

児童数

令和5年 4月分献立表



(給食回数 13回)

北本市教育委員会  
北本市立北小学校

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名 (Main food, Allergen-free food, Seasoning), アレルギー表示義務7品目, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include items like キムチチャーハン, コーンサラダ, ごまドレッシング, etc.

1年生は、19日(水)と20日(木)が牛乳給食、21日(金)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。



Summary table for April average intake: 4月の平均摂取量, 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13~20%

# 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」(26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
みそ 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
ごま油 小さじ1
水 600cc

- <作り方>
①鍋に油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りを出す。
②肉をほぐし炒め、人参、玉ねぎ、じゃが芋を加え、炒める。
③水を加え、もやしとコーンを加える。
④野菜に火が通ったら、調味料を加える。
⑤ごま油を加える。

にんにくと生姜の香りが食欲をそそります。具たくさんでおいしいよ。



## 「ポークビーンズ」(27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>
①鍋に油を熱し、肉を炒め、胡椒をふる。
②人参、玉ねぎを炒めて水を入れる。
③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。
④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。



○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。 献立担当 北本市学校栄養士会