

児童数

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 (火)	ご飯		米				690	24.8	
	牛乳	牛乳							
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	切り干し大根の煮物	鶏肉	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 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				
13 (水)	中華炊き込みごはん	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦	649	20.0	
	牛乳	牛乳							
	春巻き		春巻き 菜種油						
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳			
14 (木)	牛乳	牛乳				乳	695	27.8	
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ にんにく トマト	ケチャップ 塩 スープストック 胡椒 ワイン				
	コーンスープ	鶏肉	米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒				
15 (金)	ご飯		米				654	23.4	
	牛乳	牛乳							
	酢豚	豚肉	かたくり粉 菜種油 砂糖	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦			
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ ほうれん草	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦			
18 (月)	ご飯		米				674	28.5	
	牛乳	牛乳							
	さばの塩焼き		さば			塩			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき	砂糖 米ぬか油	人参 こんにやく	醤油 日本酒	小麦			
19 (火)	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦	678	26.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	青のりポテトビーンズ	いわし 大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油			塩			
	清見オレンジ			清見オレンジ					
	ご飯		米						
20 (水)	牛乳	牛乳				乳	705	27.9	
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			
	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 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦			
21 (木)	フラワーロール		フラワーロール			小麦	609	24.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ 中濃ソース ワイン				
	粉ふき芋 キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	じゃが芋 米ぬか油 米ぬか油	パセリ キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒				
22 (金)	ポークカレー ライス	ご飯 ポークカレー	豚肉 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	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	667	20.3
	牛乳	牛乳				乳			
	フルーツポンチ			ハイン(缶) りんご(缶) みかんゼリー ぶどうゼリー りんごジュース					
25 (月)	ご飯		米				629	20.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦			
キャベツのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)					

26 (火)	コーン みそラーメン	中華種 ラーメン(汁)	豚肉 みそ	中華種 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし めんま もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	652	26.2
	牛乳		牛乳				乳		
	揚げようざ		ぎょうざ	菜種油			小麦		
	野菜サラダ				キャベツ 人参 いんげん		小麦		
	ごまドレッシング			ごまドレッシング			小麦		
27 (水)	ワインチャップライス		ワインナー	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 胡椒 塩 ワイン	小麦	693	24.7
	牛乳		牛乳				乳		
	コーンサラダ				とうもろこし 人参 キャベツ		小麦		
	コーンクリームドレッシング			コーンクリームドレッシング			小麦		
28 (木)	バターロール			バターロール			小麦 乳	618	26.5
	牛乳		牛乳				乳		
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	砂糖 米ぬか油 じゃが芋	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	小麦		
	野菜スープ		豚肉	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦		
	かぶのクリームスープ		鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油	かぶ 玉ねぎ しめじ 人参	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		

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。

4月の平均摂取量		663	24.8 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~19%	

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
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＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも小間肉 100g 人参 中1/3本 玉ねぎ 1/2個 かぶ 中2個 かぶの葉 適量 しめじ 50g 小麦粉 大さじ3 バター 大さじ2 サラダ油 大さじ2 白ワイン 大さじ1 牛乳 200cc コンソメ 小さじ1 塩 小さじ1/2 胡椒 少々 サラダ油 大さじ1 水 600cc 	<p>＜分量＞</p>	<p>＜切り方＞</p> <ul style="list-style-type: none"> いちょう切り 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>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、玉ねぎを順に加えて炒める。 ④水を加えて煮る。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。
---	-------------	---	---

1年生は、
19日(火)と20日(水)が牛乳給食、
21日(木)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。

○印は、箸を持ってくる日です。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