

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), 中学校平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質, 牛乳カロリー, グラム)

平均栄養量 816 32.9

学校給食摂取基準 12~14歳 830 34.0

- 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

煮会い 18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 27日

〈材料〉小学生中学年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

〈作り方〉

- 1. 砂糖、しょうゆ、油、豆乳を泡立て器で混ぜる。
2. *をあわせてふるい、①に入れる。
3. 粉気が無くなるまで、さっくり混ぜる。
4. 紙カップに流し入れ、10~15分程度蒸す。

