



令和4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 (火)	ご飯		米				697	22.9
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米ぬか油 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			
13 (水)	中華炊き込みごはん	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦	640	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
14 (木)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米ぬか油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	630	25.0
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ にんにく トマト	ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒 スープストック ワイン	小麦		
	チーズポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
15 (金)	ご飯		米				715	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	かたくり粉 菜種油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
18 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	651	27.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
19 (火)	さばの塩焼き	さば			塩		709	24.1
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき かつお節	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦		
	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	だし(かつお さば いわし)			
	肉うどん	地粉うどん	豚肉	砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 塩 昆布だし だし(かつお さば いわし)		
20 (水)	牛乳	牛乳				乳	627	28.6
	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		
	清見オレンジ		清見オレンジ					
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦		
21 (木)	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵	609	23.9
	子供パン		子供パン			小麦 乳		
	ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン	小麦		
22 (金)	粉ふき芋		じゃが芋 米ぬか油		塩 胡椒		657	20.4
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦		
	ポークカレー	小麦ご飯 ライス	豚肉 白花豆 白いんげん豆	米 大麦 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 りんご	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		
25 (月)	牛乳	牛乳				乳	642	20.9
	フルーツポンチ			パイナップル(缶) りんご(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース レモン果汁				
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 大豆	じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦		
キャベツのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)				

26 (火)	コーン みそラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 みそ なた	中華麺 ごま油 米ぬか油	ねぎ 人参 とうもろこし めんま もやし 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	654	26.8	
	牛乳		牛乳				乳			
	揚げようざ		揚げようざ	菜種油						小麦
	野菜サラダ				キャベツ 人参 いんげん					
	ごまドレッシング			ごまドレッシング						
27 (水)	ガーリックピラフ		豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん にんにく	醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒	小麦	613	21.8	
	牛乳		牛乳				乳			
	かぶのクリームスープ		鶏肉 牛乳	小麦粉 バター 米ぬか油	かぶ 玉ねぎ しめじ 人参	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー					
28 (木)	バターロール			バターロール			小麦 乳	606	26.3	
	牛乳		牛乳				乳			
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 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			
	野菜スープ		豚肉	じゃが芋 米ぬか油	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				

今年度は「給食で旬を食べよう」をテーマに、旬の食材を毎月紹介していきます。

給食で旬を食べよう ～ かぶ ～

旬は春と秋で、千葉県、埼玉県、青森県などが主な産地です。大きさにより大かぶ、中かぶ、小かぶに分類されるほか、白かぶ、赤かぶ、青かぶ等、色による分け方もあります。かぶは別名で「すすな」とも呼ばれ、春の七草のひとつです。

葉

＜主な栄養＞
β-カロテン・・・免疫力を高める。
ビタミンB1・・・疲労を回復する。
ビタミンB2・・・皮膚や粘膜を強くする。
カルシウム・・・骨や歯を丈夫にする。
鉄・・・貧血を予防する。

＜調理のポイント＞
油で炒めたり、シチューなどに入れ
たりすると栄養の吸収がよくなります。

根

＜主な栄養＞
アミラーゼ・・・でんぷんの消化酵素として
働き、胃腸の調子を整える。
食物繊維・・・便秘を予防する。
ビタミンC・・・風邪などの病気に対する抵
抗力を高める。

＜調理のポイント＞
アクが少ないため、いろいろな料理に合
います。火が通りやすく煮くずれしやすい
ので、加熱時間に注意しましょう。

給食レシピ紹介
「かぶのクリームスープ」(4人分)

<p>＜材料＞ 鶏もも小間肉 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 しめじ 小麦粉 バター サラダ油 白ワイン 牛乳 コンソメ 塩 胡椒 サラダ油 水</p>	<p>＜分量＞ 100g 中1/3本 1/2個 中2個 適量 50g 大さじ3 大さじ2 大さじ1 200cc 小さじ1 小さじ1/2 少々 大さじ1 600cc</p>	<p>＜切り方＞ いちよう切り スライス くし切り 下ゆでして2cm 小房に分ける ルウ ルウ ルウ</p>	<p>＜作り方＞ ①バター、サラダ油を熱し、小麦粉を焦げないように炒め、ルウを作る。ルウは牛乳でのばしておく。 ②別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ③人参、玉ねぎを順に加え炒める。 ④水を加え煮る。時々アクをとる。 ⑤しめじ、かぶ、コンソメ、白ワイン、牛乳でのばしたルウを入れる。 ⑥かぶの葉を入れる。 ⑦塩、胡椒で味をととのえ仕上げる。</p>
---	---	--	---

1年生は、19日(火)と20日(水)が牛乳給食、21日(木)から完全給食です。

献立表端の○印は、箸を持ってくる日です。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。

27日(水)は「食育の日」献立
「かぶのクリームスープ」を提供します。

旬を食べよう！！

＜参考文献＞
野菜ブック 独立行政法人 農畜産業振興機構

○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。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