

毎月19日は 食育の日 家庭数 令和8年10月分献立表 (給食実施回数 20回) 北本市教育委員会 北本市立南小学校										20 (火)		マーボー丼 麦ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 胡椒	小麦	627	22.6	○			
日 (曜)	献 立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	21 (水)	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 肉団子	米 じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油				乳	628	21.3					
		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					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 コチュジャン 醤油	小麦								
1 (木)	ロールパン		ロールパン			小麦	616	25.4	22 (木)	黒パン		黒パン				小麦	590	28.5					
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳				乳								
	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 スープストック ワイン					鶏肉	鶏肉	マーマレード	にんにく	塩 胡椒 醤油 ワイン みりん		小麦							
	青菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ 青菜	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし			小麦							
2 (金)	麦ご飯		米 大麦				662	20.5		コーンクリームドレッシング クリームシチュー		コーンクリームドレッシング						721	24.8				
	牛乳	牛乳				乳				豚肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳									
	きのこストロガノフ	豚肉	米油 砂糖	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース ワイン 胡椒	小麦				ドライ カレーライス	麦ご飯 ドライカレー	豚肉	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン レーズン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース デミグラスソース 塩 胡椒 スープストック	小麦							
	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒				牛乳	牛乳					乳								
5 (月)	ぶどうゼリー		米	ぶどうゼリー			716	31.3	23 (金)	野菜スープ	豚肉	米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			659	26.6	○				
	ご飯									スイートポテトケーキ	白いんげん豆 牛乳	さつま芋 ホットケーキミックス粉 砂糖 バター ごま				小麦 乳							
	牛乳	牛乳				乳				ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 塩	小麦								
	鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦				牛乳	牛乳					乳							
	糸こんにのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦				揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油				小麦							
6 (火)	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) コチュジャン		684	17.5	26 (月)	ほうれん草とコーンのスープ	ベーコン	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			604	24.9					
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩					はちみつパン		はちみつパン				小麦							
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳					乳							
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油	小麦				ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン		小麦							
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ						秋の味覚ポタージュ	鶏肉 牛乳	さつま芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒		小麦 乳							
	ごまドレッシング		ごまドレッシング							コーンピラフ	鶏肉	米 豆乳バター 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参 枝豆	スープストック ワイン 塩 胡椒		乳							
7 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	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	678	20.6	27 (火)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油				小麦	608	25.4					
	牛乳	牛乳				乳				ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒		小麦							
	春巻き		春巻き 菜種油							かぼちゃクリームもち		かぼちゃクリームもち											
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				焼き鳥丼	麦ご飯 焼き鳥丼(具)	鶏肉 高野豆腐	さつま芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ	胡椒 醤油 みりん	小麦							
8 (木)	子どもパン		子どもパン			小麦	634	26.7	28 (水)	牛乳	牛乳					乳	674	23.4					
	牛乳	牛乳				乳				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 米油	玉ねぎ 人参	中濃ソース ケチャップ デミグラスソース ワイン	小麦				かぼちゃクリームもち		かぼちゃクリームもち											
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒					牛乳	牛乳					乳							
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳				みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)									
9 (金)	切り干し スタミナ丼	麦ご飯 スタミナ丼(具)	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 米油 ごま油	切り干し大根 人参 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	726	27.4	29 (木)	牛乳	牛乳					乳	685	26.5					
	牛乳	牛乳				乳				牛乳	牛乳					乳							
	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 こんにやく 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒	小麦				牛乳	牛乳					乳							
	きなこマフィン	きな粉 豆乳	米粉 砂糖 米油		ベーキングパウダー					みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)									
	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 砂糖 米油	人参 しめじ 干し椎茸	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦				牛乳	牛乳					乳							
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ	菜種油							牛乳	牛乳					乳							
13 (火)	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		648	28.1	636	牛乳	牛乳					乳	636	22.0					
	ご飯		米							牛乳	牛乳					乳							
	牛乳	牛乳				乳				さんまの蒲焼き	さんま	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 みりん 日本酒		小麦							
	煮合い	油揚げ	米油 砂糖	れんこん 人参 干し椎茸 こんにやく いんげん	醤油 りんご酢 塩	小麦				じゃが芋のみそ汁	わかめ みそ	じゃが芋	玉ねぎ えのき茸	だし(かつお さば いわし)									
14 (水)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	631	20.9		牛乳	牛乳									乳	636	22.0	
	牛乳	牛乳				乳				メンチカツ	メンチカツ	菜種油											
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆						和風ドレッシング		和風ドレッシング											
	和風ドレッシング									トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒									
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒					ガバオライス	麦ご飯 ガバオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく オイスターソース 醤油 チリパウダー		小麦							
16 (金)	牛乳	牛乳				乳	639	27.6	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦	639	27.6						
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油																		
	今月の北本産野菜の使用予定 「さつま芋・ねぎ・大根・キャベツ・人参」																		10月の平均摂取量		653	24.6 15.1%	
																学校給食 摂取基準		エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		650kcal			

給食で旅する日本

茨城県

れんこん

茨城県は、作付面積、出荷量ともに全国一位を誇るれんこんの大産地です。全国の出荷量の内、約半分が茨城県産となっています。県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ケ浦の周辺で作られており、土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てています。

特徴

基本的に芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、 かい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぷん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。

また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

○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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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

給食で旅する日本 ~茨城県~

れんこん

茨城県は、作付面積、出荷量ともに全国一位を誇るれんこんの大産地です。全国の出荷量の内、約半分が茨城県産となっています。県内で生産されるれんこんのほとんどは霞ヶ浦の周辺で作られており、土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てています。

特徴

基本的に芽に近い先端の「第一節(芽バス)」が最もやわらかく、第二節、第三節と芽から遠くなるにつれて繊維が増えてかたさが増してきます。そのため、柔らかい部位はサラダや酢の物、かたい部位は煮物や天ぷらなどがおすすめです。

栄養

ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。特にれんこんのビタミンCはでんぶん質でおおわれているため、調理で加熱してもこわれにくいです。また、皮には栄養素が多く含まれていると言われ、皮ごと食べることで栄養素をムダなく摂取できます。

第1節(芽バス)

(参考)茨城県HP