

Main table with columns for Date, Day, Meal Type, Dish Name, Main Ingredients, and Average Nutritional Value. It lists 20 days of school meals with detailed ingredient lists for each dish.

●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。



蓮田市はすびい

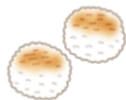
Summary table for average nutritional values. Columns include 'Average Nutritional Value', 'School Food Intake Standard', and '12-14 years old'. Values are 824, 830, and 33.3, 34.0 respectively.

『豆苗（とうみょう）』



豆苗とは「えんどう豆」の若い芽のことです。「えんどう豆」の花が咲いた後にできる若いさやは「さやえんどう」、その後の成長したさやは「スナップエンドウ」と呼ばれています。また、さやの中の豆は「グリーンピース」、完熟の豆は「赤えんどう」や「青えんどう」として収穫されます。豆苗の栄養価は骨の形成を助けるビタミンKの含有量が多い事が特徴です。また、ビタミンB類、ビタミンA、ビタミンCや葉酸も含まれます。室内で生産される豆苗は、農薬を使わない点も安心です。

『だまこ汁』



だまこ汁は秋田県のご家庭で冬に食される郷土料理です。秋田県では「お手玉」のことを「だまこ」といいます。炊きたてのごはんをつぶし丸めたものがお手玉の形に似ていることから、「だまこ」と名がついたようです。

Ingredients list for Damago汁 (小学生中学年1人分). Includes items like かつお節, 鶏肉, 油揚げ, ごぼう, にんじん, 大根 with their respective quantities.

Ingredients list for Damago汁 (小学生中学年1人分). Includes items like だまこち, まいたけ, 白菜, しょうゆ, 酒, 長ねぎ with their respective quantities.

- 作り方
①鍋に湯を沸かしだしを作る。
②だしが沸いたら鶏肉を入れる。色が変わったらごぼう、にんじん、大根の順に加える。
③野菜が柔らかくなったら、油揚げ、白菜、まいたけ、だまこちを加え煮る。
④調味料を入れ、長ねぎを加え味を調える。