毎月19日は食育の日

令和4年　5月分献立表

（給食回数　18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 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	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）
2（月）	麦ご飯		米 大麦				806	28.8
	牛乳	牛乳				乳		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌 大豆	砂糖 片栗粉 米ぬか油 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		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 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		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
6（金）	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳	819	24.5
	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 米ぬか油	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			
9（月）	ご飯		米				821	29.6
	牛乳	牛乳				乳		
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米ぬか油	人参 筍 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸	りんご酢 醤油 塩	小麦		
	もずくのかき玉スープ	鶏肉 卵 もずく	片栗粉 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
10（火）	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦 乳	851	35.1
	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 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦		
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	キャロットポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
11（水）	ごま汁うどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	805	31.3
	ごま汁うどん うどん(汁)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	竹輪の天ぷら②	竹輪	小麦粉 片栗粉 菜種油			小麦		
	トマト			トマト				
12（木）	ご飯		米				870	33.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ もやし 生姜 とうもろこし にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
13（金）	ご飯		米				833	26.2
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリンピース 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	胡椒 豆板醤 だし(鰹 鯖 鰯)			
16（月）	ご飯		米				841	35.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鰹のごまだれ煮	鰹	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま	生姜	醤油	小麦		
	人参シリシリ	鮪油漬け 卵	ごま ごま油	人参	和風だし 醤油 みりん	小麦 卵		
	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	乳		
17（火）	子供パン		子供パン			小麦 乳	817	39.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー にんにく トマト	ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦 乳		
	おからのコーンスープ	鶏肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	じゃが芋 バター 米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	乳		
18（水）	酸辣湯麺 中華麺		中華麺			小麦	818	35.2
	酸辣湯麺 酸辣湯麺(汁)	豚肉 豆腐 卵	米ぬか油 ごま油 片栗粉	筍 人参 にら 木くらげ にんにく 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 りんご酢 醤油 豆板醤	小麦 卵		
	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				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
19（木）	筍ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米ぬか油	干し椎茸 筍 いんげん	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	761	37.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 みりん 醤油 唐辛子	小麦		
	切干大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切干大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦		
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
20（金）	北本トマトカレーライス 麦ご飯			米 大麦			817	23.3
	北本トマトカレーライス トマトカレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米ぬか油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 枝豆	ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 スープストック ガラムマサラ ワイン	乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	フルーツポンチ			パイン(缶) りんご(缶) ぶどうゼリー りんごジュース				
23（月）	ご飯		米				848	32.6
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスの味噌炒め	鶏肉 味噌 おから	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			
	肉ともやしのスープ	豚肉	米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
24（火）	ピザドッグ	ウインナー チーズ	コッペパン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	804	32.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナサラダ	鮪油漬け		キャベツ 人参				
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	白花豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 バター 米ぬか油	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	乳		
25（水）	塩焼きそば	豚肉 なると 青のり	中華麺 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	胡椒 塩だれ	小麦	900	32.5
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
26（木）	しらすの炊込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ 鰹節	米 ごま油	生姜 枝豆	塩 醤油 みりん 和風だし	小麦	877	33.9
	牛乳	牛乳				乳		
	かれいの竜田揚げ	かれい竜田揚げ	菜種油			小麦		
	糸こんの金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチジャン 醤油	小麦		
27（金）	ガパオライス 麦ご飯		米 大麦				822	32.0
	ガパオライス ガパオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	バジルパウダー チリパウダー 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉麺 米ぬか油 ごま油	人参 青梗菜 もやし にら	中華だし 塩 胡椒 豆板醤 醤油	小麦 えび		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
31（火）	切干大根のスタミナ丼 麦ご飯		米 大麦				869	26.7
	切干大根のスタミナ丼 スタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切干大根 にら ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					

5月の平均摂取量		エネルギー	たんぱく質
		832	31.7
			15.2%
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%	

給食で旬を食べよう ～ トマト

旬は6～8月頃ですが、北本市ではハウス栽培を行っているので、3～6月に収穫されます。もともとは南米で栽培されていて、16世紀の大航海時代にヨーロッパに伝わり、日本には江戸時代頃に入ってきました。

赤色や桃色をはじめ、黄色や緑色のもの、丸いものや長細いものなど、現在でも世界中で数えきれないくらいの種類のトマトが栽培されています。

〈主な栄養や成分〉

ビタミンA･･･目や皮膚を健康に保つ。

ビタミンC･･･風邪などの病気に対する抵抗力を高める。

リコピン･･･ 赤い色素に含まれる成分。血管を健康に保つ。

グルタミン酸･･･昆布などにも含まれている、うま味成分。

〈北本市で作られている品種〉

「桃太郎」
一般的によく出回る品種。流通の際にくずれにくいしっかりとした果実が特徴。

「プチぷよ」
ミニトマトの仲間。全体につやがあり、指でつまむとぷよぷよしているのが特徴。

など

参考：旬の食材百科　フーズリンク
北本市HP

今月の北本産野菜の使用予定　「トマト」

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