



# 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			
10 (水)	ご飯	米				821	30.1	
	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 干し椎茸 生姜 枝豆	日本酒 醤油			小麦
11 (木)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	771	37.2	
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米油 ごま油	枝豆 人参	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし			小麦
	牛乳	牛乳						乳
	鶏のから揚げ②	鶏肉 おから	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	895	39.6	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				乳
	鯖の塩焼き	鯖			塩			小麦
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	793	36.6	
	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
	清見オレンジ			清見オレンジ				乳
	バターロール		バターロール					小麦 乳
16 (火)	牛乳	牛乳				873	37.6	
	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			小麦
	白花豆のスープ	ベーコン 白花豆 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			乳
17 (水)	コーン味噌ラーメン	豚肉 味噌	中華麺	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ にんにく 生姜	煮干しだし 中華だし 塩 胡椒 醤油	865	40.5	
	牛乳	牛乳						乳
	揚げシュウマイ②	ポークシュウマイ	菜種油					小麦
	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 とうもろこし	胡椒 日本酒 塩 スープストック 醤油	777	33.8	
	牛乳	牛乳						乳
	ホキフライ	ホキフライ	菜種油					小麦
	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 白花豆 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト おから	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	849	30.3	
	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
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 胡椒 豆板醤	861	34.6	
	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			小麦
23 (火)	マールーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	868	33.8	
	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					
24 (水)	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		871	32.4	
	コーンクリームシードレッシング		コーンクリームシードレッシング					小麦 乳
	キャロットポターージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 白花豆	じゃが芋 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			
24 (水)	カレー南蛮	鶏肉	地粉うどん	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	871	32.4	
	牛乳	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
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参 とうもろこし				
和風レッシング		和風レッシング						

25 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	783	31.7	
	牛乳	牛乳						乳
	春巻き		春巻き 菜種油					
26 (金)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸 とうもろこし	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	791	34.8	
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						乳
30 (火)	ポークジンジャー	豚肉 おから	砂糖 片栗粉 米油 菜種油	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	801	40.3	
	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
	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	830	35.6 17%	
	おからのコンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 白花豆	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			乳
	4月の平均摂取量							830

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal
--------------	-------------------------------	---------

## 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。



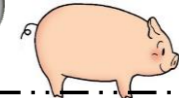
### 「ポークジンジャー」(26日実施)

<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