



令和5年 4月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

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)	ご飯		米			807	31.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	カレイの竜田揚げ	カレイ竜田揚げ	菜種油		小麦			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリーンピース 生姜	醤油			小麦
13 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	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	日本酒 醤油 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
14 (金)	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	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	米					
	牛乳	牛乳	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	切り干し大根 なら ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦		
17 (月)	みかんゼリー			みかんゼリー				
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳			乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき草 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦		
18 (火)	ツナと白滝のカレー炒め	鰯油漬け	米油	こんにゃく 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		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳			乳			
19 (水)	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 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	ポータージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	担々麺	中華麺 担々麺(汁)	豚肉 味噌	ごま 片栗粉 米油	人参 なら ねぎ もやし 木くらげ にんにく	豆板醤 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	
	牛乳	牛乳			乳			
20 (木)	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ いんげん	胡椒 日本酒 塩 スープストック 醤油	小麦 乳		
21 (金)	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	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
	ご飯		米					
24 (月)	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆 人参	日本酒 醤油 塩	小麦		
	キャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	キャベツ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
25 (火)	子供パン	子供パン				小麦 乳		
	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 枝豆 人参				
26 (水)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
	キャラットポータージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		

26 (水)	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦	844	30.4
	牛乳		牛乳				乳		
	味噌ポテト		おから 味噌	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				
27 (木)	ご飯			米				844	32.0
	牛乳		牛乳				乳		
	豚汁		豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリーンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢	小麦		
	華風コーンスープ		ベーコン 卵	片栗粉 米油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒	卵		
28 (金)	ポークカレー ライス	麦ご飯 ポークカレー	豚肉 白花生 脱脂粉乳 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 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	小麦 乳	840	30.8 15%
	牛乳		牛乳				乳		
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐		パイン(缶) りんご(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース		乳		

4月の平均摂取量		840	30.8
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	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

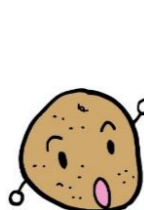
今年度は「作ってみよう★給食メニュー」をテーマに献立のレシピを紹介していきます。ぜひおうちで作ってみてください。

「どさんこ汁」(17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いちよう切り
人参	中1/4本	3mmいちよう切り
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
味噌	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」(18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	



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。



朝食をしっかりと食べて登校しましょう



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