

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	
3	月	節分献立		手巻きすし	すし飯	米 砂糖			酒 塩 だし昆布 酢	621	29.5
					いかスティック	油	いかスティック				
					焼きウインナー		ウインナー				
					厚焼き卵 【卵】		厚焼き卵				
					焼きのり		のり				
4	火			けんちん汁		油 里いも	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合割り節 しょうゆ	664	29.8
				ルーロー飯	ごはん	米					
					ルーロー飯の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	たけのこ にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく	酒 オイスターソース しょうゆ		
				ビーフンスープ		油 ビーフン	鶏肉 生揚げ	にんにく にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	中華スープの素 しょうゆ 塩 酒		
				【乳】 もちクリームアイス		もちクリームアイス					
5	水			大豆ご飯		米	大豆		だし昆布 酒 しょうゆ 塩	636	26.9
				根菜汁		油 じゃがいも	生揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ	混合割り節		
				ほっけの唐揚げ	【小麦】	油 小麦粉	ほっけ				
				【乳】 もやしのごま酢あえ		砂糖 ごま		もやし にんじん 水菜	酢 しょうゆ		
					焼きそば 【小麦】	中華めん 油	豚肉 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ ソース 塩 こしょう		
6	木			さつまいものタルト 【卵 乳 小麦】		さつまいも タルトカップ パター	牛乳 チーズ		塩 こしょう	614	24.6
				じゃこ豆サラダ		油	大豆 ちりめんじゃこ	えだ豆 にんじん もやし 小松菜	ドレッシング（ごましょうゆ）		
				ごはん		米					
				白菜鍋		春雨	豆腐 ミートボール みそ	白菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ 小松菜	混合割り節 しょうゆ		
				【乳】 鶏肉の香味焼き		油 砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 しょうゆ		
7	金			五目きんぴら		ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ みりん	656	27.4
				ごはん		米					
				筑前煮		油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根 さやいんげん	酒 しょうゆ みりん		
				さばの幽庵焼き			さば	生姜	ゆず果汁 みりん 酒 しょうゆ		
				【乳】 ほうれん草と白菜のおひたし				ほうれん草 白菜	しょうゆ 酒 和風だし		
10	月			キャラメル揚げパン 【乳 小麦】		コッペパン キャラメルパウダー				647	25.4
				チリコンカン		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ひよこ豆	にんにく にんじん 玉ねぎ いんげん豆	スープストック ケチャップ パプリカ トマトピューレ 塩		
				【乳】 ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー キャベツ にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
				ごはん		米					
				豚汁		油 里いも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ	混合割り節		
12	水			魚のごまがらめ		片栗粉 油 砂糖 ごま	かつお	生姜	酒 しょうゆ みりん	644	30.4
				【乳】 小松菜とひじきの炒め物		油	ベーコン ひじき	にんじん 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう		
				セルフオムライス	チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ビーマン	塩 コンソメ パプリカ トマトピューレ こしょう		
					薄焼き卵 【卵 小麦】		薄焼き卵		ケチャップ		
					トマトケチャップ				コンソメ 塩 こしょう		
13	木	アツ集 中 献 立		ニョッキのクリームスープ 【乳 小麦】		油 ポテトニョッキ 小麦粉 にんじんニョッキ パター	豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ 小松菜		648	24.1
				【乳】 チョコプリン		チョコプリン					
				ごはん		米					
				マーボー大根		油 ごま油 片栗粉	豚肉	大根 にんじん 生姜 にんにく 長ねぎ にら	しょうゆ テンメンジャン 酒		
				肉だんごもち米蒸し 【小麦】		パン粉 ごま油 片栗粉 もち米	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩		
14	金			キャベツとえだ豆のサラダ			えだ豆 にんじん キャベツ	ドレッシング（パンパンジー）		655	26.5
				ごはん		米					
				ぬっぺ汁		油 里いも 片栗粉	豆腐 鶏肉 かまぼこ	にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん		
				魚の梅香ソースかけ		片栗粉 油 砂糖	さわら	生姜	しょうゆ みりん 練り梅 酒		
				【乳】 煮合い		油 砂糖 ごま	油揚げ	れんこん にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき	しょうゆ 塩 酢 混合割り節		
17	月			ガーリックトースト 【乳 小麦】		食パン オリーブ油 パター	パセリ	ガーリックパウダー 塩		640	24.7
				さつまいもシチュー 【乳 小麦】		油 さつまいも パター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし 小松菜	スープストック 塩 こしょう		
				【乳】 ウインナーときのこのソテー		油	ウインナー	にんじん しめじ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう		
				豆腐ラーメン 中華めん 【小麦】		中華めん					
					豆腐ラーメン汁	ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん 生姜 ほうれん草	ボークガラ チキンガラ 塩 こしょう		
18	火	郷土料理 茨城県		かぼちゃのサモサ 【小麦】		春巻きの皮 油 小麦粉	ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ	しょうゆ トウバンジャン	629	23.9
				【乳】 キャベツとコーンのサラダ			キャベツ とうもろこし 小松菜	ドレッシング（香りがこま）			
				まめまめカレー	ごはん	米					
					カレールウ 【乳 小麦】	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳 ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	カレー粉 ロリエ 酒 トマトピューレ		
				【乳】 手作りオムレツ	【卵 乳】	バター	大豆 鶏卵 牛乳 チーズ	玉ねぎ ほうれん草	塩 こしょう		
19	水			花野菜サラダ				ブロッコリー カリフラワー にんじん	ドレッシング（おろししょうゆ）	681	30.1
				ごはん		米					
				かき玉汁 【卵】		片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	混合割り節 みりん 塩 しょうゆ		
				たれかつ 【小麦】		油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉		塩 こしょう しょうゆ みりん 酒		
				【乳】 磯香あえ			のり	小松菜 キャベツ にんじん	混合割り節 みりん しょうゆ		
20	木			ツナコーンピラフ 【乳】		米 油 パター	ツナ	玉ねぎ とうもろこし	酒 塩 コンソメ	652	29.0
				ABCスープ 【小麦】		マカロニ	フランクフルト	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 小松菜	スープストック 塩 こしょう		
				【乳】 手作りハンバーグ	【乳 小麦】	パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ	塩 こしょう ケチャップ ソース		
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング（香りがこま）			
				田舎うどん	地粉うどん 【小麦】	地粉うどん					
21	金				田舎うどん汁		鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	混合割り節 みりん 酒	663	23.8
				カラフル野菜ソテー		油	ベーコン	にんじん とうもろこし キャベツ	塩 こしょう コンソメ		
				【乳】 マーラーカオ	【小麦】	小麦 砂糖 油 小麦粉	豆乳		しょうゆ ベーキングパウダー		
				ごはん		米					
				きりたんぼ鍋		きりたんぼ	鶏肉	干しいたけ ごぼう にんじん 白菜 長ねぎ	チキンガラ しょうゆ 塩 みりん		
25	火			いわしのかば焼き		油 片栗粉 砂糖	いわし	えのきたけ 小松菜 こんにゃく	酒 しょうゆ 酢 みりん	651	25.1
				【乳】 キャベツともやしのおかかあえ			花かつお	キャベツ もやし	混合割り節 しょうゆ みりん		
26	水									649	26.8
27	木									530	21.0
28	金									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が、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

649 26.8

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

煮合い

1 8 日 茨城県郷土料理

水戸市下市地方で、お正月やお祝い事などの人が集まるときには欠かせない郷土料理です。土地でとれる食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特徴です。



農林水産省

マーラーカオ

〈材料〉小学生・中学生・1人分

- ＊小麦粉 20g
- ＊ベーキングパウダー 1g
- 砂糖 9g
- しょうゆ 0. 8g
- サラダ油 4. 5g
- 豆乳 15g
- 紙カップ 1個

2 7 日

〈作り方〉

1. 砂糖、しょうゆ、油、豆乳を泡立て器で混ぜる。
- 2



食育だより 2月

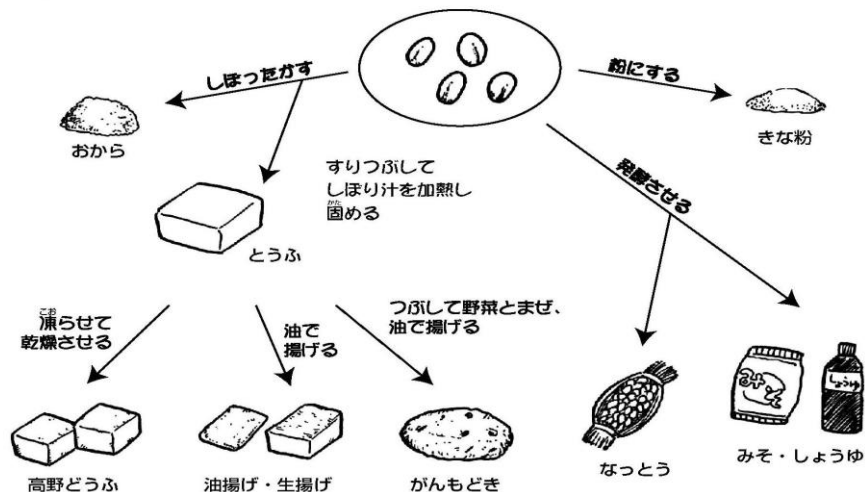


令和7年 蓮田市 No.39

2月3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。

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関に「柊鰯」(ひいらぎいわし)を飾って、魔除けにしたり、豆まきで鬼を追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を食べて1年の無病息災を願います。

大豆の加工品には、どんなものがあるのでしょうか



畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

※蓮田産の大豆を使用します

5日 大豆ご飯

- ・大豆は、乾煎りします。
- ・昆布でだし汁を作ります。
- ・米と大豆を入れ炊き込み、蒸らします。

21日 まめまめカレー

- ・大豆は、浸水し下茹でします。
- ・肉、野菜を炒め、大豆を加え炒めます。
- ・水を加え、柔らかくなるまで煮込みます。
- ・ルウを加え、よく煮込み味を整えます。

しっかり食べて頭脳フル回転！

脳の回転を速くし、集中力、記憶力を高める栄養素

1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



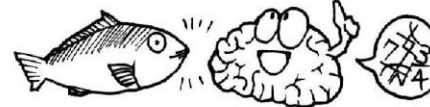
2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



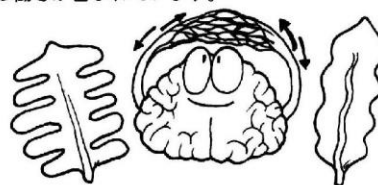
3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。



5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。



旬の食べ物

ねぎ



関東でねぎといえば、白いところの多い「根ぶかねぎ」のことをいいます。関西では緑の多い「葉ねぎ」のことをいいます。緑色のところは、カロテンというビタミンAのもとになる栄養素を多く含んでいます。ねぎは霜にあたると軟らかくなり、おいしいといわれます。

すき焼きといえば、ねぎはつきものですが、その他になべもの、うどんやそばの薬味、みそ汁の実など、いろいろな食べ方があります。肉や魚を煮込んだり焼いたりするとき、くさみをぬくためにも使います。

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7年2月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
キャベツ	愛知、千葉、埼玉
こまつな	埼玉、茨城
じゃがいも	北海道
しらたき	群馬、埼玉
糸こんにゃく	群馬、埼玉
たまねぎ	北海道
にんじん	埼玉、千葉、茨城
にんにく	青森
もやし	栃木、静岡、茨城
根しょうが	高知
長ねぎ	茨城、千葉、埼玉
ほうれんそう	埼玉、茨城、福岡
ごぼう	茨城、青森
えのきたけ	長野、新潟、福岡

食 材	産 地
しめじ	長野、新潟、福岡
だいこん	神奈川、千葉
さつまいも	千葉、茨城
きゅうり	宮崎、茨城、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉
ブロッコリー	愛知、埼玉
カリフラワー	愛知、福岡、埼玉
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
れんこん	茨城、千葉
水菜	茨城、埼玉
白菜	埼玉、茨城、群馬
里芋	埼玉、東京
にら	高知、栃木、茨城
ピーマン	鹿児島、茨城、宮崎、高知