

平成30年10月分献立表



(給食回数 20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			
2 (火)	ウインチャップライス	ウインナー	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	693	23.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 ワイン 胡椒			小麦 乳
3 (水)	マスカットゼリー		米		マスカットゼリー	650	23.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子			小麦
4 (木)	ツイストパン		ツイストパン			591	25.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	ハンバーグのトマト煮	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	トマト	ケチャップ スープストック ウスターソース ワイン			
5 (金)	粉ふき芋		じゃが芋 米ぬか油	パセリ	塩 胡椒	631	28.3	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米					乳
9 (火)	コーンみそラーメン	中華麺	中華麺			690	25.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き	春巻き 菜種油						小麦
10 (水)	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 トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	672	28.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
11 (木)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	677	23.4	
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	もやし 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	米 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン トマト とうもろこし 枝豆 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒			小麦
15 (月)	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油	生姜 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	日本酒 醤油 みりん	627	23.9	
	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			小麦
	コーンピラフ	鶏肉	米 米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし 人参	ワイン 塩 スープストック 胡椒			
17 (水)	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米ぬか油	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	656	24.6	
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ みそ		大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	ソース焼きそば	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	中濃ソース 粉末ソース 胡椒 塩			小麦
18 (木)	コッペパン		コッペパン			589	24.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			卵

19 (金)	ご飯	米				584	28.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	鮭の漬け焼き	鮭	砂糖		醤油 みりん 日本酒			小麦
22 (月)	車麩の煮物	鶏肉	車麩 米ぬか油 砂糖	大根 人参 こんにゃく 絹さや	日本酒 醤油 和風だし	597	19.6	
	のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	里芋 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油			小麦
	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布	米 ごま油 さつま芋	人参 生姜	日本酒 醤油 塩			小麦
23 (火)	肉うどん	豚肉 油揚げ	地粉うどん	人参 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 塩	643	26.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	野菜サラダ			キャベツ 人参 いんげん				小麦
25 (木)	揚げパン		揚げパン 菜種油 砂糖			666	20.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				小麦
26 (金)	わかめご飯	わかめ	米			598	24.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース	醤油 みりん			小麦
29 (月)	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 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 日本酒	626	26.7	
	みかん							乳
	肉井	豚肉	砂糖 米ぬか油 車麩	玉ねぎ こんにゃく	醤油 日本酒 みりん			小麦
30 (火)	豆もやしご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン 中華だし	600	24.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 卵	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ 白菜	中華だし 塩 醤油			小麦 卵
31 (水)	ご飯	米				671	26.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	鶏肉ときのこのガリパタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米ぬか油	しめじ えのき茸 エリンギ	醤油 塩 胡椒			小麦 乳
わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 胡椒 中華だし 塩	小麦			

10月の平均摂取量	643	25.0
食事摂取基準	640	24.0

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まれています。

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。



今月は北本産の さつま芋・大根・ねぎ を使用する予定です。

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

○印は、箸を持ってくる日です。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。献立担当 北本市学校栄養士会

