



# 令和3年 4月分献立表

(給食回数 14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(月)	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ みかんゼリー	豚肉 牛乳 豚肉 なた	米 砂糖 ごま油 ごま ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ みかんゼリー	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦 乳 小麦	589	19.8
13(火)	山菜うどん 牛乳 みそポテ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	地粉うどん 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 ぜんまい 筍 えのき茸 わらび みかんゼリー	日本酒 みりん 塩 醤油 だし(かつお さば いわし こんぶ)	小麦 小麦 小麦	679	21.3
14(水)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 卵の花の煮物 けんちん汁	牛乳 ハンバーグ おから ちくわ 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 砂糖 里芋 米ぬか油	玉ねぎ えのき茸 生姜 干し椎茸 人参 ねぎ こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	小麦 小麦 小麦 小麦	613	24.9
15(木)	黒パン 牛乳 ポークビーンズ チーズポタージュ	牛乳 大豆 豚肉 牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆 白花生	黒パン マカロニ 砂糖 米ぬか油 米ぬか油 じゃが芋 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 玉ねぎ バセリ とうもろこし	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 小麦 小麦	658	29.7
16(金)	マーボー丼 牛乳 青梗菜のスープ 清見オレンジ	麦ご飯 マーボー豆腐 牛乳 鶏肉 卵 わかめ	米 大麦 豆腐 豚肉 みそ 砂糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉 米 大麦 片栗粉 米ぬか油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ 青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	日本酒 醤油 トウバンジャン 塩 胡椒 中華だし スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 卵	657	28.1
19(月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の ごま和え ごまだれ どさんこ汁	牛乳 さばのみそ煮 野菜 鶏肉 みそ	米 砂糖 ごま じゃが芋 米ぬか油 ごま油	ほうれん草 キャベツ 人参 人参 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく 生姜	醤油 みりん スープストック	小麦 小麦 小麦	642	24.0
20(火)	野沢菜ご飯 牛乳 山賊揚げ 沢煮椀 みかんタルト	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豚肉	米 ごま ごま油 片栗粉 菜種油 ごま油	野沢菜漬け にんにく 生姜 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 みつば	中華だし 醤油 みりん 醤油 みりん 日本酒 醤油 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	664	25.2
21(水)	子供パン 牛乳 メンチカツ ソース キャベツ クリームシチュー	子供パン 牛乳 キャベツメンチカツ 鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 白いんげん豆 白花生	子供パン 牛乳 菜種油 キャベツ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ウスターソース 中濃ソース	スープストック 塩 胡椒 ワイン グリーンピース	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦	711	28.4
22(木)	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 生姜 グリンピース キャベツ 玉ねぎ	醤油 日本酒 みりん 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦	596	21.1
23(金)	カレーライス 牛乳 フルーツ杏仁	麦ご飯 カレー 牛乳 杏仁豆腐	米 大麦 豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく りんご パイ(缶) りんご(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー みかんゼリー りんごジュース	スープストック 塩 胡椒 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン	小麦 乳 小麦 乳	675	20.9

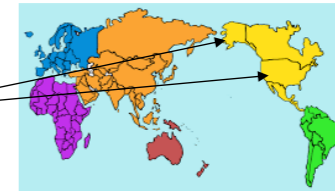
26(月)	ウインチャップライス 牛乳 クラムチャウダー いちごクレープ	ウイナー 牛乳 ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 あさり 白花生 白いんげん豆 いちごクレープ	米 米ぬか油 バター バター 米ぬか油 米ぬか油 ごま油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 人参 玉ねぎ バセリ 人参 ねぎ とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン スープストック 塩 胡椒 ワイン 中華だし 塩 胡椒	乳 乳 小麦 小麦	687	22.6
27(火)	コーンみそ ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ 枝豆サラダ 中華ドレッシング	中華麺 ラーメン(汁) 豚肉 なたと みそ 牛乳 ぎょうざ 枝豆 中華ドレッシング	中華麺 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 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 キャベツ 枝豆 人参	小麦 小麦 小麦 小麦	634	26.6
28(水)	ツイストパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 白花豆のスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 白花豆 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	ツイストパン 牛乳 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト 玉ねぎ 人参 バセリ マッシュルーム	塩 胡椒 ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦 小麦	628	30.1
30(金)	わかめご飯 牛乳 肉じゃが 豚汁 牛乳プリン	わかめ 牛乳 豚肉 豚肉 みそ 豆腐 牛乳プリン	米 じゃが芋 米ぬか油 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース こんにゃく 人参 ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	塩 醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦 小麦	675	23.2

4月の平均摂取量	651	24.7 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13~20%

今年度は「給食で世界旅行」をテーマに、毎月1つの国の料理や食文化を紹介し、食育の日(19日)の前後に、その国の料理を提供します。



## 給食で世界旅行 ~アメリカ~



アメリカの国旗



アメリカの首都  
【ワシントンD.C.】

アメリカは様々な国の方が移り住んでできた国です。そのため、世界各地から持ち込まれた食文化が入りまじっているのが特徴です。一方で、ハンバーガーやホットドッグなどアメリカ生まれの新しい食文化も見られます。さらに国土の約20%を占める農地で様々な種類の作物を作っています。とうもろこしやトマト、小麦、大豆、オレンジ、りんご、牛乳、チーズ、牛肉は世界1位の生産量です。

### ポークビーンズ

豚肉と豆をトマトなどで煮込んだアメリカの家庭料理です。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いです。豆の種類を変えたり、ベーコンを入れたり、スパイスで味を変えるなどして食べられています。



### ハンバーガー

ドイツのハンブルグのステーキが移民によって伝わり、それをパンにはさんで食べたのが始まりと言われています。その後、トマトや玉ねぎやピクルスなどをはさむようになり、今のようなハンバーガーになりました。



### ピザ

ピザは、19世紀後半にイタリア系の移民によってアメリカに持ち込まれました。イタリアのピザに比べて生地が大きく厚みがあり、具材の量も多いです。地域ごとに生地の厚さが違い、クリスピー生地の「ニューヨーク」、厚みが5~10cmもある「シカゴ」など様々です。



### フライドチキン

イギリス北部のスコットランドから来た移民によって持ち込まれた料理です。アフリカ系のアメリカ人がブラックペッパーやスパイスを加えて調理をしたのが、現在のアメリカ風フライドチキンの始まりと言われています。アメリカ南部の伝統料理とも言われています。



15日(木)は「食育の日」献立 **アメリカ料理**  
【ポークビーンズ】を提供します。

世界の料理を  
学ぼう!!



参考  
世界の文化と衣食住  
南北アメリカ・オセアニア  
HP いちまる厨房 世界の地方料理

1年生は、19日(月)と20日(火)が牛乳給食、21日(水)から完全給食です。  
献立表端の○印は、箸を持ってこる日です。  
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。

朝食をしっかりと食べて  
登校しよう

○印は、箸を持ってこる日です。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