



# 令和3年 4月分献立表

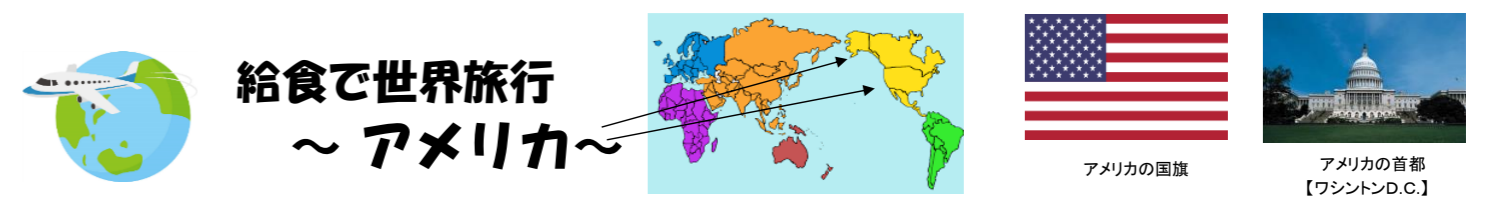
(給食回数 14回)

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				
12 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩		808	24.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリーンピース 生姜	日本酒 醤油	小麦			
	キャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		キャベツ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
13 (火)	子供パン		子供パン			小麦 乳	918	36.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	キャベツメンチカツ	菜種油						
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし						
14 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	857	30.7	
	クリームシチュー	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	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒  와인	小麦 乳			
	ウィンチャップライス	ウィンナー	米 米ぬか油 バター 砂糖	玉ねぎ トマト グリンピース マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒  와인	乳			
	牛乳	牛乳				乳			
15 (木)	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	菜種油			小麦 乳	841	27.9	
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	チョコクレープ		チョコクレープ						
	山菜うどん	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 油揚げ かまぼこ		人参 ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 わらび 筍 ぜんまい えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん			小麦
16 (金)	牛乳	牛乳				乳	853	30.6	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	ごま油 砂糖 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦			
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	ごぼう 人参 干し椎茸 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油 塩 みりん 和風だし	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)				
19 (月)	ご飯		米				836	28.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	鯖の味噌煮	鯖味噌煮							
	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまだれ		ほうれん草 人参 もやし					
20 (火)	けんちん汁	豚肉 豆腐	里芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ	醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦	854	35.3	
	みかんタルト		みかんタルト						
	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
21 (水)	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 와인 胡椒	小麦	779	30.7	
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	野沢菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	野沢菜漬	中華だし 醤油 みりん	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
22 (木)	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦	768	29.8	
	糸こんにゃく	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			
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)				
	コーン 味噌ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なんと 味噌	米ぬか油 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし めんま もやし 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 胡椒 煮干しだし			小麦
23 (金)	牛乳	牛乳				乳	844	25.9	
	揚げ餃子②	餃子	菜種油						
	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
26 (月)	ポーク カレーライス	ポークカレー	豚肉 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく りんご	スープストック カレー粉  와인 デミグラスソース ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒	小麦 乳	860	32.9
	牛乳	牛乳				乳			
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイン(缶) 梨(缶) 黄桃(缶) ぶどうゼリー りんごジュース					
	ご飯		米						
26 (月)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	醤油 みりん	小麦	860	32.9	
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ なら 白菜キムチ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵			
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳			
	ご飯		米						

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)	
27 (火)	黒パン					
	牛乳	牛乳				
	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 ピーマン トマト にんにく	スープストック 胡椒  와인 ケチャップ	小麦 乳
28 (水)	白花豆のスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白花豆 白いんげん豆 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 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
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	白菜キムチ 人参 ねぎ 生姜 にんにく	中華だし 日本酒 醤油	小麦
	牛乳	牛乳				乳
30 (金)	春巻き		春巻き 菜種油			小麦
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米ぬか油 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
	麦ご飯		米 大麦			
30 (金)	牛乳	牛乳				乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ 生姜 にんにく 干し椎茸	中華だし 日本酒 醤油 胡椒 豆板醤	小麦
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米ぬか油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵
ヨーグルト	ヨーグルト					乳

今年度は「給食で世界旅行」をテーマに、毎月1つの国の料理や食文化を紹介し、食育の日(19日)の前後に、その国の料理を提供します。



アメリカは様々な国の方が移り住んでできた国です。そのため、世界各地から持ち込まれた食文化が入りまじっているのが特徴です。一方で、ハンバーガーやホットドッグなどアメリカ生まれの新しい食文化も見られます。さらに国土の約20%を占める農地で様々な種類の作物を作っています。とうもろこしやトマト、小麦、大豆、オレンジ、りんご、牛乳、チーズ、牛肉は世界1位の生産量です。

### ポークビーンズ

豚肉と豆をトマトなどで煮込んだアメリカの家庭料理です。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いです。豆の種類を変えたり、ベーコンを入れたり、スパイスで味を変えるなどして食べられています。

### ハンバーガー

ドイツのハンブルグのステーキが移民によって伝わり、それをパンにはさんで食べたのが始まりと言われています。その後、トマトや玉ねぎやピクルスなどはさむようになり、今のようなハンバーガーになりました。

### ピザ

ピザは、19世紀後半にイタリア系の移民によってアメリカに持ち込まれました。イタリアのピザに比べて生地が大きく厚みがあり、具材の量も多いです。地域ごとに生地の厚さが違い、クリスピー生地の「ニューヨーク」、厚みが5~10cmもある「シカゴ」など様々です。

### フライドチキン

イギリス北部のスコットランドから来た移民によって持ち込まれた料理です。アフリカ系のアメリカ人がブラックペッパーやスパイスを加えて調理をしたのが、現在のアメリカ風フライドチキンの始まりと言われています。アメリカ南部の伝統料理とも言われています。

**20日(火)は「食育の日」献立 アメリカ料理【ポークビーンズ】を提供します。** 世界の料理を学ぼう!!

参考 世界の文化と衣食住 南北アメリカ・オセアニア HP いちまる厨房 世界の地方料理

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