

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	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			
2 (月)	ご飯		米			667	21.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉 米油	玉ねぎ 筍 人参 生姜 干し椎茸 いんげん	日本酒 塩 醤油 スープストック			小麦
3 (火)	ご飯		米			606	24.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん			小麦
4 (水)	ご飯		米			649	26.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油					小麦
5 (木)	ご飯		米			544	24.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	黒パン	黒パン						小麦
6 (金)	ご飯		米			625	21.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	かぼちゃの四川風揚げ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ いんげん 生姜	トウバンジャン 中華だし 醤油 日本酒 塩			小麦
9 (月)	ご飯		米			699	29.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油			小麦
10 (火)	ご飯		米			653	24.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	カレー南蛮	鶏肉 なんと	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩 だし(かつお さば いわし)			小麦
12 (木)	ご飯		米			578	24.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦
13 (金)	ご飯		米			733	21.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒			小麦
16 (月)	ご飯		米			652	24.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	さばの塩焼き	さば			塩			小麦
17 (火)	ご飯		米			686	24.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	人参シシリ	まぐろ油漬	ごま ごま油	人参	和風だし 醤油 みりん			小麦
18 (水)	ご飯		米			694	27.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参	日本酒 トウバンジャン 醤油 中華だし			小麦

19 (木)	きな粉揚げパン	きな粉	コッパン 菜種油 砂糖			686	18.0
	牛乳	牛乳			乳		
	ツナサラダ	まぐろ油漬		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし			
20 (金)	ブルコギ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく もやし	醤油 日本酒 コチュジャン	669	29.1
	牛乳	牛乳			乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン だし(かつお さば いわし)		
24 (火)	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華めん 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中華ソース 粉末ソース 塩 胡椒	654	29.1
	牛乳	牛乳			乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油				
25 (水)	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油	人参 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	612	26.8
	牛乳	牛乳			乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒		
26 (木)	ツイストパン		ツイストパン			592	24.9
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンのマスタードソース	鶏肉 豆乳クリーム	オリーブ油	にんにく パセリ	塩 胡椒 マスタード ワイン		
27 (金)	かき揚げ	豚肉	小麦粉 菜種油	玉ねぎ 人参 ケール とうもろこし	醤油 日本酒 みりん	694	19.5
	牛乳	牛乳			乳		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		

今月は、北本産の
人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・じゃが芋・地粉 を使う予定です。

北本の大地の恵み ~カーリー/ケール~

カーリーケールは、栄養価の高さから“野菜の王様”といわれるケールの一種です。葉の縁がフリルのように縮れてかわいらしいので、イタリア語の「愛らしい」という意味の「カーリー」という名前が付けられました。



栄養
抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEをはじめ、美肌効果のあるビタミンC、貧血を予防する鉄、骨を丈夫にするカルシウム、腸内環境を整える食物繊維、体内時計を整えるメラトニンなどを多く含みます。

特徴
鮮やかな緑色のものが新鮮です。濡れたキッチンペーパーなどに包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

北本市で栽培されている品種
ケール 紫ケール

選び方・保存方法
苦みやえぐみが少なく、葉が縮れているのでドレッシングとよく絡むので、サラダや加熱調理に向いています。

ヨーロッパ野菜
イタリア料理やフランス料理で使われる色鮮やかな野菜です。高温多湿に弱いヨーロッパ野菜を品種改良し、さいたま市や北本市で栽培しています。

○印は、箸を持って来る日です。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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。 参考:埼玉県農産部ポータルサイトHP JAグループHP 献立担当 北本市学校栄養士会

2がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
2 あげじゃがの やまいあんかけ ごはん みそ汁 牛乳	3 ほうれんどうの ごまあえ いわしの かばやき ごはん ごじる 牛乳	4 あげじゃが まめやまごはん スンドウブ 牛乳	5 チキンのソースに くらパン やさいスープ 牛乳	6 かぼちゃのしん ふうあげに ごはん はるめスープ 牛乳
9 第4位 マーボー しらす とりのからあげ 1・2わんに1こ 3・6わんに2こ ごはん どまんごじる 牛乳	10 やまい サラダ わさび ドレッシング みそポテト じゃがいも 牛乳	11 けんこく きねんのひ	12 ホロワビーンズ 牛乳	13 第5位 ポークカレー キャベツと白菜の スープ 牛乳
16 にんじんシリシリ じゃがのしあやき ごはん じゃがどうろのみねる 牛乳	17 チキンダック 1・2わんに1こ 3・6わんに2こ ウィンちゃんライス フラムチャウダー 牛乳	18 あげじゃが のり ごはん じゃがどうろのみねる 牛乳	19 じゃが 牛乳	20 プレコピト、パプ じゃがいものあげ 牛乳
23 てんのう たんじょうび	24 あげじゃが 1・2わんに1こ 3・6わんに2こ ソースやまそば とうろのじゃがスープ 牛乳	25 にんじん 牛乳	26 ブロッコリー チキンのソース 牛乳	27 ヨーグルト 牛乳

こんげつ はじ
今月から始まります！
 きゅうしょく
★リクエスト給食★
 みなさんからのリクエストが多かった順に
 おお じゅん
ランキングにしました！お楽しみに！！
 第1位 「???'」
 第2位 「???'」
 第3位 「???'」
 1位から
 3位は
 3月に！
 第4位 「からあげ」
 第5位 「カレーライス」

