



令和3年 10月分献立表

(給食実施回数 20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)	乳	卵	魚	肉	豆	野菜	果物	油脂	調味料	その他		
		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															
4 (月)	麦ご飯		米 大麦			850	28.9													
	牛乳	牛乳																		
	酢豚	豚肉 おから	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 グリンピース	日本酒 醤油 りんご酢 ケチャップ			小麦												
5 (火)	ブルーベリービスキュイトースト	牛乳 脱脂粉乳	食パン ホットケーキミックス粉 砂糖 マーガリン	ブルーベリー		790	39.8													
	牛乳	牛乳																		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米ぬか油 バター マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく ブロッコリー	スープストック 胡椒 ワイン ケチャップ			小麦 乳												
6 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく いんげん	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック	896	29.0													
	牛乳	牛乳																		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油																	
7 (木)	塩焼きそば	豚肉 なたと 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	塩だれ 胡椒	845	37.9													
	牛乳	牛乳																		
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油																	
8 (金)	豆腐の そぼろ丼	鶏肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	和風だし 日本酒 醤油 みりん	804	30.8													
	牛乳	牛乳																		
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ	だまこもち 米ぬか油	人参 ごぼう 舞茸 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油			小麦												
11 (月)	ご飯		米			786	31.5													
	牛乳	牛乳																		
	鯖の香味焼き	鯖香味漬け																		
12 (火)	子供パン		子供パン			856	34.4													
	牛乳	牛乳																		
	ハンバーグの デミグラスソースがけ	ハンバーグ	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン															
13 (水)	肉味噌うどん	豚肉 味噌	地粉うどん ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 豆板醤	837	31.5													
	牛乳	牛乳																		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油																	
14 (木)	肉味噌うどん	豚肉 味噌	地粉うどん ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 豆板醤	866	26.9													
	牛乳	牛乳																		
	大学芋		さつまいも 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油															
15 (金)	麦ご飯		米 大麦			841	25.7													
	牛乳	牛乳																		
	きのこトロッポ	豚肉 生クリーム	米ぬか油 砂糖 バター	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳												
18 (月)	ご飯		米			786	27.9													
	牛乳	牛乳																		
	里芋のそぼろあんかけ	鶏肉 味噌	里芋 菜種油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油			小麦												
19 (火)	枝豆チャーハン	ハム なたと	米 ごま油	玉ねぎ 人参 枝豆 干し椎茸 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	828	25.3													
	牛乳	牛乳																		
	春巻き		春巻き 菜種油																	

10月の平均摂取量		836	31.4% 15.0%
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%

給食で世界旅行 ~ベトナム~

赤に黄色い星
ベトナムの国旗

お米を主食とするベトナムは、チャーハンやおこわのような米料理のメニューも豊富です。ベトナムで食べられているお米は、ほとんどがインディカ米で細長くパラツとしているのが特徴です。また、米粉の加工品である麺やライスペーパーなどの穀物に野菜を添えるのが主流です。


フォー(米粉麺)

麺に牛肉や鶏肉をのせ、スープをかけて食べるのが一般的です。香草やレモンをトッピングして食べます。早朝から開いている店や屋台が多くあり、朝食としてよく食べられます。



ゴイ・クン(生春巻き)

海老や豚肉、生野菜、香草などをライスペーパーで巻いたものです。甘辛い甘酢ソース(スイートチリソース)をつけて食べます。揚げ春巻きもあります。



バインセオ

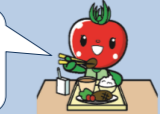
ベトナム風クレープと言われる南部の家庭料理です。米粉とココナッツミルクを合わせて焼いた生地、豚肉や野菜をはさんだ料理です。



19日(火)は「食育の日」献立 ベトナム料理【フォーのスープ】を提供します。

世界の料理を学ぼう!!

<参考文献>
HP にほんご日和
HP ベトナム管区ガイド



今月の北本産野菜の使用予定 「さつまいも・ねぎ・人参・大根・キャベツ」

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