



# 令和5年 4月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会  
北本市立西小学校

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 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	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	688	23.4
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		菜種油 春巻き			小麦		
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	みかんゼリー			みかんゼリー				
13 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	604	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	米油 マカロニ 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	塩 スープストック 胡椒	小麦 乳		
14 (金)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒		610	25.5
	ご飯		米					
17 (月)	さばの塩焼き	さば			塩	乳	611	27.3
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	枝豆 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
18 (火)	肉うどん	豚肉	地粉うどん 砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし 昆布)	小麦	707	24.5
	牛乳	牛乳				乳		
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
19 (水)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム グリンピース	ワイン 塩 胡椒 スープストック		653	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
20 (木)	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	切り干し大根 たら 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	691	25.8
	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 ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦		
21 (金)	子供パン		子供パン			小麦 乳	628	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜サラダ		キャベツ とうもろこし 人参 いんげん					
24 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩		636	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース 干し椎茸	醤油 みりん	小麦		
25 (火)	みそラーメン	豚肉 みそ なた	中華麺 ごま油 米油	ねぎ 人参 めんま 干し椎茸 キャベツ 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	629	27.3
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げそば	そば	菜種油			小麦		

26 (水)	ご飯		米				672	29.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ マッシュルーム	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦		
27 (木)	ツナと白滝のカレー炒め		米油	こんにゃく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦	633	26.0
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック			
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
28 (金)	ポークカレー	豚肉	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン 塩	小麦	701	22.0
	ライス		米 大麦					
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		りんご	りんごジュース	乳		

4月の平均摂取量		651	25.8
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	16%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~19%		

## 作ってみよう★給食メニュー

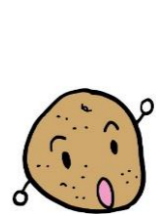
今年度は「作ってみよう★給食メニュー」をテーマに献立のレシピを紹介していきます。ぜひおうちで作ってみてください。

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



にんにくと生姜の香りが食欲をそそります。具たくさんおいしーいよ。



### 「ポークビーンズ」(27日実施)

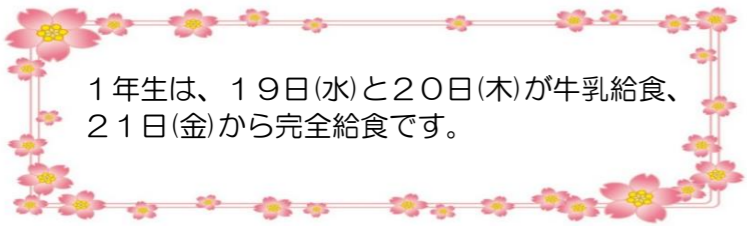
ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の1つで、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理です。給食では、白いんげん豆の代わりに大豆を使っています。

<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>
- 鍋に油を熱し、肉を炒め、胡椒をふる。
  - 人参、玉ねぎを炒めて水を入れる。
  - 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。
  - 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。



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、箸を持って来る日です。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。



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。 <参考文献> 日本豆類協会 HP 献立担当 北本市学校栄養士会