

Main table with columns: 日曜日, 行事食等, 牛乳, 献立名, 主な材料名 (熱ゆかりになるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 中学校平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質, キロカロリー, グラム). Rows include dates from 3rd to 30th of the month.

- 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。



蓮田市はすぴい

Summary table with columns: 平均栄養量, 学校給食摂取基準, 12~14歳. Values: 830, 33.4, 830, 34.0.

24日 ランチ料理 『ポトフ』
ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理のひとつとして親しまれてきました。フランスでは、塊のままの牛肉を使い野菜などを入れ、たっぷり煮込みます。
〈材料〉小学生中学生年1人分
ウインナー(輪切り) 20g
玉ねぎ(くし切り) 15g
にんじん(乱切り) 15g
じゃがいも(乱切り) 30g
キャベツ(ざく切り) 30g
ブロッコリー(小房に分ける) 15g
白ワイン 1g
コンソメ 1g
塩 0.5g
こしょう 少々
ロリエ(粉末) 少々
〈作り方〉
①鍋に少なめに湯を沸かし玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加える。
②臭が柔らかくなり始めたら、ウインナー・白ワイン・ロリエを加える。
③キャベツを加え、沸騰したら弱火にして更に煮込む。
④塩・こしょうで調味し、沸騰したら味を調える。
⑤下ゆでしたブロッコリーを入れる。