

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		
					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	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
9	火		☐	焼肉チャーハン	米 油 ごま油	豚肉	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ チンゲン菜	塩 酒 中華スープの素 こしょう しょうゆ	647	29.4	
				トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ	オイスターソース			
				いかのフレーク焼き キャベツとえだまめのサラダ	ドレッシング(ノンエック) パン粉 コーンフレーク	いか チーズ		塩 こしょう ドレッシング(香りごま)			
10	水		☐	ごはん	米				647	23.9	
				玉ねぎとえのきのみそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ にんじん えのき 小松菜	混合削り節			
				揚げ鶏のごまだれがけ	油 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ 酢			
11	木		☐	ごはん	米				641	27.1	
				かき玉汁	片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ			
				さばの塩焼き		さば					
12	金	1年生始業	☐	子どもパン	子どもパン				669	28.4	
				豆乳のクリームシチュー	油 ジャがいも 米粉	鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
				ハンバーグケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	たまねぎ	トマトケチャップ ソース			
15	月	お祝い献立	☐	わかめご飯	米			わかめご飯の素	689	22.3	
				とうみょうとじゃがいものみそ汁		豆腐 みそ	えのき 玉ねぎ とうみょう	混合削り節			
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒			
16	火		☐	ごはん	米				630	26.0	
				麻婆豆腐	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 干しいだけ	酒 しょうゆ 七味唐辛子 中華スープの素			
				えびしゅうまい		えびしゅうまい		塩 こしょう トウパンジャン			
17	水		☐	小松菜の中華和え	ごま油 砂糖		小松菜 にんじん 長ねぎ	酢 しょうゆ	653	26.9	
				ごはん	米						
				肉じゃが	油 ジャがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒			
18	木	オランダ料理	☐	ちくわの磯辺揚げ	油 小麦粉	ちくわ 青のり		塩	662	25.0	
				小松菜のおひたし		小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ みりん 混合削り節				
				はちみつパン	はちみつパン						
19	金		☐	エルテンスープ	油	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー グリンピース	ローリエ コンソメ 塩 こしょう	658	23.8	
				豚肉のマスタード焼き	片栗粉	豚肉	にんにく	からし しょうゆ ワイン みりん 塩			
				ヒュッツポット	油 ジャがいも		たまねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ			
22	月		☐	ポークカレー	ごはん 米				667	28.0	
				オムレツ	【卵】	オムレツ					
				海藻サラダ		海藻	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング(ごま醤油)			
23	火	郷土奈川料理	☐	なめこ汁	米 ジャがいも	豆腐 みそ	たまねぎ なめこ 小松菜	混合削り節	623	28.7	
				魚の南蛮ソース	油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	さごし	長ねぎ にんにく しょうが	酒 こしょう しょうゆ 赤唐辛子 酢			
				きんぴらごぼう	砂糖 ごま油	豚肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	みりん しょうゆ 赤唐辛子			
24	水		☐	けんちん汁	油 ジャがいも	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ	691	29.2	
				とん汁	砂糖 ごま	豚肉 みそ	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 干しいだけ	酒 みりん しょうゆ			
				切り干し大根と水菜のハリハリ漬	砂糖	切り干し大根 きょうな	しょうゆ 酢				
25	木		☐	オレンジゼリー	オレンジゼリー				665	23.1	
				ピピンバ	ごはん 米						
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ			
26	金		☐	ほうれん草ともやしのナムル	ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩	650	28.2		
				中華風コンソメスープ	【卵】 片栗粉	鶏卵	とうもろこし 長ねぎ にんじん			チキンガラ 塩 しょうゆ 中華スープの素	
				いちご蒸しパン	【小麦】 小麦粉 砂糖 イチゴジャム	牛乳				ベーキングパウダー	
30	火		☐	きつねうどん	【小麦】 地粉うどん				663	28.0	
				かき揚げ	【小麦】 油 小麦粉	かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 酒			
				アスパラとキャベツのソテー	油	アスパラガス	たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう			
平均栄養量									657	26.5	
									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	

- 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8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」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いが、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
  - ・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いませんので、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		6~7歳(1・2年生)	8~9歳(3・4年生)	10~11歳(5・6年生)
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	

## 18日 オランダの家庭料理

### エルテンスープ

エルテンスープとは豆や野菜をしっかりと煮込んだオランダの代表的な家庭料理です。グリーンピースが主役となっています。

《材料》小学校中学年1人分

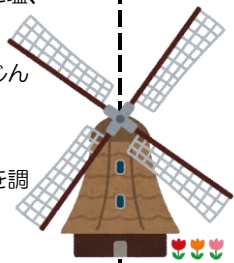
サラダ油	0.6g	《作り方》	
ベーコン	18g	①鍋に油を熱しベーコンを炒める。	
にんじん	18g	②ベーコンの色が変わったらにんじん、玉ねぎ、セロリーを入れて炒める。	
たまねぎ	25g	③野菜が柔らかくなったら、キャベツを加え沸騰したらコンソメを入れさらに煮る。	
キャベツ	25g	④煮えたらグリーンピースを加え味をととのえる。	
セロリー	6g		
ローリエ	0.01g		
コンソメ	1.3g		
塩	0.63g		

### ヒュッツポット

ヒュッツポットとはじゃがいも、にんじん、玉ねぎをゆでてつぶしたマッシュポテトのことです。甘味のあるにんじんを使うことがおいしさのポイントです。

《材料》小学校中学年1人分

じゃがいも	62g	《作り方》	
塩	0.1g	①じゃがいもは茹でて熱いうちに塩、こしょうをする。	
こしょう	少々	②鍋に油を熱したたまねぎ、にんじんを炒める。	
サラダ油	1g	③②に①を加えてまぜ合わせ	
たまねぎ	12g	塩、こしょう、コンソメで味を調える。	
にんじん	12g		
塩	0.2g		
こしょう	少々		
コンソメ	0.1g		





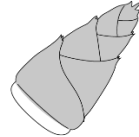
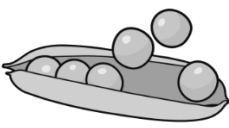
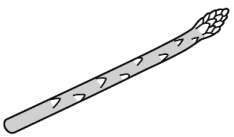
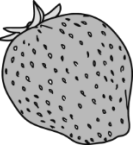
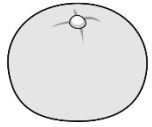
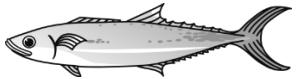
# 食育だより 4月

令和6年 蓮田市 No.30



## 春を感じる食べ物を味わいましょう

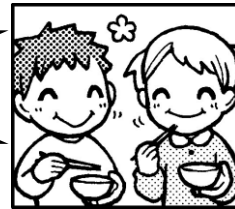
春は、さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどんなど少し苦みがある野菜もありますが、旬の味を味わってみましょう。

たけのこ	グリンピース	アスパラガス
 香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。	 さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。	 疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。
いちご	甘夏	さわら(鱈)
 1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。	 この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。	 漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

## ご入学 ご進級 おめでとうございます

元気いっぱいの一年生を迎え、新年度が始まりました。心も体も大きく成長するには、健康が第一です。その健康を保つためにも大切なのが毎日の「食事」です。学校の食育の中心は「学校給食」です。安心安全でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。

### 蓮田市のおいしい給食のひみつ



はすびいのお誕生日献立もあります!

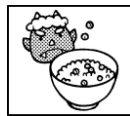


蓮田市 はすびい



### ★ひみつ①

すべての小学校・中学校において、各学校の給食施設で調理する自校方式です。出来立てで温かい給食を提供しています。



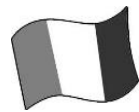
### ★ひみつ②

季節の行事やお祝いの日には食べられていた「行事食」や、長い月日を経て人々に親しまれてきた「郷土料理」を提供しています。



### ★ひみつ③

地元の食材を使っています。お米は、蓮田産100%です。その他、大豆やはなみずきみそなどを使用しています。



★今年度は、4月から9月までパリオリンピック・パラリンピックの開催に合わせた「オリパラ献立」で世界の料理を取り入れます。そして、10月以降は、「はすベジレシピ」（蓮田市食育推進員が紹介しているレシピ）や「免疫力アップ献立」などを提供していく予定です。

1学期の給食は、4月9日（火）からはじまります

## 知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。



家庭用献立表には、献立名・主な材料名・エネルギー・たんぱく質のほかに「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示されています。また、蓮田市産の食材は、**太字**で表示されています。

ご家庭でも献立を立てるときに、是非ご活用下さい。

# 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4月分購入予定産地

食 材	産 地
キャベツ	埼玉、千葉、神奈川、茨城、愛知
根生姜	高知、長崎
だいこん	千葉、神奈川、茨城
たまねぎ	北海道、静岡、佐賀
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
にんじん	徳島、千葉、茨城
にんにく	青森
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城、栃木
ほうれんそう	埼玉、茨城、群馬
さつまいも	茨城、千葉
こまつな	埼玉、千葉、茨城、栃木
えのきたけ	長野、福岡、新潟
しらたき	群馬、埼玉

食 材	産 地
ぶなしめじ	長野、福岡、新潟
じゃがいも	長崎、鹿児島、北海道、宮崎
豆苗	埼玉、山梨
きゅうり	埼玉、群馬、宮崎
もやし	栃木、静岡、茨城
にら	栃木、茨城
セロリ	愛知、静岡、茨城、福岡
ごぼう	青森、茨城
赤唐辛子	栃木、埼玉
なめこ	山形、長野
板こんにゃく	群馬、埼玉
水菜	茨城、埼玉
アスパラガス	埼玉、長崎、栃木、長野、熊本