



# 令和5年 4月分献立表

## 児童数

(給食回数 13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)
		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			
12 (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	638	21.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き		菜種油 春巻き					小麦
	中華スープ	豚肉	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
13 (木)	黒パン		黒パン			605	25.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米油 マカロニ 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	塩 スープストック 胡椒			小麦 乳
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 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			
14 (金)	ご飯		米			628	25.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	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 胡椒 トウバンジャン テンメンジャン 塩			小麦
	ワタンスープ	豚肉 なた	ワタニ 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 醤油 塩 胡椒			小麦
17 (月)	ご飯		米			621	27.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	さばの塩焼き	さば			塩			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ かつお節	砂糖 米油	枝豆 人参 こんにやく	日本酒 醤油			小麦
18 (火)	肉うどん	豚肉	地粉うどん 砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし 昆布)	712	22.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん			小麦
	清見オレンジ			清見オレンジ				
19 (水)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム グリンピース	ワイン 塩 胡椒 スープストック	654	22.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	コロッケ		コロッケ 菜種油					小麦
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	トマト 玉ねぎ にんにく 人参	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
20 (木)	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	切り干し大根 にら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	634	22.5	
	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
	牛乳プリン	牛乳プリン						乳
21 (金)	子供パン		子供パン			737	28.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
24 (月)	ご飯		米			649	25.5	
	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 マッシュルーム	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース			小麦
	ツナと白滝のカレー炒め	まぐろ油漬け	米油	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
25 (火)	ご飯		米			666	26.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油					小麦
	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆				

4月の平均摂取量		650	24.5
学校給食	エネルギー	650kcal	
摂取基準	たんぱく質	摂取エネルギーの13~19%	

## 作ってみよう★給食メニュー

今年度は「作ってみよう★給食メニュー」をテーマに献立のレシピを紹介していきます。ぜひおうちで作ってみてください。

### 「どさんこ汁」(26日実施)

「どさんこ」とは、北海道で生まれ育った人や物などを意味する言葉です。北海道でよく生産されているじゃが芋、人参、とうもろこしなどが入った給食で人気のメニューです。

材料	4人分	切り方
豚肉	50g	小間切り
じゃが芋	中1個	1cmいちょう切り
人参	中1/4本	3mmいちょう切り
玉ねぎ	中1/4個	5mmスライス
もやし	50g	
ホールコーン	50g	
にんにく	1片	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
みそ	大さじ2と1/2	
スープストック	小さじ1と1/2	
油	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
水	600cc	

- ＜作り方＞
- 鍋に油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りを出す。
  - 肉をほぐし炒め、人参、玉ねぎ、じゃが芋を加え、炒める。
  - 水を加え、もやしとコーンを加える。
  - 野菜に火が通ったら、調味料を加える。



にんにくと生姜の香りが食欲をそそります。具たくさんおいしーいよ。



### 「ポークビーンズ」(27日実施)

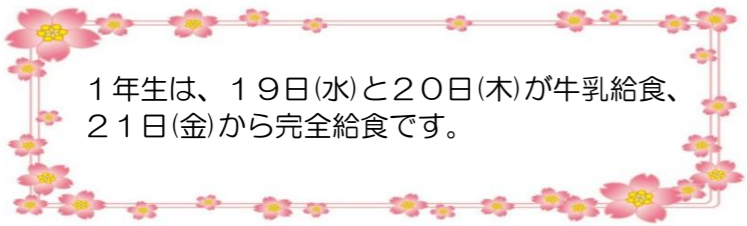
ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の1つで、豚肉と白いんげん豆をトマトで煮込んだ料理です。給食では、白いんげん豆の代わりに大豆を使っています。

材料	4人分	切り方
大豆水煮	140g	
マカロニ	60g	ゆでておく
豚肉	70g	小間切り
人参	中1/2本	1cm角
玉ねぎ	中1個	1cm角
トマトケチャップ	大さじ4	
トマトピューレ	大さじ4	
スープストック	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
食塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
赤ワイン	小さじ1	
油	大さじ1	
水	200cc	

- ＜作り方＞
- 鍋に油を熱し、肉を炒め、胡椒をふる。
  - 人参、玉ねぎを炒めて水を入れる。
  - アクを取り、調味料、大豆を入れて味が染み込むまで煮込む。
  - 最後にゆでたマカロニを入れる。



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富で、筋肉や骨を作ってくれるよ。



1年生は、19日(水)と20日(木)が牛乳給食、21日(金)から完全給食です。

献立表端の○印は、箸を持ってくる日です。使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗いましょう。



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。

＜参考文献＞ 日本豆類協会 HP  
献立担当 北本市学校栄養士会