



令和6年 4月分献立表

(給食回数 14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			
10 (水)	ご飯		米			820	25.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油			小麦
11 (木)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	774	33.3	
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	小松菜 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし			小麦
	牛乳	牛乳						乳
	鶏の唐揚げ②	鶏肉 おから	菜種油 片栗粉	玉ねぎ 生姜	日本酒 醤油 胡椒			小麦
12 (金)	春雨スープ	豚肉	米油 春雨 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	844	35.7	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				乳
	鯖の塩焼き	鯖			塩			小麦
15 (月)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 干し椎茸 たら にんにく	豆板醤 甜麺醤 醤油 日本酒 スープストック 塩	782	34.2	
	ワンタンスープ	豚肉	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 塩 胡椒 醤油			小麦
	清見オレンジ			清見オレンジ				乳
	バターロール		バターロール					小麦 乳
16 (火)	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	854	39.5	
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 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			乳
	コーン 味噌ラーメン	豚肉 味噌	中華麺 ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ にんにく 生姜	煮干しだし 中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦 乳
17 (水)	揚げシュウマイ②	ポークシュウマイ	菜種油			826	36.7	
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ 人参 枝豆 玉ねぎ				乳
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					小麦
	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
18 (木)	ホキフライ	ホキフライ	菜種油			773	33.2	
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	塩 胡椒 唐辛子			小麦
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ			乳
19 (金)	ポーク カレーライス	豚肉 白花豆 脱脂粉乳 チーズ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 デミグラスソース スープストック ウスターソース 塩 ガラムマサラ	848	29.8	
	フルーツ杏仁			パイン(缶) りんご(缶) ぶどうゼリー みかんゼリー りんごジュース				乳
22 (月)	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 筍 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	857	33.1	
	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			乳
	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 乳 卵
23 (火)	子供パン		子供パン			867	33.0	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					乳
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ				小麦
24 (水)	カレー南蛮	鶏肉	地粉うどん 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) カレー粉 塩 醤油 みりん 日本酒	866	31.2	
	味噌ポテト	味噌 おから	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん			乳
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参				小麦
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					小麦

25 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	826	24.9	
	牛乳	牛乳						乳
	春巻き		春巻き 菜種油					小麦
26 (金)	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	醤油 みりん 日本酒	852	33.6	
	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 鰯) コチュジャン 醤油			小麦
	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖					小麦 乳
30 (火)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油 マカロニ バター	人参 セロリ 玉ねぎ トマト にんにく ブロッコリー	スープストック ケチャップ ワイン 胡椒	833	39.5	
	おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒			乳
	4月の平均摂取量		830	33.1	16%			

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13~20%	830kcal
--------------	-------------------------------	---------

作ってみよう★給食メニュー ～炒める～

今年度は、毎月いろいろな調理方法のレシピを紹介していきます。今月のテーマは「炒める」献立です。ぜひご家庭で作ってみてください。

「厚揚げと豚肉のピリ辛炒め」(15日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
豚肉	150g	小間切り
日本酒	小さじ2	
厚揚げ	大1枚	1cmの厚さに切る
椎茸	2枚	千切り
人参	1/4本	いちよう切り
にら	25g	2.5cm幅
にんにく	1片	みじん切り
春雨(乾)	25g	お湯で戻しざく切り
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
豆板醤	小さじ1	
甜麺醤	小さじ1	
スープストック	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	水で溶く
ごま油	小さじ2	
水	100cc	

- <作り方>
 ※豚肉は日本酒を振っておく。
 ※厚揚げは、熱湯をかけて油抜きしておく。
- 鍋に油を熱し、豆板醤とにんにくを炒め、香りを出す。
 - 肉をほぐし炒め、人参、椎茸を入れ、水を入れる。
 - 人参が煮えたら、調味料と厚揚げを入れて炒める。
 - 戻した春雨とにらを入れて炒める。
 - 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



豆板醤は量を調節して、お好みの辛さにしてください。



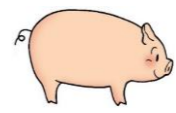
「ポークジンジャー」(26日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
豚肉	250g	小間切り
生姜	少々	すりおろす
日本酒	大さじ1	
人参	1/4本	短冊切り
玉ねぎ	中1個	くし切り
えのき茸	1/3株	1/2カット
エリンギ	中1本	短冊切り
ピーマン	小1個	細切り
醤油	大さじ2	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
油	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	水で溶く

- <作り方>
 ※豚肉は生姜と日本酒で下味をつけておく。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
 - 肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、エリンギを炒める。
 - 玉ねぎが透き通ってきたら、えのき茸を加え炒める。
 - 人参に火が通ったら調味料を加える。
 - ピーマンを加える。
 - ピーマンに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて煮る。



給食のポークジンジャーは、色々な野菜が入っています。ご家庭にある野菜を加えても美味しくできます。



朝食をしっかり食べて登校しましょう

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。 献立担当 北本市学校栄養士会