



# 令和4年 4月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会  
北本市立北本中学校

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)	バターロール		バターロール			小麦 乳	787	32.1
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
13 (水)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	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 醤油	小麦	842	28.7
	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	味噌ポテト	牛乳	おから 味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油		小麦		
14 (木)	中華炊き込みご飯	ハム	米 砂糖 米ぬか油 ごま油	枝豆 筍 人参 木くらげ	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	小麦	785	31.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米ぬか油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
15 (金)	鯖の塩焼き	鯖			塩	乳	860	32.2
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦		
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
18 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	838	29.9
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
19 (火)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳	829	35.8
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	味噌ラーメン	中華麺	中華麺			小麦		
20 (水)	揚げ餃子②	豚肉 味噌 なた	ごま油 米ぬか油	ねぎ 人参 とうもろこし にんにく 生姜 もやし めんま 木くらげ なら	煮干しだし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	787	29.5
	こんにゃくサラダ	こんにゃく		キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく		小麦		
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
21 (木)	ツナひじきご飯	ひじき 鯖油漬け 鰹節	米 ごま 砂糖 ごま油	こんにゃく	塩 醤油 日本酒 みりん	小麦	816	32.9
	牛乳	牛乳				乳		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦		
22 (金)	相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	小麦 乳	872	27.0
	ポークカレーライス	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 ガラムマサラ	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
25 (月)	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイン(缶) りんご(缶) 桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース		乳	826	33.6
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
26 (火)	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦	860	33.4
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ なら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	子供パン	子供パン				小麦 乳		

27 (水)	ウインチャップライス	ウイナー	米 バター 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	884	35.0
牛乳	牛乳				乳			
ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ とうもろこし					
28 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			乳	820	31.9
かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	かぶ 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
ご飯	米							

4月の平均摂取量		831	31.8
学校給食	エネルギー	830kcal	
摂取基準	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

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「すすな」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 中1/3本 1/2個 中2個 適量 50g 大さじ3 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〉 いちちょう切り 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、玉ねぎを順に加え炒める。 ④水を加え煮る。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

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
朝食をしっかり食べて登校しよう

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。 献立担当 北本市学校栄養士会