

Main table with columns: 日, 曜日, 行事食等, 牛乳, 献立名, 主な材料名 (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), 小学校3・4年平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質)

- 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

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (652, 27.6), 学校給食摂取基準 (6~7歳: 530, 21.0; 8~9歳: 650, 26.0; 10~11歳: 780, 32.0)

バラ焼き

6日 青森県郷土料理

バラ焼きは昭和30年(1950年)頃に誕生したといわれる青森県ご当地料理です。青森県三沢市では当時、米軍基地から牛のバラ肉が払い下げられていました。仕事を求めて朝鮮半島からやって来ていた人々が、プルコギのようにこの牛バラ肉を甘辛いタレで味づけることを思いつき、バラ焼きが誕生したとされています。給食では豚肉を使用しています。



鶏肉のヤンニョムソース

29日

ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖、その他の香辛料から作る甘辛いソース(ヤンニョム)で味付けされた韓国のフライドチキン的一种です。ヤンニョムは、『薬念』と書き、韓国・朝鮮における薬味・香辛料、調味料の総称であり、その由来は塩が薬のように貴重だった時代の名残りと言われています。



# 食育だより 2月

令和6年 蓮田市 No.28

2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。引き続きインフルエンザ等の感染症も心配な季節なので、体を温め、栄養バランスをととのえた食事で免疫力を高めましょう。また、適度な運動と良質な睡眠も健康を維持するために重要です。受験や卒業、進級に向けての行事等で忙しい時期なので、体調を崩さないように健康管理を心がけましょう。

## 節分 精霊が宿る大豆

立春の前日は「季節を分ける日」節分です。日本では古くより玄關に「柊翹 -ひいらぎいわし-」を飾って災いから家を守ったり、豆まきで鬼を追い出して福を呼ぶなどの風習があります。豆まきに使われる大豆には、米や雑穀と同じ穀霊-という精霊が宿り、中でも一番粒の大きな大豆は、より多くの精霊が宿るとされ、鬼退治に最適となったそうです。また、その大豆を食べて1年の無病息災を願います。大豆は、昔から私たちを守ってくれる存在であると同時に、食文化に欠かせない重要な食材でもあります。大豆そのものを食べる機会が減っていますが、姿を変えて毎日の食卓にのぼっています。健康な体作りに欠かせない栄養素を豊富に含むので、積極的に食事に取り入れていきましょう。

### 大豆の栄養と加工品

<p><b>たくましい体を作る！</b></p> <p>良質なたんぱく質が豊富 「畑の肉」</p>		<p><b>脳を活発にする！</b></p> <p>大豆レシチンの効果で 記憶力・集中力UP</p>
<p><b>骨を丈夫にする！</b></p> <p>カルシウムが豊富 鉄などミネラルもたっぷり</p>		<p><b>腸を元気に！</b></p> <p>食物繊維と善玉菌のエサ「大豆オリゴ糖」が豊富</p>



2月の献立紹介  
世界の料理

## ベルギー

ベルギーの食べ物といえば、チョコやワッフルなどのデザートがよく知られています。最近はワッフルのお店が増えて日本人にも親しまれていますが、家庭料理はあまり知られていません。ベルギーでは、海に面した北部で海の幸、山に面した南部で山の幸を使った料理がよく食べられているそうです。

ワーデル=水 ソーイ=ゆでる  
**「ワーデルソーイ」**

地域によってお肉やシーフードを使用し、それらと香味野菜をクリーム煮にしたシチューのような料理。日本人にも食べやすいです。



ベルギーの街、リエージュ料理  
**「リエージュ風サラダ」**

茹でたじゃがいも、ベーコン、いんげんをバターで炒めたもので、お隣の国ドイツのジャーマンポテトに似た料理です。



## 学校発 食育レポート 蓮田中央小学校 編

### 児童集会で給食委員会の発表を行いました！

「1/24～30の全国学校給食週間」と「給食の達人を目指そう！大作戦」について発表しました。給食の歴史や時代ごとの給食の献立を紹介したり、辰年にちなんで、「給食の達人」を目指し、給食時間を気持ちよく過ごせるようになるための作戦を伝えたりすることができました。



# 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2月分購入予定産地

食 材	産 地
きゅうり	埼玉、宮崎、高知
こまつな	埼玉、千葉、茨城
しめじ	長野、新潟
こんにゃく板	群馬、埼玉
じゃがいも	北海道
セロリ	愛知、静岡
たまねぎ	北海道
だいこん	神奈川、千葉
にら	栃木、茨城、福島
にんじん	埼玉、千葉、茨城
もやし	栃木、静岡、茨城
にんにく	青森、北海道
長ねぎ	埼玉、千葉、茨城
里芋	埼玉、千葉
根しょうが	高知、長崎

食 材	産 地
キャベツ	愛知、千葉
ごぼう	青森、茨城
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
はくさい	茨城
さつまいも	茨城、千葉
ほうれんそう	埼玉、茨城、千葉、群馬
しらたき	群馬、埼玉
春菊	埼玉、千葉、茨城、群馬
ブロッコリー	埼玉、香川、愛知
かぼちゃ	鹿児島、静岡、沖縄
青ピーマン	茨城、鹿児島、宮崎、高知
赤とうがらし	栃木、埼玉
なめこ	山形、長野
えのきたけ	長野、新潟