



令和4年 5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)	給食回数	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									
2 (月)	ごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	筍 いんげん	塩 醤油 日本酒 和風だし	小麦	632	21.9	23 (月)	ごはん	米	622	25.7	
	牛乳	牛乳				乳								
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油			人参 アスパラガス 玉ねぎ 筍				日本酒				
	肉ともやしのスープ	豚肉	米ぬか油 ごま油			人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸				中華だし 醤油 塩 胡椒				
6 (金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ	醤油 日本酒 トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒	小麦	616	22.3	24 (火)	しらすの炊込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま油 ごま	662	27.8
	牛乳	牛乳				乳								
	かわい童田揚げ	かわい童田揚げ	菜種油							小麦				
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油			玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ				だし(かつお さば いわし) 醤油 コチジャン				
9 (月)	ごはん	米				小麦	609	20.6	25 (水)	ブルコギトッパ	豚肉	米 大麦	659	29.6
	牛乳	牛乳				乳								
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 筍 玉ねぎ 枝豆 生姜	りんご酢 醤油 日本酒	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく				醤油 日本酒 コチジャン				
	もずくのかき玉スープ	卵 もずく	片栗粉 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒									
10 (火)	ごま汁うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	米ぬか油 ごま	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ 生姜	みりん 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦	616	24.7	26 (木)	ブルコギ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	640	30.3
	牛乳	牛乳				乳								
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	小麦粉 片栗粉 菜種油							小麦				
	トマト	トマト												
11 (水)	切干大根のスタミナ丼	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切干大根 なら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	637	22.6	27 (金)	北本トマト	豚肉	米 大麦	634	21.7
	牛乳	牛乳				乳								
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト りんご				ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ				
	冷凍みかん	冷凍みかん												
12 (木)	はちみつパン	牛乳	はちみつパン			小麦 乳	648	26.5	30 (月)	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	678	27.7
	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 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト りんご				ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ				
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし										
13 (金)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	689	22.6	31 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	683	26.8
	キャロットポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	人参 玉ねぎ とうもろこし				スープストック 塩 胡椒				
	ごはん	米				小麦								
	牛乳	牛乳				乳								
16 (月)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 グリンピース 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦	704	25.7	28 (水)	ごはん	米		650	25.2
	牛乳	牛乳				乳								
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ なら	トウバンジャン 中華だし									
	豆腐のそぼろ煮	鶏肉 豆腐	米ぬか油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん									
17 (火)	牛乳	牛乳				乳	636	25.0	29 (木)	カレーライス	豚肉	米 大麦	652	23.0
	相性汁	ベーコン 牛乳 みそ	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし) 胡椒									
	チョコクレープ		チョコクレープ											
	広東麺	中華麺												
18 (水)	牛乳	牛乳				乳	652	23.0	30 (月)	ブルコギ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	659	29.6
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油							小麦				
	相性汁	ベーコン 牛乳 みそ	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし) 胡椒									
	チョコクレープ		チョコクレープ											
19 (木)	牛乳	牛乳				乳	623	28.7	31 (火)	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	678	27.7
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ワイン 胡椒 ケチャップ 塩	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆								
	牛乳	牛乳				乳								
	白花生のスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒									
20 (金)	牛乳	牛乳				乳	714	24.9	23 (水)	ブルコギ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	659	29.6
	フォアソテー	鶏肉	米粉 米ぬか油 ごま油	人参 キャベツ もやし なら	中華だし 塩 胡椒 醤油									
	牛乳	牛乳				乳								
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト											



今月の北本産野菜の使用予定「トマト」



給食で旬を食べよう ～ トマト ～

旬は6～8月頃ですが、北本市ではハウス栽培を行っているため、3～6月に収穫されます。もともとは南米で栽培されていて、16世紀の大航海時代にヨーロッパに伝わり、日本には江戸時代頃に入ってきました。赤色や桃色をはじめ、黄色や緑色のもの、丸いものや長細いものなど、現在でも世界中で数えきれないくらいの種類のトマトが栽培されています。

〈主な栄養や成分〉
 ビタミンA・・・目や皮膚を健康に保つ。
 ビタミンC・・・風邪などの病気に対する抵抗力を高める。
 リコピン・・・赤い色素に含まれる成分。血管を健康に保つ。
 グルタミン酸・・・昆布などにも含まれている、うま味成分。



〈北本市で作られている品種〉
 「桃太郎」
 一般的によく出回る品種。流通の際にくずれにくいしっかりとした果実が特徴。
 「プチぶよ」
 ミニトマトの仲間。全体につやがあり、指でつまむとぶよぶよしているのが特徴。
 など

参考:旬の食材百科 フーズリンク 北本市HP

○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。献立担当 北本市学校栄養士会