



平成30年 10月分献立表

(給食回数21回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

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)	19 (金)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	10月の平均摂取量	
		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												831	31.5
1 (月)	ご飯		米				759	32.9	713	34.1	903	30.3	816	33.3	774	34.2	808	26.9
	牛乳	牛乳																
2 (火)	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ	日本酒 醤油 塩 胡椒 豆板醤 中華だし		930	34.7	816	33.3	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	青菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米ぬか油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ	スープストック 塩 胡椒 醤油													
3 (水)	ウィンチャップライス	ウインナー	米 パター 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン		797	28.6	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
4 (木)	チキンナゲット③	チキンナゲット	菜種油				797	28.6	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 パター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン													
5 (金)	ご飯		米				869	26.4	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
9 (火)	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 葱 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油		741	29.1	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	味噌キムチスープ	豚肉 あさり 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 白菜キムチ なら	だし(鰹 鯖 鰯)													
10 (水)	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布	米 さつま芋 菜種油 ごま ごま油	生姜	日本酒 塩 醤油		783	28.9	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
11 (木)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 とうもろこし 枝豆 トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 塩 ウスターソース スープストック		922	34.9	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
12 (金)	蜂蜜パン		蜂蜜パン				784	32.5	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
15 (月)	ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン		779	27.5	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
16 (火)	粉ふき芋		じゃが芋 米ぬか油	パセリ	塩 胡椒		930	35.9	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
17 (水)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 パター	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン		882	37.0	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																
18 (木)	ご飯		米				893	34.5	817	34.9	774	34.2	808	26.9	817	34.9	838	27.4
	牛乳	牛乳																

今月は北本産の さつま芋 ねぎ 大根 を使用する予定です。

ふるさとの味めぐり ~ 新潟県 ~



新潟県は日本海に面し、群馬や福島との県境には、越後山脈などの高い山々が連なり、山脈から流れだす河川が平地を潤しています。そのため、コシヒカリなど味のよい米が多く栽培され、特に魚沼産のコシヒカリはブランド米として有名です。海岸の砂丘地では、枝豆や西瓜、チューリップなどの栽培が盛んです。今月は19日に新潟県の郷土料理「鮭の漬け焼き、のっぺい汁」を提供します。

のっぺい汁

全国各地にみられる汁物ですが、新潟の「のっぺい汁」は、小さめに切った季節の野菜と里芋を煮込み、とろみをつけた郷土料理です。また、イクラをのせることがあるのも特徴です。具の種類や汁の量など、地域や各家庭で異なりそれぞれの味があります。正月やお盆、お祭り、冠婚葬祭に欠かせない一品であるほか、家庭料理でも一年中楽しめます。

鮭の漬け焼き

焼きたての鮭をみりんや酒、だしで作った醤油だれに漬けて一晩寝かせます。鮭の町、村上地方で古くより伝わる漁師伝統の保存料理です。村上の秋鮭はそのまま焼いて食べると少し油気が足りないためにこのような工夫が生まれたと考えられます。

参考文献 都道府県がわかる地理地名辞典
HP「郷土料理百選(農林水産省)」
新潟・食品名産図鑑

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