



令和6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			
11(木)	バターロール	バターロール				小麦 乳	664	30.3
	牛乳	牛乳				乳		
	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 塩	小麦		
12(金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 小麦	人参 生姜 にんにく ねぎ	醤油 日本酒 中華だし	小麦	653	24.0
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	ごま油 米油	人参 ねぎ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
15(月)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 には にんにく 椎茸	醤油 日本酒 トウバンジャン	小麦	641	26.2
	牛乳	牛乳				乳		
	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 醤油 塩 胡椒	小麦		
16(火)	カレー南蛮	鶏肉	地粉うどん	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 塩	小麦	657	28.2
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
17(水)	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ スープストック 胡椒		618	22.5
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
18(木)	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦	643	22.6
	牛乳	牛乳				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 には	だし(かつお さば いわし)			
19(金)	子供パン	子供パン				小麦 乳	614	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグケチャップソースがけ	ハンバーグ	片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン			
22(月)	ポークジンジャー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ エリンギ	日本酒 醤油 みりん	小麦	669	25.7
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 みそ 豆腐	じゃが芋 ごま油	白菜キムチ 玉ねぎ ごぼう	コチュジャン 醤油	小麦		
23(火)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 ごま油 砂糖	人参 小松菜 木くらげ	醤油 中華だし 塩 胡椒	小麦	642	20.3
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
24(水)	さばの塩焼き	さば			塩		656	29.2
	牛乳	牛乳				乳		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	砂糖 米油	人参 こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油	小麦		

25(木)	ツイストパン	ツイストパン				小麦 乳	661	33.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン	ケチャップ スープストック 胡椒	小麦		
26(金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	小麦粉 米油 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 ワイン	小麦 乳	670	24.4
	ポークカレー	豚肉 白花生	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	カレー粉 デミグラスソース ワイン	小麦		
	ライス	ライス						
30(火)	コーンみそ	中華麺	中華麺			小麦	659	27.6
	ラーメン	ラーメン(汁)	豚肉 みそ	ねぎ 人参 もやし メンマ 生姜	中華だし 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳				乳		

4月の平均摂取量		650	26.1
学校給食	エネルギー	650kcal	
摂取基準	たんぱく質	16%	
	摂取エネルギーの13~19%		

作ってみよう★給食メニュー ~炒める~

今年度は、毎月いろいろな調理方法のレシピを紹介していきます。今月のテーマは「炒める」献立です。ぜひご家庭で作ってみてください。

「厚揚げと豚肉のピリ辛炒め」(15日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
豚肉	150g	小間切り
日本酒	小さじ2	
厚揚げ	大1枚	1cmの厚さに切る
椎茸	2枚	千切り
人参	1/4本	いちょう切り
には	25g	2.5cm幅
にんにく	1片	みじん切り
春雨(乾)	25g	お湯で戻しざく切り
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
トウバンジャン	小さじ1	
テンメンジャン	小さじ1	
スープストック	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	水で溶く
ごま油	小さじ2	
水	100cc	

<作り方>
 ※豚肉は日本酒で下味をつけておく。
 ※厚揚げは、熱湯をかけて油抜きしておく。

- 鍋に油を熱し、トウバンジャンとにんにくを炒め、香りを出す。
- 肉をほぐし炒め、人参、椎茸を入れ、水を入れる。
- 人参が煮えたら、調味料と厚揚げを入れて炒める。
- 戻した春雨とにはを入れて炒める。



トウバンジャンは量を調節して、お好みの辛さにしてください。



「ポークジンジャー」(22日実施)

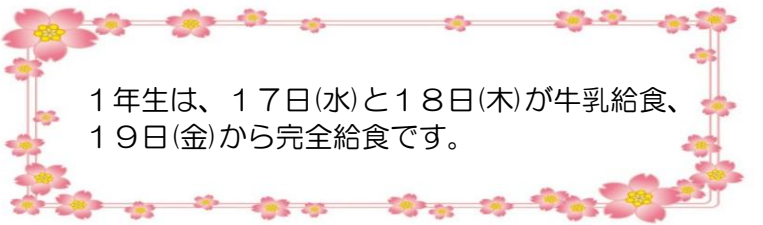
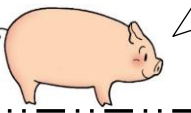
<材料>	4人分	切り方・処理
豚肉	250g	小間切り
生姜	少々	すりおろす
日本酒	大さじ1	
人参	1/4本	短冊切り
玉ねぎ	中1個	くし切り
えのき茸	1/3株	1/2カット
エリンギ	中1本	短冊切り
ピーマン	小1個	細切り
醤油	大さじ2	
みりん	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
油	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	水で溶く

<作り方>
 ※豚肉は生姜と日本酒で下味をつけておく。

- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、エリンギを炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら、えのき茸を加え炒める。
- 人参に火が通ったら調味料を加える。
- ピーマンを加える。
- ピーマンに火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて煮る。



給食のポークジンジャーは、色々な野菜が入っています。ご家庭にある野菜を加えても美味しくできます。



1年生は、17日(水)と18日(木)が牛乳給食、19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。

献立担当 北本市学校栄養士会