

児童数

令和6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			
11(木)	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとウインナーのスープ	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー	ツイストパン じゃが芋 砂糖 米油 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	626	27.7
12(金)	マーボー丼 牛乳 中華スープ	ご飯 マーボー豆腐 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 豚肉	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	醤油 日本酒 中華だし 胡椒 トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦	635	27.2
15(月)	牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 青菜のスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 わかめ	米 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油	干し椎茸 人参 には にんにく 青菜 人参 ねぎ	醤油 日本酒 テンメンジャン トウバンジャン スープストック 中華だし 塩 胡椒 醤油	乳 小麦 小麦	625	22.9
16(火)	カレー南蛮 牛乳 メンチカツ 野菜サラダ ごまドレッシング	地粉うどん カレー南蛮 豚肉 メンチカツ 野菜サラダ ごまドレッシング	米 砂糖 片栗粉 菜種油 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ キャベツ とうもろこし 人参	だし(かつお さば いわし) 塩 カレー粉 醤油 日本酒 みりん ごまドレッシング	小麦 小麦 乳 小麦 小麦	698	25.8
17(水)	五目ご飯 牛乳 切り干し大根のカレー炒め 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 米油 じゃが芋 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸 切り干し大根 人参 いんげん 大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 日本酒 塩 醤油 ケチャップ スープストック カレー粉 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	602	26.6
18(木)	牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ 坦々みそ汁	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 人参 いんげん 生姜 人参 にんにく もやし ねぎ には	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン 中華だし	小麦 小麦 小麦	702	23.9
19(金)	フラワーロール 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ 枝豆サラダ コーンクリームドレッシング コーンスープ	フラワーロール 牛乳 ハンバーグ 枝豆 人参 コーンクリームドレッシング ウインナー	砂糖 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ほうれん草	ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦	628	24.9
22(月)	ご飯 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	米 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま油 砂糖	人参 生姜 グリンピース キャベツ ねぎ	醤油 日本酒 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦	662	21.8
23(火)	中華炊き込みご飯 牛乳 ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング じゃが芋の子がスープ	米 牛乳 ブロッコリー 人参 とうもろこし 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 玉ねぎドレッシング じゃが芋 ごま ごま油	筍 人参 枝豆 キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし 玉ねぎ 白菜キムチ	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 だし(かつお さば いわし) コチュジャン	小麦 乳 小麦 小麦	623	22.1
24(水)	ご飯 牛乳 ポークジンジャー どさんこ汁	米 牛乳 豚肉 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 ごま油	人参 生姜 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン 人参 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 とうもろこし	日本酒 醤油 みりん スープストック	小麦 乳 小麦 小麦	718	28.2

25(木)	バターロール 牛乳 鶏肉のトマト煮 野菜スープ みかんゼリー	バターロール 牛乳 鶏肉 豚肉	砂糖 米油 じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト 人参 玉ねぎ キャベツ	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	608	28.2
26(金)	ポークカレー ライス ポークカレー	豚肉 白花豆 豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒 中濃ソース	小麦 乳	712	24.3
30(火)	コーンみそ ラーメン ラーメン(汁)	豚肉 みそ 豚肉	中華麺 ごま油	人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦	634	24.7

4月の平均摂取量		652	25.3 15%
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%	650kcal	

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	いちょう切り
には	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	
トウバンジャン	小さじ1	
テンメンジャン	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>
※豚肉は日本酒で下味をつけておく。
※厚揚げは、熱湯をかけて油抜きしておく。

- ①鍋に油を熱し、トウバンジャンとにんにくを炒め、香りを出す。
- ②肉をほぐし炒め、人参、椎茸を入れ、水を入れる。
- ③人参が煮えたら、調味料と厚揚げを入れて炒める。
- ④戻した春雨とにはを入れて炒める。



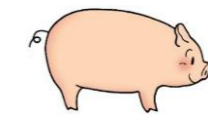
トウバンジャンは量を調節して、お好みの辛さにしてください。

「ポークジンジャー」(24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。

- ①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ②肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、エリンギを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、えのき茸を加え炒める。
- ④人参に火が通ったら調味料を加える。
- ⑤ピーマンを加える。
- ⑥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。

1年生は、17日(水)と18日(木)が牛乳給食、19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、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。 献立担当 北本市学校栄養士会