

家庭数

令和4年 5月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

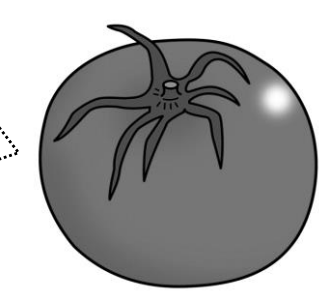
(給食回数 18回)

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)	献立	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						
20(金)	ガバオライス ご飯 ガバオ	豚肉 ひよこ豆	米			小麦			612	24.9	
23(月)	牛乳 フォーのスープ	牛乳				乳			611	27.9	
24(火)	ご飯 牛乳 鶏肉とアスパラのみそ炒め 中華スープ しらすの炊き込みご飯 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 みそキムチスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豚肉	米 米 片栗粉 菜種油 米ぬか油 ごま油 米 ごま油 砂糖 ごま	干し椎茸 菊 人参 枝豆 みそ じゃが芋 菜種油 米ぬか油 人参 生姜 グリンピース	和風だし 塩 醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし) 塩 醤油 ごま ごま油	小麦 乳 小麦 小麦 小麦			692	24.1	
25(水)	ブルコギトッパ ご飯 ブルコギ	豚肉	米			小麦			629	26.5	
26(木)	牛乳 わかめスープ 塩焼きそば 華風コンソープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 なたと 青のり 鶏肉 卵	米 ごま ごま油 中華麺 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	醤油 日本酒 中華だし 塩 トウバンジャン 胡椒 ごま ごま油 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦 小麦			612	25.4	
27(金)	北本トマトカレー ライス ご飯 トマトカレー	豚肉 ひよこ豆	米			小麦			677	24.8	
30(月)	牛乳 コンソメスープ ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 肉ともやしのスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 おから	米ぬか油 米 片栗粉 菜種油 じゃが芋 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 人参 中華だし 塩 胡椒 醤油	だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦			694	25.7	
31(火)	青梗菜のスープ ご飯 牛乳 メンチカツ かんぴょうの炒り煮 どさんこ汁	鶏肉 わかめ 牛乳 メンチカツ 豚肉 油揚げ 豚肉 みそ	米ぬか油 米 菜種油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ 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 ウスターソース 中濃ソース カレー粉 塩 胡椒 ワイン ガラムマサラ スープストック ケチャップ	小麦 乳 小麦			690	28.0	
5月の平均摂取量										650	25.4 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13~19%	

給食で旬を食べよう ~ トマト ~

旬は6~8月頃ですが、北本市ではハウス栽培を行っているので、3~6月に収穫されます。もともとは南米で栽培されていて、16世紀の大航海時代にヨーロッパに伝わり、日本には江戸時代頃に入ってきました。赤色や桃色をはじめ、黄色や緑色のもの、丸いものや長細いものなど、現在でも世界中で数えきれないくらいの種類のトマトが栽培されています。

- 〈主な栄養や成分〉
- ビタミンA・・・目や皮膚を健康に保つ。
- ビタミンC・・・風邪などの病気に対する抵抗力を高める。
- リコピン・・・赤い色素に含まれる成分。血管を健康に保つ。
- グルタミン酸・・・昆布などにも含まれている、うま味成分。



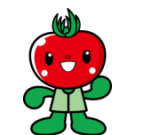
〈北本市で作られている品種〉

「桃太郎」
一般的によく出回る品種。流通の際にくずれにくいしっかりとした果実が特徴。

「プチぷよ」
ミニトマトの仲間。全体につやがあり、指でつまむとぷよぷよしているのが特徴。

など

参考:旬の食材百科 フーズリンク
北本市HP



今月の北本産野菜の使用予定「トマト」



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