



令和5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 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦	702	23.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	春巻き		菜種油 春巻き			小麦			
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	みかんゼリー			みかんゼリー					
13 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	600	26.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米油 マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	塩 スープストック 胡椒	小麦 乳			
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒				
14 (金)	ご飯		米				617	27.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦			
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦			
17 (月)	ご飯		米				624	27.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	さばの塩焼き	さば			塩				
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	枝豆 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦			
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
18 (火)	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	708	24.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦			
	清見オレンジ			清見オレンジ					
	コーンピラフ	鶏肉	米 バター 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム グリンピース	ワイン 塩 胡椒 スープストック	乳			
19 (水)	牛乳	牛乳				乳	678	24.6	
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	トマト 玉ねぎ にんにく 人参	ケチャップ スープストック 塩 胡椒				
	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	米	切り干し大根 たら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
20 (木)	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦	662	23.5	
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳			
	子供パン		子供パン			小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
21 (金)	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 人参			738	29.1	
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦			
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	わかめご飯	わかめ	米		塩				
	牛乳	牛乳				乳			
24 (月)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 干し椎茸	醤油 みりん	小麦	631	26	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
	みそラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 みそ なんと	ごま油 米油	ねぎ 人参 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
	牛乳	牛乳				乳			
25 (火)	揚げそば	ぎょうざ	菜種油			小麦	615	26.3	
	野菜サラダ			キャベツ 人参 いんげん					
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げそば	ぎょうざ	菜種油			小麦			

26 (水)	ご飯		米				639	26.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ マッシュルーム	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦			
	ツナと白滝のカレー炒め	まぐろ油揚げ	米油	こんにゃく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦			
27 (木)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック		673	26.3	
	バターロール		バターロール			小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	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 胡椒 ワイン 塩	小麦			
28 (金)	チーズポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	小麦粉 米油 バター じゃが芋	玉ねぎ バセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	670	21.5	
	ポークカレー	ライス	米 大麦			小麦 乳			
	ポークカレー	ライス	豚肉 白花豆 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	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
	牛乳	牛乳				乳			
フルーツ杏仁		杏仁豆腐		パイン(缶) りんご(缶) みかんゼリー ぶどうゼリー りんごジュース		乳			

4月の平均摂取量		658	25.6
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	16%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~19%		

作ってみよう★給食メニュー

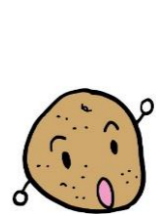
今年度は「作ってみよう★給食メニュー」をテーマに献立のレシピを紹介していきます。ぜひおうちで作ってみてください。

「どさんこ汁」(26日実施)

「どさんこ」とは、北海道で生まれ育った人や物などを意味する言葉です。北海道でよく生産されているじゃが芋、人参、とうもろこしなどが入った給食で人気のメニューです。

<材料>	4人分	切り方
豚肉	50g	小間切り
じゃが芋	中1個	1cmいちょう切り
人参	中1/4本	3mmいちょう切り
玉ねぎ	中1/4個	5mmスライス
もやし	50g	
ホールコーン	50g	
にんにく	1片	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
みそ	大さじ2と1/2	
スープストック	小さじ1と1/2	
油	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
水	600cc	

<作り方>
①鍋に油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りを出す。
②肉をほぐし炒め、人参、玉ねぎ、じゃが芋を加え、炒める。
③水を加え、もやしとコーンを加える。
④野菜に火が通ったら、調味料を加える。



にんにくと生姜の香りが食欲をそそります。具たくさんおいしーいよ。



「ポークビーンズ」(27日実施)

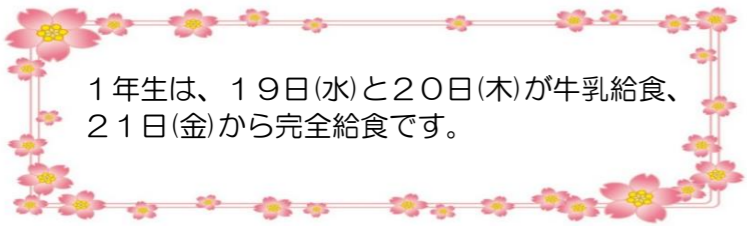
ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の1つで、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理です。給食では、白いんげん豆の代わりに大豆を使っています。

<材料>	4人分	切り方
大豆水煮	140g	
マカロニ	60g	ゆでておく
豚肉	70g	小間切り
人参	中1/2本	1cm角
玉ねぎ	中1個	1cm角
トマトケチャップ	大さじ4	
トマトピューレ	大さじ4	
スープストック	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
食塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
赤ワイン	小さじ1	
油	大さじ1	
水	200cc	

<作り方>
①鍋に油を熱し、肉を炒め、胡椒をふる。
②人参、玉ねぎを炒めて水を入れる。
③アクを取り、調味料、大豆を入れて味が染み込むまで煮込む。
④最後にゆでたマカロニを入れる。



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、筋肉や骨を作ってくれるよ。



1年生は、19日(水)と20日(木)が牛乳給食、21日(金)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。



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。

<参考文献> 日本豆類協会 HP
献立担当 北本市学校栄養士会