

家庭数

令和4年 9月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

(給食実施回数 18回)

日(曜)	献立	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	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)
2 (金)	ナン		ナン			小麦	625	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆	米ぬか油	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 生姜 にんにく トマト 人参	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	スープストック	米ぬか油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	小麦		
5 (月)	ご飯		米				698	28.3
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩焼き	さば			塩			
	かんぴょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米ぬか油	かんぴょう 筍 干し椎茸	醤油 みりん	小麦		
6 (火)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)		693	29.3
	坦々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油					
7 (水)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩 和風だし	小麦	637	28.7
	牛乳	牛乳				乳		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	枝豆 人参	日本酒 醤油	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく 生姜	スープストック			
8 (木)	肉丼	ご飯	米				674	24.9
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
	ご飯		米					
9 (金)	牛乳	牛乳				乳	702	22.4
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 みそ	里芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ		小松菜	だし(かつお さば いわし)			
	お月見大福		お月見大福					
12 (月)	ご飯		米				630	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉	さつま芋 片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	醤油 日本酒	小麦		
	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		
13 (火)	ご飯		米				697	24.7
	牛乳	牛乳				乳		
	しらすの炊き込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま	生姜 枝豆	塩 みりん 醤油 和風だし	小麦		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦		
14 (水)	ご飯		米				651	25.9
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉		中濃ソース ケチャップ ワイン			
	糸こんにゃくの金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
15 (木)	ご飯		米				708	28.9
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒			
	パンブキンポタージュ	白いんげん豆 白花生 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米ぬか油	かぼちゃ 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
16 (金)	ご飯		米				679	21.0
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	野菜スープ	豚肉	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒			
20 (火)	ご飯		米				641	21.2
	牛乳	牛乳				乳		
	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 いら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦		
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 わかめ みそ	じゃが芋	小松菜	だし(かつお さば いわし)			

21 (水)	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 にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦	601	22.1
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
22 (木)	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	672	25.5
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ホキの南蛮漬	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦		
27 (火)	春雨サラダ		春雨	キャベツ 人参 いんげん			679	22.1
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく もやし ねぎ いら	中華だし トウバンジャン			
	カレーピラフ	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ ビーマン とうもろこし 人参 マッシュルーム	ワイン カレー粉 塩 胡椒 スープストック 醤油	小麦		
28 (水)	牛乳	牛乳				乳	619	21.7
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	砂糖 米ぬか油	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒			
	小松菜 豚みそ丼	ご飯	米	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦		
29 (木)	牛乳	牛乳				乳	695	24.8
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐	片栗粉 ごま油	人参 ねぎ いら 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	フラワーロール		フラワーロール			小麦		
	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	なす 枝豆 生姜 にんにく トマト	カレー粉 塩 胡椒 ケチャップ スープストック	乳		
30 (金)	コンソメスープ	豚肉	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒		696	23.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	菜種油 片栗粉 米ぬか油 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 生姜 枝豆	醤油 和風だし 塩	小麦		
キャベツのみそ汁	わかめ 油揚げ みそ		小松菜 キャベツ	だし(かつお さば いわし)				

9月の平均摂取量	667	24.6
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%

給食で旬を食べよう ~ なす・冬瓜 ~

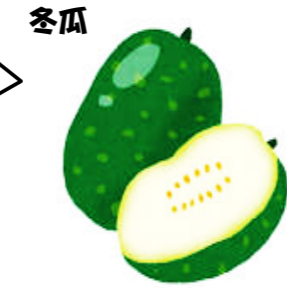
なすの原産地はインドです。日本には奈良時代に伝えられ、今ではさまざまな品種が作られるようになりました。12月~6月は、高知県、福岡県、熊本県などのあたたかい地域でハウス栽培、7月~11月は茨城県、栃木県、群馬県などで露地栽培で作られており、産地を変えながら1年を通して市場に出荷されています。



〈主な栄養や成分〉
「ナスニン」 …目の疲労回復に役立つ。血中のコレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧を予防する。

〈調理のポイント〉
果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収する。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理に活用できる。

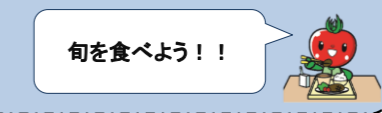
冬瓜は、日本では主に沖縄県や愛知県で生産されています。夏が旬の野菜ですが、皮が厚くかたいので冷暗所で保存をすれば冬まで日持ちする野菜だったため、「冬瓜」と名付けられたといわれています。果実は小さいものから大きいものまであり、大きいものだと10kgを超えるものもあるそうです。



〈主な栄養や成分〉
「カリウム」 …余分な塩分を排出する。むくみ解消に役立つ。
「ビタミンC」 …体の抵抗力を高める。

〈調理のポイント〉
体温を下げる効果があるため、たんぱく質やビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に料理すると、夏バテ防止に効果的。
果肉以外にも皮は炒め物、わたは汁物の具などにも活用できるため低エネルギーでエコな健康食材。

27日(火)は【冬瓜のミネストラスープ】
29日(木)は【揚げなすのトマト煮】
を提供します。



今月の北産野菜の使用予定は「梨・冬瓜」です。

<参考文献> 新食育ブック 小川万紀子, 野菜の便利帳 白鳥早奈美, HP JAグループ

○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
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。