

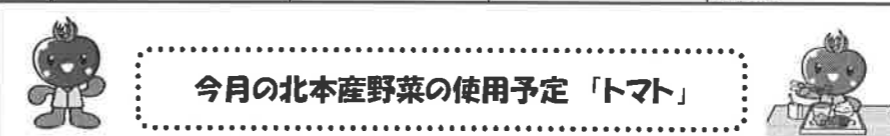


令和4年 5月分献立表

(給食回数 19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)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	31(火)	5月の平均摂取量								
		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											学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~19%							
2 (月)	ごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	干し椎茸 筍 いんげん	塩 醤油 日本酒 和風だし	小麦	653	26.1	633	28.1	673	27.3	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%
	牛乳	牛乳				乳																		
	豆あじの竜田揚げ	豆あじの竜田	菜種油			小麦																		
	すまし汁	豆腐		人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	小麦																		
6 (金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ	醤油 日本酒 トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒	小麦	614	24.8	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	春雨スープ	豚肉	米ぬか油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																		
	柏もち	柏もち				小麦																		
9 (月)	ごはん	米				小麦	600	20.5	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 筍 玉ねぎ 枝豆 生姜	りんご酢 醤油 日本酒	小麦																		
	もずくのかき玉スープ	卵 もずく	片栗粉 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵																		
10 (火)	ごま汁うどん	地粉うどん				小麦	632	25.8	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 片栗粉 菜種油			小麦																		
	トマト	トマト				小麦																		
11 (水)	切干大根の スタミナ丼	鶏肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切干大根 にはら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	689	23.1	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦																		
	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト				小麦 乳																		
12 (木)	ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦	659	27.2	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし		小麦																		
	玉ねぎドレッシング	玉ねぎドレッシング				小麦																		
13 (金)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 ごま油 米ぬか油 砂糖	筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦	643	22.8	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にはら	トウバンジャン 中華だし	小麦																		
	豆腐の そぼろ丼	鶏肉 豆腐	米ぬか油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん	小麦																		
16 (月)	牛乳	牛乳				乳	657	26.0	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	相性汁	ベーコン 牛乳 みそ	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし) 胡椒	小麦																		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳																		
	広東麺	中華麺				小麦																		
17 (火)	ラーメン(汁)	豚肉 なた	片栗粉 米ぬか油	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 しよが にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん トウバンジャン	小麦	658	23.9	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦																		
	中華ドレッシング	中華ドレッシング				小麦																		
18 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳	680	24.6	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	コロッケ	コロッケ	菜種油			小麦																		
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦																		
19 (木)	子供パン	子供パン				小麦 乳	647	31.6	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ワイン 胡椒 ケチャップ 塩 スープストック	小麦 乳																		
	白花生のスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																		
20 (金)	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく (合)	バジルパウダー オイスターソース トウバンジャン チリパウダー 醤油	小麦	637	26.3	619	28.4	672	30.9	644	21.9	668	28.3	668	26.5	650	26.0 16.0%				
	牛乳	牛乳				乳																		
	フォオのスープ	豚肉 桜えび	米粉 米ぬか油 ごま油	人参 キャベツ もやし にはら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 えび																		



今月の北本産野菜の使用予定「トマト」

給食で旬を食べよう ～トマト～

旬は6～8月頃ですが、北本市ではハウス栽培を行っているため、3～6月に収穫されます。もともとは南米で栽培されていて、16世紀の大航海時代にヨーロッパに伝わり、日本には江戸時代頃に入ってきました。赤色や桃色をはじめ、黄色や緑色のもの、丸いものや長細いものなど、現在でも世界中で数えきれないくらいの種類のトマトが栽培されています。

- 〈主な栄養や成分〉
ビタミンA・・・目や皮膚を健康に保つ。
- ビタミンC・・・風邪などの病気に対する抵抗力を高める。
- リコピン・・・赤い色素に含まれる成分。血管を健康に保つ。
- グルタミン酸・・・昆布などにも含まれている、うま味成分。



- 〈北本市で作られている品種〉
「桃太郎」
一般的によく出回る品種。流通の際にくずれにくいしっかりとした果実が特徴。
- 「プチぷよ」
ミニトマトの仲間。全体につやがあり、指でつまむとぷよぷよしているのが特徴。
- など

参考:旬の食材百科 フーズリンク 北本市HP

○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

5がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>かしわもち</p> <p>まめあじの たつにあげ 1・2ねん: 1こ 3~6ねん: 2こ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>3</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>マーボーどん</p> <p>はるまめスープ</p>
<p>9</p> <p>こうやどうふの あまずいため</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのかきまスープ</p>	<p>10</p> <p>トマト</p> <p>ちくわのいもあげ 1・2ねん: 1こ 3~6ねん: 2こ</p> <p>じじなうどん</p> <p>ごまじるうどん</p>	<p>11</p> <p>ブルーベリータルト</p> <p>ギリギリだいのんの スタミナどん</p> <p>とんじる</p>	<p>12</p> <p>アスパラクラタ</p> <p>たまねぎ ドレッシング</p> <p>ハンバーグデミグラス ソースパテ</p> <p>はちみつパン</p> <p>キャロット ポタージュ</p>	<p>13</p> <p>じゃがいもの やまいもかけ</p> <p>ごはん</p> <p>たんたんみそじる</p>
<p>16</p> <p>ヨーグルト</p> <p>とうふのそばうどん</p> <p>あいしょうじる</p>	<p>17</p> <p>コンブクラタ</p> <p>ちゅうか ドレッシング</p> <p>あげぎょうで 1・2ねん: 1こ 3~6ねん: 2こ</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>かんたんめん</p>	<p>18</p> <p>コロッケ</p> <p>ガーリックピラフ</p> <p>ロシアスープ</p>	<p>19</p> <p>とりにくのとまると しじょう</p> <p>こどもパン</p> <p>しじょうはまめの スープ</p>	<p>20</p> <p>ガパオライス</p> <p>フォーのスープ</p>
<p>23</p> <p>れいとうみかん</p> <p>とりにくのアスパラガス のみそいため</p> <p>ごはん</p> <p>いくとまめスープ</p>	<p>24</p> <p>かれいの たつにあげ</p> <p>しらすのたまごみかん</p> <p>じゃがいもの チーズスープ</p>	<p>25</p> <p>アロギトッパ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>26</p> <p>あげしゅうまい 1・2ねん: 1こ 3~6ねん: 2こ</p> <p>しおやきそば</p> <p>かぼちコン スープ</p>	<p>27</p> <p>チキントマトカレーライス</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>30</p> <p>チキソテー</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのたまごスープ</p>	<p>31</p> <p>かんぱん いりに</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>どまんこじる</p>	<p>きゅうしやく しゅん 「給食で旬をたべよう」 こんげつ 今月は、「トマト」です。 か か にち きん きたもとし 10日(火)と27日(金)は北本市でとれたトマトが出来ます。</p>		