

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		
10	木		☐	ビビンバ	ごまごはん	米 ごま				818	32.8	
					豚肉炒め	砂糖	豚肉 大豆	生姜	酒 しょうゆ			
					もやしとほうれん草のナムル	砂糖 ごま油		もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩			
11	金		☐	中華スープ	ごま油	鶏肉	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒	806	35.6		
					ごはん	米						
					肉じゃが	砂糖 じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき			混合削り節 しょうゆ 酒	
14	月		☐	いかの南蛮ソース	片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油	いか	長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう 赤唐辛子 酢 しょうゆ	817	34.7		
					もやしと小松菜のおひたし			もやし 小松菜			混合削り節 みりん しょうゆ	
					豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ			混合削り節	
15	火		☐	アジフライ	【小麦】	アジフライ		ソース	818	33.4		
					きんぴらごぼう	砂糖 ごま油 ごま		ごぼう にんじん しらたき			みりん しょうゆ 赤唐辛子	
					子どもパン	【小麦】	子どもパン					
16	水	お入 祝学 い・進 献立級	☐	子どもパン	【小麦】	子どもパン			844	30.7		
					豆乳のクリームシチュー	油 じゃがいも 米粉	ベーコン 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー			コンソメ 塩 こしょう	
					ハンバーグケチャップソース	砂糖	ハンバーグ				ケチャップ ソース	
17	木		☐	ハンバーグ				ドレッシング (香りがこま)	829	32.4		
					キャベツときゅうりのサラダ			キャベツ きゅうり				
					わかめごはん	米					わかめごはんの素	
18	金		☐	鶏肉の竜田揚げ	片栗粉 油	鶏肉	ごぼう にんじん 大根 水菜	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう	815	31.5		
					三色あえ			生姜			しょうゆ 酒	
					いちごクレープ	いちごクレープ		もやし にんじん 小松菜			混合削り節 しょうゆ みりん	
21	月		☐	いちごクレープ					793	36.0		
					マーボー豆腐	砂糖 ごま油 片栗粉 油	豚肉 みそ 豆腐	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ			酒 しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン	
					春巻き	【小麦】	油	春巻き			干しいたけ	中華スープの素
22	火		☐	大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング (ごましょうゆ)	834	32.0		
					ポークカレー	発芽玄米入りごはん	米 発芽玄米					
					オムレツ	【卵】	オムレツ					
23	水		☐	親子豆サラダ		大豆	ほうれん草 もやし にんじん えだ豆	ドレッシング (和風玉ねぎ)	804	32.7		
					ごはん	米						
					八宝菜	【えび】	油 片栗粉	豚肉 えび かまぼこ			生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん	中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 こしょう
24	木		☐	ぎょうざ	【小麦】	ぎょうざ			835	35.7		
					こんにゃくサラダ			こんにゃく きゅうり にんじん			ドレッシング (パンパンジー)	
					揚げパン	【小麦】	コッペパン 油 砂糖					
25	金	強化 献立	☐	揚げパン	【小麦】	コッペパン 油 砂糖			828	33.2		
					ポークビーンズ	油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト			塩 こしょう ワイン コンソメ ケチャップ	
					カラフルサラダ	ごま油 砂糖 油		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし			しょうゆ 酢	
28	月		☐	筑前煮	【卵】	油 砂糖	鶏肉 うすら卵	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ	820	35.6		
					豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉				酒 しょうゆ みりん 混合削り節	
					磯香あえ		のり	小松菜 にんじん キャベツ			アップルソース 酒 しょうゆ みりん	
30	水	栃木 県郷 土料 理	☐	混合削り節	しょうゆ みりん				835	32.3		
					きつねうどん	【小麦】	地粉うどん					
					ちくわのカレー揚げ	【小麦】	油 小麦粉	ちくわ			長ねぎ にんじん	混合削り節 みりん しょうゆ 酒
平均	栄	養	量	おかかあえ		かつお節	もやし 小松菜 キャベツ にんじん	混合削り節 みりん しょうゆ	821	33.5		
					ごはん	米						
					根菜汁	油 じゃがいも	豚肉 みそ 生揚げ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	混合削り節			
学校	給	食	摂	さばの塩焼き		さば		塩	830	34.0		
					ひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ	にんじん			しょうゆ みりん 酒	
					たけのこごはん	米 砂糖	油揚げ	たけのこ にんじん			しょうゆ 塩 酒 和風だし	
取	基	準		かき玉汁	【卵】	片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ	塩 しょうゆ 混合削り節 みりん	835	32.3	
					チキンカツ	【小麦】	油 小麦粉 パン粉	鶏肉				塩 こしょう
					海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング (おろししょうゆ)			
標準	1	2	歳	ばっとう汁	【小麦】	小麦粉 じゃがいも	みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	混合削り節	830	34.0	
					鮭の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ こしょう			
					かんぴょうのごまあえ	ごま 砂糖		かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ			
1	2	歳	~	ストロベリーカスターダルト	【卵 乳 小麦】	ストロベリーカスターダルト			830	34.0		
					平均							
					学校給食							

●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、記載していません。
 ・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いませんので、微量摂取でアレルギー症が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		821	33.5
学校給食摂取基準	12歳~14歳	830	34.0

ばっとう汁【栃木県郷土料理】

野菜の入ったみそ汁に、練った小麦粉や米粉を入れたものを一般には、「すいとん」といいますが、全国各地で様々なすいとんがあり、呼び名も異なります。
 栃木県内では地域により、「ばっとう汁・はっとう汁・だんご汁・とちやなぎ汁」などといわれています。
 昔、水田の少ない地域で、米の不足を補う食べ物として日常的に食べられてきた家庭料理で、現在でも、その時期の季節野菜を使って作られています。



旬の食材【たけのこ】

- 穂先が黄色く、外皮は淡い黄色でツヤがよい物を選びましょう。時間がたつと、えぐみが増すので調理前によく抜きが必要です。
1. 穂先を斜めに切り落とし、胴体も縦に切り込みを入れる。
 2. 大きな鍋にたっぷりの水と米ぬか、唐辛子を入れて、たけのこを煮る。
 3. 竹ぐしをさして、中まで通れば火を止め、そのまま漬けておく。
 4. 冷めたら、ていねいに皮をむく。
 5. 水を張った密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。(毎日水を変えると日持ちします。)

ゆでる時にでる白い粒状のものは、チロシンといい、たんぱく質を構成するアミノ酸の一つです。脳や神経の働きを活発にする効果があります。食べても問題はありません。

