



平成30年 4月分献立表

(給食回数 12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)	
		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 (木)	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦 乳	759	25.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油	キャベツ とうもろこし 人参		小麦 乳			
	コーンサラダ					小麦			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦			
13 (金)	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 グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	785	30.0	
	清見オレンジ			オレンジ					
	ご飯		米			乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 胡椒 豆板醤 中華だし	小麦			
16 (月)	味噌キムチスープ	豚肉 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ もやし	だし(鰹 鯖 鰯)		838	26.8	
	わかめご飯	わかめ	米		塩				
	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 葱 干し椎茸 生姜 グリーンピース	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)				
17 (火)	スティックパン		スティックパン			小麦 乳 卵	870	38.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 バター	キャベツ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	唐辛子 塩 胡椒 醤油 ワイン スープストック	小麦 乳			
	トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油 米ぬか油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒	乳 卵			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	米ぬか油	トマト 人参 キャベツ にんにく セロリ	スープストック 塩 胡椒				
18 (水)	野沢菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油	野沢菜漬け	中華だし 醤油 みりん	小麦	830	35.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	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			
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参	日本酒 醤油	小麦			
	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	乳			
19 (木)	山菜うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	799	30.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉 油揚げ 蒲鉾			人参 ねぎ ほうれん草 わらび ぜんまい 筍 えのき茸 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	糸こん金平 五平餅	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 だまこ餅 ごま くるみ 砂糖 米ぬか油	こんにゃく 人参 いんげん ごぼう	日本酒 醤油 日本酒 みりん 醤油	小麦			
20 (金)	ボークカレー	ライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリーンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ワイン スープストック 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	778	27.6
	牛乳	牛乳				乳			
	野菜スープ	豚肉	米ぬか油 マカロニ	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			
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
23 (月)	鯖の塩焼き	鯖			塩		789	31.6	
	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまだれ	ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参		小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	インディアンドッグ	豚肉 チーズ	コッペパン 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン	カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
24 (火)	フライドポテト		じゃが芋 菜種油		塩 胡椒		913	34.9	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳			
	チキンピラフ	鶏肉	米 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
25 (水)	カレーコロッケ		カレーコロッケ 菜種油			小麦	867	28.9	
	ツナサラダ		鯖油漬け	キャベツ 人参 とうもろこし					
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦			
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
26 (木)	コーン 味噌ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なたと 味噌	米ぬか油 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし 生姜 にんにく めんま 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	811	31.5
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦			
	フロッキーサラダ		じゃが芋	フロッキー キャベツ 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦			

27 (金)	ハヤシライス 麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース 塩 胡椒 ハヤシルウ	小麦 乳	811	25.7
	牛乳 フルーツポンチ	牛乳		パイナップル(缶) りんご(缶) レモン ぶどうゼリー りんごジュース		乳		
4月の平均摂取量							821	30.6
食事摂取基準							820	30.0

今年度は、私たちの住む関東地方及びその周辺地域から毎月1つの県の郷土料理を紹介し、食育の日(19日)に提供していきます。お楽しみに。
郷土料理は、その地域ならではの食材を使って作られたもので、食べることによりその地域の歴史や文化、食材の旬を感じることができます。私たちは長い間培われてきた日本の食文化を知り、絶やすことなく継承していきたいものです。




ふるさとの味めぐり ~ 長野県 ~



長野県は日本で最も多くの都道府県と隣接し、「信州」とも呼ばれます。春には野山で沢山の山菜が収穫されます。また、涼しい気候を生かした高原野菜の栽培や、日本酒、ワイン、味噌の醸造をはじめとする食料品製造業も盛んです。特産品としては、そば、野沢菜、おやき、わさび漬け、りんご、ぶどうなどがあり、他に蜂の子やイナゴといった珍味もあります。


野沢菜漬け

信州を代表する漬け物です。シャキシャキした歯ごたえと、乳酸発酵の柔らかくあつさりとした味わい、ほどよい塩加減が特徴です。
夏の終わり頃種をまき、1メートルほどになった野沢菜を11月初旬に収穫します。野沢温泉周辺では温泉で洗い塩漬けにし、12月中旬には熟成されたおいしい野沢菜漬けが味わえます。



五平餅

うるち米を炊いてつぶし、竹などの棒に固めて焼いたもので、わらじ型や小判型など様々な形があります。味噌や醤油を使い、ごまやくるみをすったものを混ぜ、砂糖とみりんを加えてつくるたれが味の決め手になります。春は木の芽、秋は柚子で風味を付けて季節を楽しみます。



野沢菜ご飯 (18日実施)

<材料> 4人分
米 2カップ
水(煮汁込み) 2カップ
野沢菜漬け 1株
ごま油 小さじ2
醤油 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
中華だし 小さじ1
ちりめんじゃこ 大さじ2
白いりごま 小さじ1

<切り方・下処理>
1. 5cm長さに切る

<作り方>
① ごま油で野沢菜漬けを炒めて、だし醤油、みりんを味を付ける。
② 炊飯器に米を入れ、①の水(煮汁込み)を加え具をのせて、炊込みモードで炊く。
③ 炊き上がったたら、乾煎りしたごまと、ちりめんじゃこを混ぜる。

その他の郷土料理

おやき
小麦粉やそば粉で作った皮に惣菜を包んで焼きます。

笹寿司
笹の葉の上に酢飯を置き、具や薬味をのせた料理です。

五平餅 (19日実施)


<材料> 4人分
ご飯 2膳
割り箸 4膳
ごぼう 5cm
日本酒 小さじ1
砂糖 大さじ2
赤味噌 大さじ1
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
白すりごま 大さじ1
くるみ 大さじ1
サラダ油 小さじ1

<切り方・下処理>
すり棒などでつぶす
ささがき(※) 水にさらす
粗く刻む

<作り方>
① つぶしたご飯を割り箸の周りに平らに固めつける。
② ごまとくるみを乾煎りする。
③ 鍋に油を入れ、ごぼうを炒める。
④ ごぼうが透き通ってきたら、調味料を加え煮る。
⑤ ②を加え弱火でとろみが付くまで煮詰める。
⑥ ①を焼き、⑤のたれを塗り再度焼いて焼き色を付ける。

☆給食では、丸めた団子を使います。

【料理のきほん】
※ ささがき
包丁の先の方を使い、鉛筆を削るように切り水に放してあく抜きをします。



<参考文献>
○農林水産省選定HP「郷土料理百選」
○HP「全国郷土料理全集」
○HP「JAPAN WEB MAGAZINE」
○HP「47都道府県イメージマップ」

朝食をしっかりと食べて登校しよう

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