

家庭数

平成30年 9月分献立表



(給食回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立西小学校

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			
5 (水)	夏野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース 塩 ケチャップ ウスターソース スープストック ワイン 胡椒 チキンブイヨン	小麦	680	20.9
	麦ご飯 カレー		菜種油 小麦粉 米ぬか油					
	牛乳				乳			
6 (木)	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦	607	20.4
	子供パン	子供パン						
	牛乳	牛乳			乳			
7 (金)	カレーポテトコロッケ		カレーポテトコロッケ 菜種油			小麦	634	23.0
	キャベツ		キャベツ					
	ソー스		ウスターソース 中濃ソース					
10 (月)	冬瓜のミネストラスープ	ベーコン	マカロニ オリーブ油	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒 ケチャップ	小麦	643	25.2
	子供パン	子供パン						
	牛乳	牛乳			乳			
11 (火)	ごはん		米			小麦	637	26.0
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにやく 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油					
12 (水)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 スープストック 醤油 塩	小麦	645	21.8
	揚げみそ汁	わかめ 油揚げ みそ		もやし	だし(かつお さば いわし)			
	はちみつパン		はちみつパン					
13 (木)	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	607	27.9
	野菜スープ	ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒			
	焼鳥		米					
14 (金)	焼鳥		米			小麦	684	27.3
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	キャベツ 人参 ねぎ たらこ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒			
18 (火)	揚げしゅうまい		菜種油			小麦	643	23.2
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	ごはん		米					
19 (水)	鮭のバター醤油蒸し	鮭	バター	玉ねぎ えのき パセリ	醤油 みりん	小麦	609	25.8
	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米ぬか油	干し椎茸	醤油 みりん			
	ゆばのみそ汁	ゆば みそ		人参 大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
20 (木)	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	なす トマト ピーマン にんにく 生姜	カレー粉 スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	小麦	632	22.6
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒			
	わかめご飯	わかめ	米					
21 (金)	がんもの煮物	鶏肉 がんもどき 竹輪	砂糖 米ぬか油	大根 人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦	630	23.2
	いもっこ汁	油揚げ みそ	里芋	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	お月見ゼリー			お月見ゼリー				



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。献立担当 北本市学校栄養士会

25 (火)	田舎うどん	地粉うどん 田舎うどん(汁)	豚肉 油揚げ	地粉うどん 米ぬか油 砂糖	なす ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ	みりん 醤油 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦	673	21.5
	牛乳	牛乳					乳		
	大学芋			さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油	小麦		
26 (水)	切干大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切干大根 たら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	631	24.5
	牛乳	牛乳					乳		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 日本酒				
27 (木)	ツイストパン			ツイストパン			小麦 乳	665	28.1
	牛乳	牛乳					乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン				
28 (金)	ごはん			米				637	26.5
	牛乳	牛乳					乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 たら にんにく	醤油 日本酒 トウバンジャン テンメンジャン スープストック				
青菜のスープ	鶏肉 わかめ	米ぬか油	青菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 醤油 塩 胡椒		小麦			

ふるさとの味めぐり ～ 栃木県 ～



栃木県は県内全域において太平洋側気候で、夏季の雷の発生が多いことや冬季の乾燥などが特徴です。乾燥、水はけのよさという環境が夕顔の難しい生育条件によく合っていたため、県中南部を中心に夕顔の栽培が盛んに行われ、全国生産高の90%以上を占めています。また、清流で育つ鮭は栃木県の貴重な食材です。昔から様々な料理に使用され、祭りなどの行事でふるまわれてきました。さらに、世界遺産に登録された日光東照宮周辺を始めとする寺社や温泉、美しい自然環境など観光名所も多く、国内外からたくさんの方々が訪れています。



しもつかれ

しもつかれは、鮭の頭と大豆、根菜、酒粕を煮込んだもので、栃木県を代表する郷土料理です。近年は一年中店頭に並べられていますが、もともとは旧暦の2月初午(はつうま)という行事と結びつけられていました。江戸時代中期の天明の飢饉の頃、食料不足の状況下で稲荷神社の初午のお祭りにごちそうを作るのは困難なことでした。そこで考え出されたのが、残り物を巧みに利用したしもつかれだったと言われています。

湯波料理

ゆばは、京都では「湯葉」栃木では「湯波」と表記されます。日光湯波は、豆乳を煮立たせてできる膜を引き上げる際に、中央に串を入れ、二つ折りにして引き上げるため、京湯葉と比べると厚みがあり、食べ応えがあります。

干びょうの卵とじ

干びょうは、7月上旬から8月下旬に実をつける夕顔の果肉を帯状に切り出して乾燥させたものです。干びょうの卵とじは、お祭りや来客の際にごちそうとしてふるまわれた汁物です。他にも、煮物や干びょう巻き、ちらし寿司などに利用され、食べられています。給食では、干びょうの炒り煮やちらし寿司などに使用しています。

給食レシピ紹介 干びょうの炒り煮 (19日実施)

<材料(4人分)>
干びょう 25g
豚小間切れ肉 75g
油揚げ 1枚
人参 中1/5本
干し椎茸 2枚
筍(水煮) 50g
砂糖 大さじ2弱
みりん 小さじ2
醤油 大さじ1
油 大さじ1
水 150ml

<切り方・処理>
戻して2cmに切る※
1/2 1cm 油抜き★

<作り方>
①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
②人参、筍を加えて炒める。
③干びょう、干し椎茸、油揚げを順に加えて炒める。
④水、調味料を加え、弱火で煮含める。

※漂白されている干びょうを使う場合は、塩一つまみ(分量外)をふり、もみこんで茹でる。

【料理のきほん】
★油抜き
沸騰した湯で茹でるか熱湯をかけて、食材に含まれる余分な油を抜きます。仕上がりの油っぽさをなくすほか、味をしみ込ませやすくする効果があります。

参考
とちぎふるさと学習(栃木県教育委員会)HP
農山漁村の郷土料理百選HP