

今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。



埼玉県マスコット「さいたまっち」「コバトン」

令和5年 11月分献立表

家庭数



北本市教育委員会
北本市立南小学校

(給食実施回数 18回)

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			
1 (水)	ご飯		米				620	24.6
	牛乳	牛乳						
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油					
	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 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
2 (木)	フラワーロール		フラワーロール				683	26.9
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグデミグラスソースがけ	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 デミグラスソース	小麦		
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
6 (月)	ご飯		米				636	29.6
	牛乳	牛乳						
	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		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 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		
	五目ラーメン	中華麺	中華麺			小麦		
7 (火)	牛乳	牛乳					642	28.1
	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			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		
	中華炊込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦		
8 (水)	牛乳	牛乳					674	24.0
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油					
	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 こんにゃく 白菜 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) 醤油	小麦 卵		
	みかん			みかん				
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳		
9 (木)	牛乳	牛乳					623	24.2
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ プロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
	かてめし	油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 筍 小松菜 こんにゃく	日本酒 醤油 塩 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳						
10 (金)	牛乳	牛乳					622	19.0
	里芋コロッケ		里芋コロッケ 菜種油					
	すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						
13 (月)	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	633	22.7
	さつまいもみそ汁	油揚げ みそ	さつまいも	小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳		
	牛乳	牛乳						
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン こんにゃく 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		
16 (木)	大根のポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油 バター	大根 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	670	28.3
	北本野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 人参 大根 生姜 トマト こんにゃく	カレー粉 デミグラスソース ワイン 中濃ソース スープストック 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳						
	キャベツのスープ	豚肉 ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	みかんゼリー			みかんゼリー				
20 (月)	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく とうもろこし	ワイン カレー粉 醤油 胡椒 スープストック 塩	小麦	718	25.6
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	白菜 人参 玉ねぎ しめじ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳		
	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	里芋 米油	人参 大根 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩	小麦		
21 (火)	牛乳	牛乳					600	25.0
	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		
	みかん			みかん				
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						

○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

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)
22 (水)	蓮根の焼肉丼	蓮根 焼肉 丼	豚肉		
	牛乳	牛乳			
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米油 ごま油		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ご飯		米		
24 (金)	牛乳	牛乳			
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ あさり	米油 ごま油		
	ご飯		米		
27 (月)	牛乳	牛乳			
	さばの深谷ねぎみそ焼き	さばねぎみそ漬			
	五目煮豆	大豆 鶏肉 さつま揚げ 昆布	砂糖 米油		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油		
	ご飯		米		
28 (火)	牛乳	牛乳			
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米油		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油		
	焼き鳥丼	鶏肉 高野豆腐	さつま芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉		
	牛乳	牛乳			
29 (水)	呉汁	大豆 油揚げ みそ			
	りんご				
	きなこ揚げパン	きなこ	コッパン 菜種油 砂糖		
	牛乳	牛乳			
	キャベツとハムのサラダ	ハム	マカロニ		
30 (木)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター		
	牛乳	牛乳			
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング		
	りんご				
	牛乳	牛乳			

11月の平均摂取量		652	25.1
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	15.4%
	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麺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>
うどん	4人分	
豚もも肉	60g	小間切り
ごぼう	20g	半月切り
里芋	中1個	いちよう切り
人参	1/4本	いちよう切り
大根	厚さ1.5cm分	いちよう切り
こんにゃく	40g	短冊切り
ねぎ	1/2本	小口切り
油揚げ	1枚	短冊切り

<作り方>
※うどんはゆでる。
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。
②人参、大根、こんにゃくを炒め、だし汁を入れる。
③アクを取って里芋を入れて煮る。
④里芋の火が通ったら、醤油、塩を入れて煮る。
⑤油揚げ、ねぎを入れて煮る。

★麺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。

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