



令和5年 4月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

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			794	30.5	
	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)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 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	819	23.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き		春巻き 菜種油		小麦			
	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
14 (金)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	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	817	26.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油	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
	みかんゼリー			みかんゼリー				
17 (月)	ご飯		米			812	33.2	
	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 えのき茸 生姜	日本酒 醤油			小麦
	ツナと白滝のカレー炒め	鯖油漬け	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
18 (火)	黒パン		黒パン			822	33.8	
	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 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦
	ポターージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 パター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
19 (水)	担々麺	中華麺	中華麺			905	36.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	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					
20 (木)	ガーリックピラフ	豚肉	米 パター 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	799	26.1	
	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			
21 (金)	ご飯		米			888	33.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			小麦
	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			小麦
24 (月)	ご飯		米			813	33.7	
	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 鶏肉	砂糖 米油	こんにやく 枝豆 人参	日本酒 醤油 塩			小麦
25 (火)	子供パン		子供パン			846	32.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油		小麦			
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参				

26 (水)	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	地粉うどん 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
	牛乳						乳
	味噌ポテト		味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖		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			
	牛乳			牛乳			乳
	豚豚		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
	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		831	30.7
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	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
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>
①鍋に油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りを出す。
②肉をほぐし炒め、人参、玉ねぎ、じゃが芋を加え、炒める。
③水を加え、もやしとコーンを加える。
④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。具たくさんでおいしいよ。



「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。



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