



# 令和6年 4月分献立表

(給食回数 14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			
10 (水)	ご飯		米			818	25.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油			小麦
11 (木)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	775	35.5	
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	小松菜 筍 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし			
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏のから揚げ②	鶏肉	菜種油 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ 生姜	日本酒 醤油 胡椒			小麦
12 (金)	春雨スープ	豚肉	米油 春雨 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	882	33.8	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
	ご飯		米					
15 (月)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 干し椎茸 たら にんにく	豆板醤 甜麺醤 醤油 日本酒 スープストック 塩	769	32.2	
	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			
	清見オレンジ			清見オレンジ				
	バターロール		バターロール					
16 (火)	牛乳	牛乳			乳	870	37.9	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン			
	白花香のスープ	ベーコン 白花生 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒			
17 (水)	コーン味噌ラーメン	中華麺	中華麺			832	36.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油					
	ツナサラダ	鯖油漬		キャベツ 人参 枝豆 玉ねぎ				
18 (木)	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	768	32.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油					
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	塩 胡椒 唐辛子			
19 (金)	ポークカレーライス	豚肉 白花生 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース スープストック ウスターソース 塩 胡椒	837	27.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイン(缶) りんご(缶) ぶどうゼリー りんごジュース				
22 (月)	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	857	33.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
23 (火)	子供パン		子供パン			884	33.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ				
24 (水)	カレー南蛮	鶏肉	地粉うどん 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) カレー粉 塩 醤油 みりん 日本酒	873	31.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん			

25 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	831	25.0
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻き		春巻き 菜種油				
26 (金)	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	醤油 みりん 日本酒	860	30.9
	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		
	ツイストパン		ツイストパン				
30 (火)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油 マカロニ バター	人参 セロリ 玉ねぎ トマト にんにく ブロッコリー	スープストック ケチャップ ワイン 胡椒	796	38.4
	おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒		
	牛乳	牛乳			乳		

4月の平均摂取量		832	32.4
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 ～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	いちよう切り
にら	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	
豆板醤	小さじ1	
甜麺醤	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、豆板醤とにんにくを炒め、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。
  - 戻した春雨とにらを入れて炒める。
  - 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

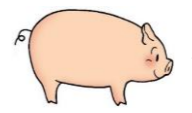


豆板醤は量を調節して、お好みの辛さにしてください。

### 「ポークジンジャー」(26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。



### 朝食をしっかり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。 献立担当 北本市学校栄養士会