



令和6年 5月分献立表

(給食実施回数21回)

北本市教育委員会
北本市立南小学校

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)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	5月の平均摂取量																																
		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													エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	651	25.4 15.6%																													
1 (水)	ご飯	米				648	20.9	663	22.3	655	29.1	653	23.1	646	25	618	22.7	669	26.7	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																							
	牛乳	牛乳																																																
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 枝豆 生姜	スープストック 日本酒 醤油 塩																																													
2 (木)	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)	639	28.3	653	23.1	646	25	618	22.7	669	26.7	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																											
	筍ご飯	鶏肉 油揚げ	米 米油 砂糖	筍 干し椎茸 人参 枝豆	塩 醤油 和風だし 日本酒																																													
	牛乳	牛乳																																																
7 (火)	あじ狭山茶フライ	わかめ 卵	片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	623	22.3	646	25	618	22.7	669	26.7	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																													
	かき玉汁																																																	
	かしわもち																																																	
8 (水)	切り干し大根のご飯	米				661	28	646	25	618	22.7	669	26.7	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																													
	スタミナ丼	豚肉	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン																																													
	牛乳	牛乳																																																
9 (木)	トマト			トマト		627	25.7	646	25	618	22.7	669	26.7	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																													
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 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																																													
	枝豆チャーハン	豚肉	米 ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	中華だし 醤油 塩 胡椒																																													
10 (金)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック ワイン	670	21.6	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒																																													
	黒パン																																																	
13 (月)	ハヤシライス	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 グリンピース にんにく	ハヤシフレック ケチャップ デミグラスソース 胡椒	639	27.2	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	牛乳	牛乳																																																
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし																																														
14 (火)	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			673	23.5	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	みかんゼリー			みかんゼリー																																														
	ご飯	米																																																
15 (水)	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 砂糖 菜種油 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	643	22.9	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ	じゃが芋	キャベツ	だし(かつお さば いわし)																																													
	ワインチャップライス	ワインナー	米	玉ねぎ 人参 グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン																																													
16 (木)	牛乳	牛乳				662	24.8	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油																																															
	きのこのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 椎茸 マッシュルーム しめじ にんにく パセリ	スープストック ワイン 塩 胡椒																																													
17 (金)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	米	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	662	30.5	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	牛乳	牛乳																																																
	かつおの新玉ソースがけ	かつお	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	玉ねぎ にんにく	日本酒 醤油 りんご酢																																													
20 (月)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	673	24.4	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)																																													
	ご飯	米																																																
21 (火)	牛乳	牛乳				673	24.4	646	26.2	660	29.8	634	29.2	651	25.4 15.6%																																			
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉																																													
	トックスープ	鶏肉	韓国もち ごま油 米油	人参 キャベツ なら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチジャン																																													

子どもの日献立

作ってみよう★ 給食メニュー 「大豆の磯煮」 17日実施

5月の平均摂取量		651	25.4 15.6%
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

<p><材料> 4人分</p> <p>大豆(水煮) 60g</p> <p>鶏もも肉 1/3枚</p> <p>人参 厚さ2cm分</p> <p>白滝 25g</p> <p>ひじき(乾燥) 8g</p> <p>さつま揚げ 40g</p> <p>油揚げ 1/2枚</p> <p>かつお節 1g</p> <p>水 200cc</p> <p>油 小さじ1</p> <p>日本酒 小さじ1</p> <p>醤油 大さじ1</p> <p>砂糖 大さじ1</p>	<p>切り方・処理</p> <p>ゆでておく</p> <p>小間切り</p> <p>千切り</p> <p>2cmに切る・下茹でしておく</p> <p>水でもどしておく</p> <p>短冊切り・油抜きしておく</p> <p>短冊切り・油抜きしておく</p>	<p><作り方></p> <p>①鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。火がとおってきたら日本酒をふる。</p> <p>②人参、ひじき、白滝の順に炒める。</p> <p>③水を入れて煮立ってきたら、大豆、さつま揚げ、油揚げを入れて煮る。</p> <p>④調味料を入れて煮詰め、最後にかつお節を入れる。</p>
--	---	---

今月のレシピテーマ ~ 煮る ~

煮物をするときは、材料の上に鍋の口径よりもひとまわり小さいふたをのせる「落しふた」をすると、煮汁が全体にいきわたり、おいしく仕上がります。

○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・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

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。