

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年平均栄養量 上本ルギーたんぱく質 キログラム グラム	平均栄養量
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他		
1	金			ホークカレー 麦ごはん カレールウ 【乳 小麦】 ほうれん草とチーズのオムレツ 【卵 乳】 白菜のサラダ ちらしずし	米 米粒麦 油 じゃがいも カレールウ ハター	豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 牛乳 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん	トマトピューレ ソース 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	655	26.7
4	月	ひまわり		白玉だんご汁 えびフライ 【小麦 えび】 さくらもち 子どもハン 【乳 小麦】 クリームシチュー 【乳 小麦】 ワインナーのトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ	米 砂糖 油 白玉だんご 油 さくらもち 子どもハン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 油	鶏肉 なたと えびフライ	にんにく 大根 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ かんぴょう にんじん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん 混合割り節 しょうゆ 酒	688	24.3
5	火			じゃがいものそぼろ煮 さばの南部焼き 磯香和え 肉汁うどん 地粉うどん 【小麦】 肉汁うどん汁	米 油 じゃがいも 片栗粉 こま	豚肉 生揚げ さば のり	にんにく こんにゃく 玉ねぎ えた豆 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	コンソメ 塩 こしょう グチャップ こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	647	26.0
6	水			じゃがいものそぼろ煮 さばの南部焼き 磯香和え 肉汁うどん 地粉うどん 【小麦】 肉汁うどん汁	米 油 じゃがいも 片栗粉 こま	豚肉 生揚げ さば のり	にんにく こんにゃく 玉ねぎ えた豆 生姜 小松菜 キャベツ にんじん	和風だし しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 混合割り節	655	26.7
7	木			じゃこ豆サラダ いちご蒸しパン 【乳 小麦】 赤飯 豚汁 鶏肉の竜田揚げ 彩り和え	油 小麦粉 油 砂糖 いちごジャム 米 もち米 こま 油 じゃがいも	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 小豆 豚肉 油揚げ みそ	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 えた豆 にんじん もやし キャベツ	ドレッシング(おろししょうゆ) ベーキングパウダー 塩 混合割り節	669	25.6
8	金	卒業祝		赤飯 豚汁 鶏肉の竜田揚げ 彩り和え	米 砂糖 油 じゃがいも	小豆 豚肉 油揚げ みそ 長ねぎ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 混合割り節	690	26.1
11	月	郷土料理		おさく 黒はんぺんフライ 【小麦】 五目きんぴら スパゲティミートソース 【小麦】 ツナとポテトのチーズ焼き 【乳】 キャベツと水菜のサラダ	米 里いも 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 こま スパゲティ 油 小麦粉	鶏肉 油揚げ 豚肉 豚肉 さつま揚げ 豚肉	にんじん 大根 こんにゃく ほうれん草 長ねぎ ごぼう にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう ワイン グチャップ ソース スーフストック 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	657	25.8
12	火			ツナとポテトのチーズ焼き 【乳】 キャベツと水菜のサラダ	じゃがいも 油 じゃがいも 油	ツナ チーズ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 水菜	ドレッシング(おろししょうゆ)	611	29.6
13	水	鉄油化		おさく あさりとじゃがいものみそ汁 かつおのこまがらめ お麩の炒め物 【卵 小麦】	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 こま 油 麩 ごま油	豆腐 油揚げ あさり みそ かつお 鶏肉 ちくわ	チンゲン菜 大根 長ねぎ 生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ	混合割り節 酒 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ こしょう 和風だし	668	30.9
14	木			マーボー豆腐 ぎょうざ ほうれん草ともやしナムル	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ しろ 干しいたけ ほうれん草 もやし 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 中華スープの素 こしょう 酢 しょうゆ 塩	655	27.7
15	金			白玉だんご汁 ハンパグきのコース 【乳 小麦】 花野菜サラダ	米 玄米だんご ハンパグ 油	油揚げ かまぼこ 豚肉 牛乳 ひじき	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ えのきだけ しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ ドレッシング(香りのこま)	642	27.6

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		658	27.0
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

「おさく」 11日 静岡県郷土料理

静岡県東部、三島・函南地区に伝わる郷土料理です。結婚式やお葬式、お祭りなどが集まるときに作ります。大根やにんじん、ごぼう、里いも、こんにゃくなどの野菜をザクザク切って作ることから「おさく」と呼ばれるようになったそうです。しょうゆベースに砂糖・塩で煮込むあっさりとしたやさしい味の野菜の味を堪能できる汁物です。

埼玉県は「いちご」の名産地!?
全国いちご選手権 最高金賞受賞 『あまりん』

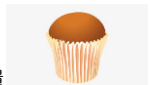
クリスマスケーキなどにいちごが使われているのを見ると、いちごの旬は冬からだと思っている人も多いのではないのでしょうか。いちごの本来の旬は、春から初夏にかけての5~6月ごろです。ハウス栽培を使用することで、本来の旬よりも早い時期から収穫できるようになりました。いちごには数多くの品種がありますが、埼玉県で生まれた「あまりん」「かおりん」は、他のいちごに比べて、甘みが強く、香り豊かで、食べた時に味の濃さを感じるのが特徴です。埼玉県内の観光いちご園などで徐々に生産が広がっているそうなので、ぜひ味わってみてください。



- ＜おいしいいちごの選び方＞
 - 果肉が艶やかで弾力があり、ハリがあるか。
 - へたの緑色が濃く、ピンとしているか。
- ＜保存方法＞
 - 傷みやすいため、洗わず、冷蔵庫の野菜室で保存。2~3日ほどで食べきるようにしましょう。

《いちご蒸しパン》

~7日の献立より~
＜材料＞小学生中学年1人分量



- 小麦粉 25g
- ベーキングパウダー 0.5g
- サラダ油 4.5g
- 牛乳 17.5g
- 砂糖 5g
- イチゴジャム 5g
- 耐熱用カップ 1ヶ

＜作り方＞

- ① ジャム、牛乳、砂糖は、よく混ぜ合わせておく。
- ② ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜ合わせたら、耐熱用カップに流し入れる。(8分目位まで)
- ③ 10分~15分程度蒸す。



蓮田市はすびい

お知らせ

新年度4月の給食は、4月9日(火)から始まります!



食育だより 3月



令和6年 蓮田市 No.29

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んできたことを振り返ってみましょう。

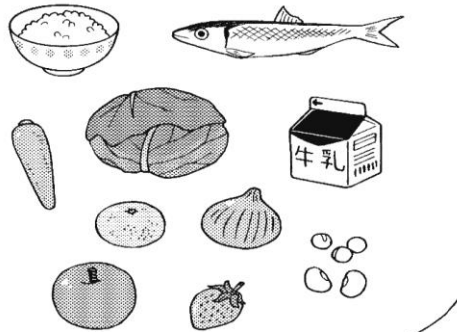
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり和ら。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

©少年写真新聞社2024



お知らせ

新年度4月の給食は、4月9日(火)から始まります！

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



加工食品を選ぶ場合



商品名: ロースハム		賞味期限: (パッケージ参照)	
品名	ロースハム	賞味期限	○○○年
原材料名	豚肉、食塩、砂糖、リン酸塩、亜硝酸塩	消費期限	○○○年
産地	○○○県	栄養成分	○○○g
内容量	○○○g	食塩相当量	○○○g
内装	1枚		
生産者	○○○株式会社		
販売方法	○○○株式会社		
販売所	○○○株式会社		

加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

©少年写真新聞社2024

がっこうはつ
学校発
しょくいく
食育レポート



ひらのしょうがっこう へん
平野小学校 編

みそ作りに挑戦！

小学校3年生になると国語の単元「すがたをかえる大豆」で、変化する大豆食品について学びます。平野小学校では、3年生の学習を振り返りながら、4年生の総合的な学習の時間で実際に大豆を栽培し、枝豆から大豆に変化していく様子を学びました。2月には、講師の先生をお招きしてみそ作りに挑戦しました。作ったみそは、5年生家庭科調理実習「ごはんと味噌汁」で使用する予定です。



大豆の播きまき



みそ作り

ゆでた大豆を袋に入れ、上から手ですりつぶします。細かくつぶすことが、おいしいみそ作りの第一歩です。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和6年3月分購入予定産地

食 材	産 地
じゃがいも	北海道
根生姜	高知
大根	神奈川、千葉
玉ねぎ	北海道
にんじん	埼玉、千葉、愛知、茨城、徳島
にんにく	青森
白菜	茨城
ブロッコリー	埼玉、熊本、愛知、香川
ほうれん草	埼玉、茨城、群馬
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城
キャベツ	埼玉、愛知、千葉
小松菜	埼玉、千葉、茨城

食 材	産 地
しめじ	長野、新潟
こんにゃく板	群馬、埼玉
ごぼう	青森、茨城
もやし	栃木、静岡、茨城
里芋	埼玉、千葉
きゅうり	埼玉、宮崎、群馬
みず菜	茨城、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
にら	栃木、茨城
カリフラワー	埼玉、愛知、福岡、熊本
えのきたけ	長野、新潟