

Main table with columns: 日曜日, 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 like 3火, 4水, 5木, 6金, 9月, 10火, 11水, 12木, 13金, 17火 (振替休業日), 18水, 19木, 20金, 24火, 25水 (給食なし), 26木 (給食なし), 27金, 30月.

- 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
プロッコリー(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下ゆでしたプロッコリーを入れる。