

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となる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1(水)	ご飯		米				654	25.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			小麦		
	切り干し大根のカレー炒め	豚肉	米油	切り干し大根 人参 いんげん	醤油 ケチャップ スープストック カレー粉	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)			
みかん			みかん					
2(木)	フラワーロール		フラワーロール			小麦	639	27.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参	中濃ソース ケチャップ ワイン ウスターソース			
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参				
6(月)	ご飯		米				632	29.7
	牛乳	牛乳				乳		
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック	小麦		
7(火)	ご飯		米				639	29.3
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 日本酒	小麦		
	枝豆サラダ		じゃが芋	キャベツ 枝豆 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
8(水)	豆もやしご飯	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油	大豆もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン	小麦	686	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 みそ	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ 人参 生姜 にんにく 白菜 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) 醤油	小麦 卵		
9(木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	671	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンのパプリカソース煮	鶏肉 白花生 生クリーム	米油 マカロニ	玉ねぎ トマト ピーマン にんにく	塩 胡椒 ワイン パプリカ粉 スープストック	小麦 乳		
10(金)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒		671	26.7
	チョコクレープ		チョコクレープ					
13(月)	わかめご飯	わかめ	米		塩		656	23.8
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉 麩	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 醤油	小麦		
15(水)	かてめし	油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 筍 小松菜 こんにやく	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦	646	21.0
	牛乳	牛乳				乳		
	里芋コロッケ		里芋コロッケ 菜種油			小麦		
16(木)	ライスボール		ライスボール			小麦 乳	592	27.9
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト ケール	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
17(金)	大根のポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	米粉 米油	大根 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳	585	20.8
	北本野菜のカレーライス	豚肉	さつまいも 里芋 米粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 生姜 トマト にんにく	カレー粉 ワイン ウスターソース 中濃ソース スープストック 塩 胡椒 ケチャップ			
	牛乳	牛乳				乳		
20(月)	ナンゴレン	豚肉 桜えび	米 米油	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム グリンピース	ワイン カレー粉 醤油 胡椒 スープストック	小麦 えび	656	27.4
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
21(火)	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん	人参 大根 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩	小麦	612	26.4
	牛乳	牛乳				乳		
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 煮干し	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦		

22(水)	ご飯		米				674	24.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油			小麦		
24(金)	蓮根の焼肉丼	ご飯		米			712	28.4
	焼肉丼(具)	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	蓮根 いんげん にんにく こんにやく	醤油 日本酒 トウバンジャン 中華だし 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
27(月)	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン皮 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	669	26.9
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	ご飯		米					
28(火)	牛乳	牛乳				乳	654	28.0
	さばの深谷ねぎみそ焼き	さばねぎみそ漬け				小麦		
	五目煮豆	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布	砂糖 米油	人参 干し椎茸 ごぼう こんにやく	日本酒 醤油	小麦		
29(水)	ご飯		米				698	29.7
	牛乳	牛乳				乳		
	焼き鳥丼	ご飯		米				
30(木)	焼肉丼(具)	鶏肉 高野豆腐	さつま芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	ねぎ	醤油 みりん 塩 胡椒	小麦	612	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参 しめじ 小松菜 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)			
11月の平均摂取量	ご飯		米				650	26.8
	牛乳	牛乳				乳		16.5%
	学校給食						650kcal	
	エネルギー						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

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込んで作る「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺(けんちようじ)」で作られていた精進料理です。次第にけんちん汁に麵をつけて食べられるようにもなり、「けんちんそば」「けんちんうどん」として日本各地に広まりました。

けんちんうどん 21日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
うどん	4人分		※うどんはゆでる。
豚もも肉	60g	小間切り	①油を熱しごぼうを炒め、香りがでたら豚肉を入れて酒をふる。
ごぼう	20g	半月切り	②人参、大根、こんにやくを炒め、だし汁を入れる。
里芋	中1個	いちよう切り	③アクを取って里芋を入れて煮る。
人参	1/4本	いちよう切り	④里芋の火が通ったら、醤油、塩を入れて煮る。
大根	厚さ1.5cm分	いちよう切り	⑤油揚げ、ねぎを入れて煮る。
こんにやく	40g	短冊切り	
ねぎ	1/2本	小口切り	★麵を汁につけて食べても、汁に入れて煮込んで食べてもおいしく召し上がれます。
油揚げ	1枚	短冊切り	

里芋

里芋は、原産地である東南アジアから縄文時代に日本に伝わり、日本人の主食である米よりも先に食べられていました。親芋を囲むように子芋や孫芋が育つので、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきた野菜です。縁起のよい食べ物としてお正月の雑煮に入れる地域もあります。



今月の北本産食材の使用予定「人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつま芋」 <参考文献> 日本各地の郷土料理