



令和4年 9月分献立表

(給食実施回数 18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)	9月の平均摂取量	653	25.1 15.4%
		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						
21 (水)	コーンピラフ 牛乳 コロッケ トマトスープ	鶏肉 牛乳 コロッケ 菜種油 豚肉 ベーコン	米 米ぬか油 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	乳 小麦	650	23.2				
22 (木)	ツイストパン 牛乳 チキンのパブリカソース煮 コンソメスープ 冷凍みかん	ツイストパン 牛乳 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆 白花生 豚肉	米ぬか油 玉ねぎ トマト ビーマン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 塩 胡椒 ワイン スープストック パブリカ粉 スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒 中華だし	小麦 乳 乳 小麦 小麦	614	30.8				
27 (火)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 春雨スープ	豚肉 牛乳 春巻き 豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖 菜種油 春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	小麦 小麦 小麦	678	21.1				
28 (水)	小松菜の 豚みそ丼 牛乳 じゃが芋のチゲスープ	豚肉 みそ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 じゃが芋 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	小麦 小麦 小麦	629	26.4				
29 (木)	はちみつパン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 冬瓜のミネストラスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	はちみつパン マカロニ 小麦粉 米ぬか油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー 冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	小麦 乳 乳 小麦 乳 小麦	586	29.1				
30 (金)	ご飯 牛乳 ホキの南蛮漬け 春雨サラダ 中華ドレッシング けんちん汁	米 牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 里芋 米ぬか油	米 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 春雨 中華ドレッシング	にんにく 生姜 ねぎ りんご酢 醤油 唐辛子 キャベツ にんじん いんげん 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	610	22.8				
8 (木)	肉丼 牛乳 みそキムチスープ 冷凍みかん	小麦ご飯 肉丼(具) 豚肉 豚肉 豆腐 みそ あさり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース 干し椎茸 キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ みかん	小麦 乳 小麦	695	28.3				
9 (金)	ご飯 牛乳 里芋のそぼろあんかけ 小松菜のみそ汁 お月見大福	米 牛乳 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 みそ	米 菜種油 里芋 片栗粉 砂糖 米ぬか油 お月見大福	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 小松菜	小麦 小麦	711	21.0				
12 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉とさつま芋のうま煮 雷汁	米 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	小麦 小麦 小麦	688	22.2				
13 (火)	鶏南蛮うどん 牛乳 青のりポテトビーンズ	地粉うどん うどん(汁) 鶏肉 わかめ 油揚げ 牛乳 大豆 いわし 青のり	うどん 片栗粉 じゃが芋 片栗粉 菜種油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸 だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 みりん 塩	小麦 小麦 乳	652	27.7				
14 (水)	五目ご飯 牛乳 千草厚焼き玉子 どさんこ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 厚焼き玉子 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 人参 こんにゃく 干し椎茸 じゃが芋 米ぬか油 ごま油	醤油 みりん 日本酒 塩 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	小麦 乳 卵	600	25.2				
15 (木)	バターロール 牛乳 夏野菜とソーセージの煮物 パンブキンポタージュ	バターロール 牛乳 ウインナー 白いんげん豆 牛乳 チーズ	マカロニ オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 なす ビーマン スッキーニ にんにく トマト かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦 乳 小麦 小麦	626	20.9				
16 (金)	ポーク カレーライス 牛乳 野菜スープ ぶどうゼリー	小麦ご飯 ポークカレー 豚肉 白花生 白いんげん豆 牛乳 豚肉 米ぬか油	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 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 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸 ぶどうゼリー	小麦 小麦 乳	708	24.7				
20 (火)	ご飯 牛乳 揚げかぼちゃのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	米 牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 キャベツ 玉ねぎ	醤油 和風だし 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦	660	23.0				

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。

ナス

〈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。

冬瓜

〈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。

今月の北本産野菜の使用予定は「梨・冬瓜・ねぎ」です。
15日(木)は【夏野菜とソーセージの煮物】
29日(木)は【冬瓜のミネストラスープ】を提供します。
旬を食べよう!!

○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