

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年平均栄養量	
					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
9	火		☐	焼肉チャーハン	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	にんじん にんにく 生姜 たまねぎ チンゲン菜	塩 酒 中華スープの素 こしょう しょうゆ	644	29.2
				トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	オイスターソース		
				いかのコーンフレーク焼き キャベツとえだ豆のサラダ	【小麦】 マヨネーズ(ノンエッグ) パン粉 コーンフレーク	いか		塩 こしょう ドレッシング(香りごま)		
10	水		☐	ごはん	米				647	23.9
				玉ねぎとえのきたけのみそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	混合削り節		
				揚げ鶏のごまだれかけ ひじきの煮物	油 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ 酢		
11	木		☐	ごはん	米				641	27.1
				かきたま汁 さばの塩焼き	【卵】 片栗粉	豆腐 鶏卵	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草	混合削り節 みりん 塩 しょうゆ		
				こんにゃくソテー	油 ごま油 砂糖	さば				
12	金		☐	子どもパン	【乳 小麦】 子どもパン				669	28.4
				豆乳のクリームシチュー	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
				ハンバーグケチャップソースかけ カラフルサラダ	油 砂糖	ハンバーグ	たまねぎ	トマトケチャップ ソース しょうゆ 酢		
15	月	お祝い献立	☐	わかめご飯	米				689	22.3
				豆腐とじゃがいものみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	えのき 玉ねぎ 豆腐	混合削り節		
				鶏肉の竜田揚げ もやしのサラダ チョコクレープ	油 片栗粉	鶏肉	生姜 もやし にんじん きゅうり	しょうゆ 酒 ドレッシング(おろし醤油)		
16	火		☐	ごはん	米				630	26.0
				マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ	酒 しょうゆ 中華スープの素		
				えびしゅうまい 小松菜の中華和え	【小麦 えび】 ごま油 砂糖	えびしゅうまい	小松菜 にんじん 長ねぎ	塩 こしょう トウバンジャン 酢 しょうゆ		
17	水		☐	ごはん	米				653	26.9
				肉じゃが ちくわの磯辺揚げ キャベツのおひたし	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	混合削り節 しょうゆ 酒		
				【小麦】	油 小麦粉	ちくわ 青のり		塩		
18	木	オランダ料理	☐	はちみつパン	【乳 小麦】 はちみつパン				598	25.5
				エルテンスープ	油	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ グリンピース	ロリエ コンソメ 塩 こしょう		
				豚肉のマスタード焼き ヒュッツポット	片栗粉	豚肉	にんにく	辛子 しょうゆ ワイン みりん 塩		
19	金		☐	ボークカレー	【小麦】 ごはん カレールウ	米			647	22.8
				ブレンオムレツ	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	トマトピューレ ソース		
				海藻サラダ	【卵】	ブレンオムレツ				
22	月		☐	ごはん	米				667	28.0
				なめこ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	たまねぎ なめこ 小松菜	混合削り節		
				魚の南蛮ソース きんぴらごぼう	油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 こしょう しょうゆ 赤唐辛子 酢		
23	火	郷土料理 神奈川県	☐	ごはん	ごはん				623	28.7
				けんちん汁	油 じゃがいも	油揚げ 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ		
				とん漬 切り干し大根と水菜のハリハリ漬 オレンジゼリー	砂糖 ごま	豚肉 みそ	生姜 にんにく	酒 みりん しょうゆ		
24	水		☐	ごはん	ごはん				691	29.2
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
				ほうれん草ともやしのナムル	ごま油 砂糖	もやし ほうれん草 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩			
25	木		☐	中華風コーンスープ	【卵】 小麦粉 砂糖	鶏卵	とうもろこし 長ねぎ にんじん	チキンガラ 塩 しょうゆ 中華スープの素	665	23.1
				いちご蒸しパン	【小麦】 小麦粉 砂糖	いちごジャム		ベーキングパウダー		
				きつねうどん	【小麦】 地粉うどん	かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 酒		
26	金		☐	かき揚げ	【小麦】 油 小麦粉	フランフルト	たまねぎ とうもろこし 長ねぎ		650	28.2
				アスパラとキャベツのソテー	油	ベーコン	キャベツ アスパラガス	塩 こしょう		
				ごはん	米					
30	火		☐	高野煮	【小麦】 油 心 砂糖	鶏肉 凍り豆腐	生姜 にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう	混合削り節 しょうゆ みりん 酒	663	28.0
				ツナのさんが焼き	【小麦】 砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ			
				磯香和え		のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合削り節		

- 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

平均栄養量		6~7歳(1・2年生)	8~9歳(3・4年生)	10~11歳(5・6年生)
学校給食摂取基準		530	650	780
		21.0	26.0	32.0

## 18日 オランダの家庭料理

小学1年生の給食は、9日(火) 10日(水) 11日(木) までの3日間は牛乳のみの給食、12日(金)から完全給食になります。

### エルテンスープ

エルテンスープとは豆や野菜をしっかり煮込んだオランダの代表的な家庭料理です。グリーンピースが主役となっています。

- |  |   |
|--|---|
| <p>《材料》小学校中学年1人分</p> <p>サラダ油 … 0.6g</p> <p>ベーコン … 18g</p> <p>にんじん(1cm角切り) … 18g</p> <p>たまねぎ(1cm角切り) … 25g</p> <p>キャベツ(2cm角切り) … 25g</p> <p>セロリ … 6g</p> <p>ロリエ … 少々</p> <p>コンソメ … 1.3g</p> <p>塩 … 0.6g</p> <p>こしょう … 少々</p> <p>グリーンピース … 12g</p> <p>水 … 適量</p> | <p>《作り方》</p> <p>①鍋に油を熱しベーコンを炒める。</p> <p>②ベーコンの油が出てきたらにんじん、玉ねぎ、セロリを入れて炒め、水を加えて煮る。</p> <p>③野菜が柔らかくなったら、キャベツを加え沸騰したらコンソメを入れさらに煮る。</p> <p>④煮えたらグリーンピースを加え味をととのえる。</p> |
|--|---|

### ヒュッツポット

ヒュッツポットとはじゃがいも、にんじん、玉ねぎをゆでてつぶしたマッシュポテトのことです。甘味のあるにんじんを使うことがおいしさのポイントで

- |   |  |
|---|--|
| <p>《材料》小学校中学年1人分</p> <p>じゃがいも(1.5cm角切り) … 62g</p> <p>塩 … 0.1g</p> <p>こしょう … 少々</p> <p>サラダ油 … 1g</p> <p>たまねぎ(スライス) … 12g</p> <p>にんじん(いちよう切り) … 12g</p> <p>塩 … 0.2g</p> <p>こしょう … 少々</p> <p>コンソメ … 0.1g</p> | <p>《作り方》</p> <p>①じゃがいもは茹でて熱いうちに塩、こしょうをする。</p> <p>②鍋に油を熱したたまねぎ、にんじんを炒める。</p> <p>③②に①を加えて混ぜ合わせ塩、こしょう、コンソメで味を調える。</p> |
|---|--|

