



令和4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 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	788	32.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油	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		
13 (水)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	839	28.1
	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	味噌ポテト	牛乳	おから 味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油		小麦		
14 (木)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 米ぬか油 ごま油	枝豆 筍 人参 木くらげ	塩 胡椒 日本酒 醤油 中華だし	小麦	796	26.2
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 菜種油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
15 (金)	鯖の塩焼き	鯖			塩	乳	859	32.2
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦		
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
18 (月)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	838	29.6
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
19 (火)	肉団子のトマト煮	豚肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖	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	845	37.0
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	味噌ラーメン	中華麺	中華麺			小麦		
20 (水)	揚げ餃子②	豚肉 味噌 なた	ごま油 米ぬか油	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	小麦	766	29.5
	こんにゃくサラダ	こんにゃく		キャベツ ほうれん草 人参 こんにゃく		小麦		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
21 (木)	ツナひじきご飯	ひじき 鯖油漬け 鰹節	米 砂糖 ごま油	こんにゃく	塩 醤油 日本酒 みりん	小麦	822	33.8
	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	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦		
22 (金)	相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	小麦 乳	868	28.6
	ポークカレーライス	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン 塩 デミグラスソース ウスターソース スープストック 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
25 (月)	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイン(缶) りんご(缶) 桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース		乳	836	34.0
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
26 (火)	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦	872	33.8
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
	子供パン	子供パン				小麦 乳		

27 (水)	ウインチャップライス	ウイナー	米 バター 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	866	34.3
牛乳	牛乳				乳			
ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ とうもろこし					
28 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			乳	825	32.1
かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	かぶ 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
ご飯	米							
牛乳	牛乳					乳	832	31.7 15.2%
味噌フライ	味噌フライ	菜種油			小麦			
大豆の磯煮	大豆 ひじき 鶏肉 鰹節	砂糖 米ぬか油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦			
豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				

4月の平均摂取量		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%		

今年度は「給食で旬を食べよう」をテーマに、旬の食材を毎月紹介していきます。

給食で旬を食べよう ~ かぶ ~

旬は春と秋で、千葉県、埼玉県、青森県などが主な産地です。大きさにより大かぶ、中かぶ、小かぶに分類されるほか、白かぶ、赤かぶ、青かぶ等、色による分け方もあります。かぶは別名で「すすな」とも呼ばれ、春の七草のひとつです。

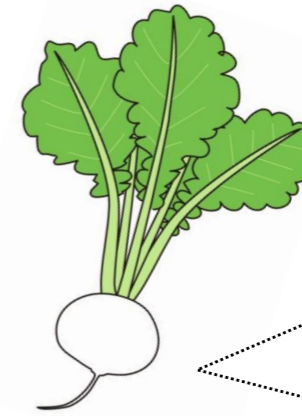
葉

〈主な栄養〉

β-カロテン・・・免疫力を高める。
ビタミンB1・・・疲労を回復する。
ビタミンB2・・・皮膚や粘膜を強くする。
カルシウム・・・骨や歯を丈夫にする。
鉄・・・貧血を予防する。

〈調理のポイント〉

油で炒めたり、シチューなどに入れてたりすると栄養の吸収がよくなります。



根

〈主な栄養〉

アミラーゼ・・・でんぷんの消化酵素として働き、胃腸の調子を整える。
食物繊維・・・便秘を予防する。
ビタミンC・・・風邪などの病気に対する抵抗力を高める。

〈調理のポイント〉

アクが少ないため、いろいろな料理に合います。火が通りやすく煮くずれしやすいので、加熱時間に注意しましょう。

給食レシピ紹介

「かぶのクリームスープ」(4人分)

〈材料〉

鶏もも小間肉 人参 玉ねぎ かぶ かつの葉 しめじ 小麦粉 バター サラダ油 白ワイン 牛乳 コンソメ 塩 胡椒 サラダ油 水

〈分量〉

100g 中1/3本 1/2個 中2個 適量 50g 大さじ3 大さじ2 大さじ1 200cc 小さじ1 小さじ1/2 少々 大さじ1 600cc

〈切り方〉

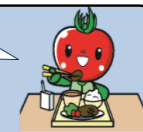
いちょう切り スライス くし切り 下ゆでして2cm 小房に分ける ルウ ルウ ルウ

〈作り方〉

- ①バター、サラダ油を熱し、小麦粉を焦げないように炒め、ルウを作る。ルウは牛乳でのばしておく。
- ②別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③人参、玉ねぎを順に加え炒める。
- ④水を加え煮る。時々アクをとる。
- ⑤しめじ、かぶ、コンソメ、白ワイン、牛乳でのばしたルウを入れる。
- ⑥かつの葉を入れる。
- ⑦塩、胡椒で味をととのえ仕上げる。

27日(水)は「食育の日」献立
【かぶのクリームスープ】を提供します。

旬を食べよう!!



〈参考文献〉
野菜ブック
独立行政法人 農畜産業振興機構

朝食をしっかり食べて登校しよう

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