



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 (水)	ご飯		米			799	30.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	カレイの竜田揚げ	カレイ竜田揚げ	菜種油		小麦			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリーンピース 生姜	醤油			小麦
13 (木)	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	日本酒 醤油 中華だし	819	25.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き		春巻き 菜種油		小麦			
	青菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青菜	だし(鰹 鯖) 塩 胡椒 醤油			小麦 卵
14 (金)	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	米			817	27.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖) コチュジャン 醤油			小麦
	みかんゼリー			みかんゼリー				
17 (月)	ご飯		米			805	33.6	
	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	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし			小麦
18 (火)	豚肉と白滝のカレー炒め	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖)	822	35.2	
	黒パン		黒パン		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 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦
19 (水)	担々麺	中華麺 担々麺(汁)	豚肉 味噌	ごま 片栗粉 米油	人参 たら ねぎ もやし 木くらげ にんにく	豆板醤 中華だし 醤油 塩 胡椒	906	36.8
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げ餃子②	餃子	菜種油		小麦			
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし				
20 (木)	中華ドレッシング		中華ドレッシング			793	26.1	
	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ いんげん	胡椒 日本酒 塩 スープストック 醤油			小麦 乳
	牛乳	牛乳			乳			
	コロッケ		コロッケ 菜種油		小麦			
21 (金)	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒	900	33.2	
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			小麦
24 (月)	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	808	31.9	
	マーラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油			小麦 卵 乳
	ご飯		米					
25 (火)	牛乳	牛乳				859	31.6	
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰾節	砂糖 米油	ごんにゃく 枝豆 人参	日本酒 醤油 塩			小麦
	キャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	キャベツ ねぎ	だし(鰹 鯖)			
26 (水)	子供パン		子供パン			832	30.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					小麦
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
27 (木)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			811	30.1	
	キャロットポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			乳			
28 (金)	味噌ポテト					837	28.5	
	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ					肉 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま
	牛乳	牛乳			乳			
	味噌ポテト		おから 味噌					じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま
29 (土)	清見オレンジ					832	30.6	
	清見オレンジ							
	清見オレンジ							
	清見オレンジ							

4月の平均摂取量		832	30.9
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

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」(17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
 - 味噌 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
 - バター 5g
 - 水 600cc

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



にんにくと生姜の香りが食欲をそそります。具たくさんおいしいよ。

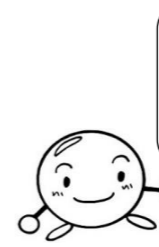


「ポークビーンズ」(18日実施)

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>
- 鍋に油を熱し、肉を炒め、胡椒をふる。
 - 人参、玉ねぎを炒めて水を入れる。
 - 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。
 - 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。



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・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