



令和4年11月分献立表

(給食回数 19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)	630	28.3
		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					
1 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん	片栗粉 米ぬか油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	小麦	680	23.6	636	23.4
	牛乳	牛乳				乳				
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉			小麦				
2 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	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	675	21.7	657	28.1
	牛乳	牛乳				乳				
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦				
4 (金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	生姜 人参 えのき	日本酒 醤油	小麦	648	25.4	658	25.3
	ツナと白滝のカレー炒め	まぐろ油漬	米ぬか油	こんにやく 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				
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	じゃが芋	キャベツ	だし(かつお さば いわし)					
7 (月)	小松菜	豚肉 みそ	米 大麦	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	693	28.0	663	24.8
	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				
8 (火)	豆腐ラーメン	豚肉 豆腐	中華麺	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜 木くらげ	小麦	656	27.8	663	24.8
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦				
9 (水)	鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉 おから	さつま芋 砂糖 片栗粉 菜種油	玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油	小麦	684	23.6	651	25.4 15.6%
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)					
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳				
10 (木)	牛乳	牛乳				乳	619	29.2	651	25.4 15.6%
	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				
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
11 (金)	北本野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦	さつま芋 米ぬか油 小麦粉	玉ねぎ 大根 人参 トマト 生姜 にんにく	小麦	659	22.1	651	25.4 15.6%
	牛乳	牛乳				乳				
	白菜スープ	豚肉 ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ 白菜 パセリ	スープストック 塩 胡椒					
15 (火)	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油	しゃくし菜	塩 醤油	小麦	620	21.3	651	25.4 15.6%
	牛乳	牛乳				乳				
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦				
16 (水)	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒 塩	小麦	660	27.3	651	25.4 15.6%
	牛乳	牛乳				乳				
	すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉 米ぬか油	人参 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦				
17 (木)	ライスボール		ライスボール			小麦 乳	676	28.0	651	25.4 15.6%
	牛乳	牛乳				乳				
	ほうれん草のグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米ぬか油	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳				
18 (金)	麦ご飯		米 大麦			小麦	621	22.5	651	25.4 15.6%
	きのこストロガノフ	豚肉	米ぬか油 砂糖	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ にんにく トマト	ハヤシシルウ ウスターソース 胡椒 ワイン	小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 ワイン						
牛乳プリン	牛乳プリン				乳					

給食で旬を食べよう

～ さつま芋・ねぎ・ほうれん草～

さつま芋

日本での栽培は40品種程度ですが、世界には4,000種類あるといわれています。主に鹿児島県、茨城県、千葉県などで栽培されています。



<主な栄養や成分>

「ビタミンC」…抗酸化作用があり、体内でビタミンEと協力して細胞を保護する。
「カリウム」…余分な塩分を排出する。
「食物繊維」…便通を整える。

ねぎ

関東では長ねぎ、関西では葉ねぎが主流です。主に埼玉県、千葉県、茨城県などで栽培されています。



<主な栄養や成分>

「ビタミンK」…赤血球の生産を助ける。
「アリシン」…香り成分で、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果がある。

ほうれん草

冬に採れるものは、夏のものに比べ栄養価が高く、甘味も増しておいしくなります。主に、埼玉県、群馬県、千葉県などで栽培されています。



<主な栄養や成分>

「葉酸」…赤血球の生産を助ける。
「鉄」…貧血を予防する。
「マグネシウム」…骨の形成や、体内の様々な代謝を助ける。

11日(金)は【北本野菜カレー】
17日(木)は【ほうれん草のグラタン】を提供します。

旬を食べよう!!



<参考文献>
農林水産省 令和2年度 作物調査
からだに優しい 野菜の便利手帳
野菜ブック 独立行政法人 農畜産業振興機構
イラストレイションHP

今月の北本産野菜の使用予定

「里芋 人参 大根 白菜 ねぎ 小麦粉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ」

今月は彩の国ふるさと学校給食月間です。



○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