

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				中学校 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	ひなまつり献立	【乳】	鶏そぼろのちらし寿司【卵】	米 砂糖 油	鶏肉 卵そぼろ のり	干しいたけ にんじん	酢 しょうゆ みりん 酒 塩 だし昆布	890	31.8	
				はんぺんのすまし汁【卵 小麦】	麩	はんぺん 豆腐	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	混合削り節 塩 しょうゆ			
				えびフライ【えび 小麦】	油	えびフライ					
				コロッケ【小麦】	油 コロッケ						
4	火		【乳】	チリドック	コッペパン【乳 小麦】	コッペパン			804	35.8	
					フランクフルト	フランクフルト					
					チリドックの具【小麦】	油 パン粉	豚肉	玉ねぎ			チリパウダー ケチャップ ソース コンソメ
				クリームシチュー【乳 小麦】	油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう			
5	水	3年生リクエント 献立	【乳】	わかめご飯	米			わかめご飯の素	885	31.0	
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ	混合削り節			
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒			
				ヒシカツ【卵 乳 小麦】	油	豚肉		ソース			
6	木		【乳】	みそラーメン	中華めん【小麦】	油 ごま	豚肉 みそ	にんにく 生姜 にんじん キャベツ	ポークガラ 中華スープの素 酒	819	36.5
					みそラーメン汁			もやし 玉ねぎ たら 長ねぎ	しょうゆ		
				菜の花しゅうまい	【小麦】	パン粉 片栗粉 ごま油	豚肉 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩		
				ツナとポテトのソテー	じゃがいも 油	ツナ	玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう			
7	金	はすベジ レシピ	【乳】	ごはん	米				800	36.6	
				中華スープ	ごま油	鶏肉 豆腐	にんじん ほうれん草 長ねぎ しめじ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう			
				酢豚	油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	豚肉	生姜 玉ねぎ にんじん ビーマン だけのこ	酒 しょうゆ 酢 ケチャップ			
				チンゲン菜の和風春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま		チンゲン菜 にんじん きくらげ	しょうゆ 酢			
10	月	郷土料理 京都府	【乳】	ごはん	米				805	33.0	
				大根と厚揚げの炊いたん	砂糖	厚揚げ ミートボール	にんじん 大根 干しいたけ 水菜	しょうゆ みりん 塩 だし昆布 混合削り節			
				銀だらの西京焼き		さわらの西京漬け					
				からし和え			長ねぎ 小松菜 にんじん	しょうゆ 和風だし みりん 辛子			
11	火		【乳】	たい焼き【卵 乳 小麦】	たい焼き				821	30.1	
				ごはん	米						
				けんちん汁	油	豆腐 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ			
				肉だんご(和風)		肉だんご	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節			
12	水		【乳】	スパゲティ-ミートソース【小麦】	スパゲティ 油			塩	833	39.3	
					ミートソース【小麦】	油 小麦粉	豚肉 大豆	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ			塩 こしょう ケチャップ ソース
				ほうれん草のキッシュ【卵 乳 小麦】	タルトレットカップ	ベーコン 鶏卵 牛乳	ほうれん草	ワイン スープストック			
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう ドレッシング(玉ねぎ)			
13	木		【乳】	ごはん	米				821	33.5	
				なめこ汁		豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜	混合削り節			
				チキンカツ	油 小麦粉 パン粉	鶏肉		塩 こしょう ソース			
				えだ豆とひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん えだ豆	しょうゆ 酒 みりん			
17	月		【乳】	ポークカレー	ごはん	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ	ソース トマトピューレ ロリエ カレー粉	856	32.6
				鶏肉のガーリック焼き		鶏肉		塩 こしょう ガーリックパウダー			
				海藻サラダ		海藻	小松菜 にんじん もやし	ドレッシング(おろししょうゆ)			
				もちクリームアイス(いちご)	もちクリームアイス						
18	火		【乳】	じゅうしい	油	豚肉 昆布 さつま揚げ	干しいたけ にんじん たら	酒 塩 しょうゆ ポークガラ	835	32.2	
				ワンタンスープ【小麦】	肉入りワンタン		にんじん もやし 長ねぎ たら	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう			
				厚焼玉子【卵 小麦】							
				チャンプルー	油 ごま油	豆腐	チンゲン菜 もやし	酒 塩 しょうゆ			
			【乳】	シューアイス【卵 乳 小麦】	シューアイス						

平均栄養量		834	33.9
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

はすベジレシピの紹介



《チンゲン菜の和風春雨サラダ》

～7日献立より～
 <材料>小学生中学年1人分量

春雨		
チンゲン菜	(1cmざく切り)	6g
にんじん	(繊維切り)	2.0g
きくらげ	(繊維切り)	6.5g
(ドレッシング)		0.1g
★砂糖		1.6g
★しょうゆ		2.5g
★酢		1.6g
★ごま		1.2g

<作り方>

- ① きくらげは洗ってもどしておく。
- ② 春雨、きくらげ、にんじん、チンゲン菜を茹でて、ざるにあげて水で冷やす。
- ③ 水を切って★(ドレッシング)で和える。

「はすベジレシピ」は野菜をたくさん食べてもらえるように、栄養士、食生活に携わる蓮田市食育推進員の人がおすすめる野菜のレシピ集です。
 蓮田市のホームページには他にもいろいろな野菜料理が載っているので作ってみてください。

《大根と厚揚げの炊いたん》

～10日献立より～

<材料>小学生中学年1人分量

だし昆布	適量
ミートボール(冷凍)	20g
にんじん	15g (乱切り)
大根	50g (乱切り)
干しいたけ	0.5g (水に戻し1/4切り)
厚揚げ	30g (2cmさいの目切り)
水菜	10g (2cm程度ざく切り)
砂糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	2g
塩	0.5g

<作り方>

- ① 昆布でだしをとる。
- ② 鍋に昆布だし、しいたけの戻し汁をいれる。
- ③ 大根、人参、戻したしいたけ、半量の調味料を入れ、ゆっくり煮含ませる。
- ④ 野菜が煮えたら、ミートボール、厚揚げを入れる。
- ⑤ 残りの調味料、水菜も加え味を調える。

炊いたん 京都府郷土料理

炊いたん(たいたん)とは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」という意味があります。

大根や芋、カボチャなどの食材を、だしとしょうゆ、酒、みりんなどの調味料で調理したものです。一般的な煮物とは違い、炊いたんは煮汁を使ってじっくりと煮含めるイメージに近いです。煮汁の味が食材にしっかりと染み込み、やさしい味わいに仕上がります。