



令和4年 4月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
12 (火)	中華炊き込みごはん 牛乳 青菜のスープ みかんゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 卵 わかめ みかんゼリー	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 片栗粉 みかんゼリー	鶏 人参 枝豆 青菜 人参 ねぎ えのき茸	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	566	26.5
13 (水)	ご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソースがけ 切り干し大根の五目煮 どさんこ汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ	米 片栗粉 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 米ぬか油 ごま油	ウスターソース ケチャップ ワイン 切り干し大根 人参 こんにゃく 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	ウスターソース ケチャップ ワイン 醤油 日本酒 スープストック	小麦	621	25.2
14 (木)	黒パン 牛乳 肉団子のトマト煮 チーズポタージュ	牛乳 肉団子 大豆 ベーコン 牛乳 チーズ	黒パン じゃが芋 米ぬか油 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ にんにく トマト 玉ねぎ パセリ とうもろこし	ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒 スープストック ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	675	26.1
15 (金)	ご飯 牛乳 豚汁 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 豚肉 なたと	米 かたくり粉 菜種油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 ワンタン 米ぬか油 ごま油	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	655	24.0
18 (月)	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大豆の磯煮 豚汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 さば 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 米ぬか油	人参 こんにゃく 大根 ごぼう 人参 ねぎ	塩 醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦	657	27.6
19 (火)	肉うどん 牛乳 みそポテト 清見オレンジ	地粉うどん うどん(汁) 豚肉 おから みそ	地粉うどん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 清見オレンジ	醤油 日本酒 塩 昆布だし だし(かつお さば いわし) 日本酒 みりん	小麦 小麦 小麦	717	23.5
20 (水)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー 華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	日本酒 醤油 みりん 中華だし 塩 胡椒	小麦 卵	609	28.2
21 (木)	子供パン 牛乳 メンチカツ ソース キャベツ コーンポタージュ	子供パン 牛乳 メンチカツ キャベツ ベーコン 牛乳 チーズ	子供パン 牛乳 菜種油 小麦粉 米ぬか油 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ とうもろこし	小麦 乳 乳 ウスターソース 中濃ソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	674	23.8
22 (金)	ポークカレー ライス 牛乳 フルーツ杏仁	麦ご飯 ポークカレー 牛乳 杏仁豆腐	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター りんご	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	小麦 乳 乳	712	22.2
25 (月)	ご飯 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	米 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 牛乳 じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 生姜 グリンピース キャベツ ねぎ	醤油 日本酒 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦	640	21.8

26 (火)	コーン みそラーメン 牛乳 揚げようざ 野菜サラダ ごまドレッシング	中華種 ラーメン(汁) 牛乳 ぎょうざ	豚肉 みそ なたと ごま油 米ぬか油 キャベツ 人参 いんげん	中華種 ごま油 米ぬか油 ごまドレッシング	ねぎ 人参 とうもろこし めんま もやし 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦	652	26.2
27 (水)	ウインチャップライス 牛乳 かぶのクリームスープ いちごクレープ はちみつパン	ウインナー 牛乳 鶏肉 牛乳 いちごクレープ	米 米ぬか油 バター 小麦粉 バター 米ぬか油 いちごクレープ はちみつパン	米 米ぬか油 バター 小麦粉 バター 米ぬか油 かぶ 玉ねぎ しめじ 人参 はちみつパン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ スープストック 胡椒 塩 ワイン スープストック 塩 胡椒 小麦 乳	ケチャップ スープストック 胡椒 塩 ワイン	小麦 乳 小麦 乳	676	22.6
28 (木)	牛乳 ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 大豆 豚肉 豚肉	小麦粉 米ぬか油 マカロニ 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 米ぬか油	マカロニ 砂糖 米ぬか油 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	ケチャップ スープストック 胡椒 小麦 スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦	599	28.4	

4月の平均摂取量		650	25.1 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	650kcal 摂取エネルギーの13~19%	

今年度は「給食で旬を食べよう」をテーマに、旬の食材を毎月紹介していきます。

給食で旬を食べよう ~ かぶ ~

旬は春と秋で、千葉県、埼玉県、青森県などが主な産地です。大きさにより大かぶ、中かぶ、小かぶに分類されるほか、白かぶ、赤かぶ、青かぶ等、色による分け方もあります。かぶは別名で「すずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつです。

葉

〈主な栄養〉
β-カロテン・・・免疫力を高める。
ビタミンB1・・・疲労を回復する。
ビタミンB2・・・皮膚や粘膜を強くする。
カルシウム・・・骨や歯を丈夫にする。
鉄・・・貧血を予防する。

〈調理のポイント〉
油で炒めたり、シチューなどに入れてたりすると栄養の吸収がよくなります。

根

〈主な栄養〉
アミラーゼ・・・でんぷんの消化酵素として働き、胃腸の調子を整える。
食物繊維・・・便秘を予防する。
ビタミンC・・・風邪などの病気に対する抵抗力を高める。

〈調理のポイント〉
アクが少ないため、いろいろな料理に合います。火が通りやすく煮くずれしやすいので、加熱時間に注意しましょう。

給食レシピ紹介

「かぶのクリームスープ」(4人分)

<p>＜材料＞ 鶏もも小間肉 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 しめじ 小麦粉 バター サラダ油 白ワイン 牛乳 コンソメ 塩 胡椒 サラダ油 水</p>	<p>＜分量＞ 100g 1/2本 中1/3本 1/2個 中2個 適量 50g 大さじ3 大さじ2 大さじ2 大さじ1 200cc 小さじ1 小さじ1/2 少々 大さじ1 600cc</p>	<p>＜切り方＞ いちよう切り スライス くし切り 下ゆでして2cm 小房に分ける ルウ ルウ ルウ</p>	<p>＜作り方＞ ①バター、サラダ油を熱し、小麦粉を焦げないように炒め、ルウを作る。ルウは牛乳でのばしておく。 ②別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ③人参、玉ねぎを順に加えて炒める。 ④水を加えて煮る。時々アクをとる。 ⑤しめじ、かぶ、コンソメ、白ワイン、牛乳でのばしたルウを入れる。 ⑥かぶの葉を入れる。 ⑦塩、胡椒で味をととのえ仕上げる。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

27日(水)は「食育の日」献立
【かぶのクリームスープ】を提供します。

旬を食べよう！！

＜参考文献＞
野菜ブック 独立行政法人 農畜産業振興機構

1年生は、19日(火)と20日(水)が牛乳給食、21日(木)から完全給食です。

献立表端の○印は、箸を持ってくる日です。使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗いましょう。

○印は、箸を持ってくる日です。都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会

4がつもりつけひょう

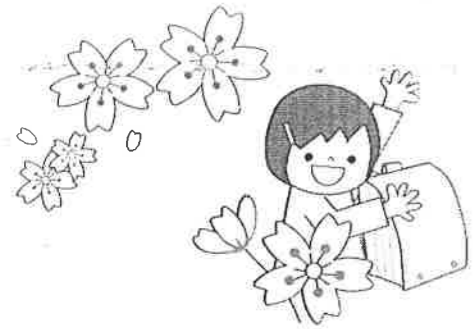
月

火

水

木

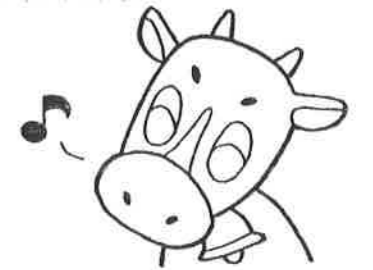
金



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとう!
まいにち きゅうしょく た
毎日しっかり給食を食べて、
げんき
元気にすごしましょう!

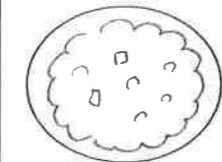


1ねんせい、は、19にち
と20にちに、ぎゅうにゅ
うだけのみます。
21にちからは、みんな
とおなじきゅうしょくで
す。

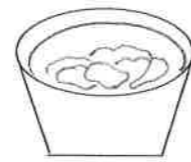


12

みかめゼリー



ちゅうがたにまこみかん



チゲンサイのスープ

13



ハンバーグウエップ
ソースがけ

ごはん

どさんこじる

14



くろパン

にくだんごの
トマトに



チーズポタージュ

15



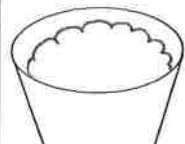
ごはん

すぶた



ワンタンスープ

18



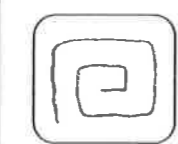
ごはん

さばのおやき



とんじる

19



じじなうどん

みよもポテト



にくうどん

20



ごはん

ポークジンジャー



かぶらコンスープ

21



こどもパン

メンチカツ



コーンポタージュ

22



ポークカレーライス



フルーツあんみつ

25



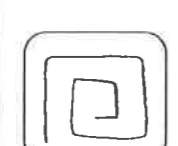
ごはん

あげじゃがの
とほろに



キャバツのみじる

26



ちゅうがめん

あげきょうざ
1・2わんせい: 1こ
3・6わんせい: 2こ



コーンみそ
ラーメン

27



ウエップライス

いちごクレープ



かぶの
クリームスープ

28



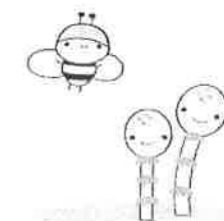
はろみパン

ポークビーンズ



やさいスープ

29



しょうわ ひ
昭和の日

きゅうしょく まえ て
給食の前に手をきれいに洗おう



きも
かんしゃの気持ちをこめて
あいさつをしよう



た
みんなでなかよく食べよう



こんねんど きゅうしょく
今年度の給食のテーマ
きゅうしょく しゅん
「給食で旬をたべよう」
しゅん しょくざい まいつきしょうかい
旬の食材を毎月紹介していきます。

