

# 平成30年11月分献立表

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。



北本市教育委員会  
北本市立西小学校

(給食回数 20回)

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)	献立	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	献立	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												
1 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	618	24.0	鮭と大根菜のご飯	鮭	米 砂糖 米ぬか油	大根菜	日本酒 醤油 塩	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			19 (月)	牛乳	牛乳				乳	673	27.5
	ホキフライ	ホキフライ				小麦			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 こんにゃく	醤油 みりん		小麦		
	ソース				ウスターソース 中濃ソース				呉汁	大豆 みそ 油揚げ		人参 しめじ 小松菜 ねぎ 蓮根	だし(かつお さば いわし)				
	キャベツ			キャベツ					きのこうどん	鶏肉 油揚げ	米ぬか油 砂糖	えのき なめこ しめじ 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒 みりん 塩		小麦		
トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 マカロニ 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ パセリ トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん		小麦				
2 (金)	わかめご飯	わかめ	米				648	24.2	ご飯		米						
	牛乳	牛乳			乳	20 (火)			牛乳	牛乳				乳	594	25.3	
	里芋のそぼろあんかけ	豚肉 みそ	里芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ いんげん 生姜	日本酒 醤油				さばの深谷ねぎみそ焼き	さばのねぎみそ漬							乳
	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			切り昆布の煮物	昆布 さつま揚げ	砂糖 ごま油	人参 干し椎茸 こんにゃく	日本酒 醤油 塩				小麦
ふきよせご飯	鶏肉	米 もち米 大麦 米ぬか油 さつま芋 菜種油 砂糖	生姜 人参 しめじ 枝豆	醤油 日本酒 塩 みりん	小麦	かき玉汁	鶏肉 わかめ 卵	米ぬか油 片栗粉	人参 ねぎ ほうれん草	醤油 塩	だし(かつお さば いわし)	小麦 卵					
5 (月)	牛乳	牛乳			乳	602	25.6	子供パン		子供パン				小麦 乳			
	石狩汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	米ぬか油	白菜 人参 大根 にんにく ねぎ 生姜	だし(かつお さば いわし)				21 (水)	牛乳	牛乳				乳		
	五目ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なた	ごま油 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ			醤油 みりん 日本酒 塩 中華だし		牛乳	牛乳				乳		
6 (火)	牛乳	牛乳			乳	652	24.3	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン		小麦			
	ハオズ	ハオズ			小麦			煮ぼうとう	豚肉 油揚げ	ほうとう麺 砂糖	白菜 人参 ねぎ	醤油 日本酒 みりん 塩 だし(かつお さば いわし)		小麦			
	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ 人参 とうもろこし いんげん					スパイシービーンズピラフ	豚肉 ひよこ豆	米 米ぬか油	切り干し大根 しめじ にんにく いんげん	スープストック 塩 カレー粉 醤油		小麦		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦	牛乳	牛乳					乳		
7 (水)	ご飯		米			乳	629	22.8	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 マカロニ 米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく ねぎ トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳			乳	みかん					みかん						
	ゼリーフライ	ゼリーフライ			ウスターソース 中濃ソース				26 (月)	ご飯		米					
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦			揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	中華だし	日本酒 醤油 トウバンジャン	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)				煮ぼうとう	豚肉 油揚げ	ほうとう麺 砂糖	白菜 人参 ねぎ	醤油 日本酒 みりん 塩 だし(かつお さば いわし)		小麦		
8 (木)	米粉入り食パン		米粉入り食パン			小麦 乳	612	26.8	肉団子と白菜のスープ	鶏肉	片栗粉 ごま油 春雨	玉ねぎ 生姜 白菜 ほうれん草 人参	醤油 日本酒 塩 スープストック	小麦			
	ラフランスジャム		ラフランスジャム						はちみつパン		はちみつパン				小麦 乳		
	牛乳	牛乳			乳	27 (火)			牛乳	牛乳					乳		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 クリーム	ペンネ 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			スパイシービーンズピラフ	豚肉 ひよこ豆	米 米ぬか油	切り干し大根 しめじ にんにく いんげん	スープストック 塩 カレー粉 醤油		小麦		
トマトスープ	ベーコン	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 にんにく トマト 玉ねぎ	ケチャップ スープストック 胡椒 塩		28 (水)	ジャンジャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米ぬか油 片栗粉	ねぎ 人参 筍 干し椎茸 生姜	醤油 コチジャン 中華だし テンメンジャン 日本酒	小麦					
9 (金)	切り干し大根 のスタミナ丼	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	631	22.9	肉団子と白菜のスープ	鶏肉	片栗粉 ごま油 春雨	玉ねぎ 生姜 白菜 ほうれん草 人参	醤油 日本酒 塩 スープストック	小麦			
	牛乳	牛乳			乳	29 (木)			ご飯		米				乳		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック				ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ	スープストック 塩 胡椒				
アップルゼリー			アップルゼリー				30 (金)	親子煮	鶏肉 卵 生揚げ	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 干し椎茸	醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 卵				
10 (土)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦	612	23.3	大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 白菜	だし(かつお さば いわし)	小麦			
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				乳			彩の国納豆	納豆				たれ	小麦		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦											
13 (火)	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	659	20.7	ご飯		米						
	牛乳	牛乳			乳	28 (水)			牛乳	牛乳					乳		
	鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉	さつま芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	醤油 日本酒	小麦			ジャンジャン豆腐	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米ぬか油 片栗粉	ねぎ 人参 筍 干し椎茸 生姜	醤油 コチジャン 中華だし テンメンジャン 日本酒	小麦			
15 (木)	ずいきとねぎのみそ汁	豆腐 みそ		ずいき 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		671	25.6	チーズポタージュ	牛乳 クリーム チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳			29 (木)	肉団子と白菜のスープ	鶏肉	片栗粉 ごま油 春雨	玉ねぎ 生姜 白菜 ほうれん草 人参	醤油 日本酒 塩 スープストック	小麦		
	牛乳	牛乳			乳				はちみつパン		はちみつパン				小麦 乳		
16 (金)	北本野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦 さつま芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト キャベツ	ケチャップ ウスターソース 胡椒 スープストック 塩 ワイン	小麦	670	21.8	カレーライス	カレー粉 デミグラスソース 胡椒 ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック チキンブイヨン 塩			小麦				
	牛乳	牛乳			乳				親子煮	鶏肉 卵 生揚げ	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 干し椎茸	醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 卵			
	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 もやし	スープストック 塩 胡椒												

## ふるさとの味めぐり ~ 茨城県

茨城県は、県のシンボルの一つである「筑波山」があり、中央部から南西部にかけて関東平野の一部「常総台地」が広がっています。また、県の最南端を流域面積全国1位の「利根川」が流れています。さらに、栃木県的那須岳を源とする関東きっての清流「那珂川」や湖の面積が全国2位の「霞ヶ浦」も有しています。

温和な気候と広大で平坦な土地、豊かな自然の恩恵を受け、茨城県は「耕地面積」も上位に位置しています。平成28年の「農業産出額」は、北海道に次いで9年連続で「全国2位」となっています。

今日は、19日に茨城県の郷土料理「鮭の炊きこみご飯、呉汁」を提供します。

### 鮭料理

水戸市吉沼町是那珂川に近く、この近辺で獲れる鮭は上質で美味しいとされ、昔から献上品として有名でした。昔から鮭は福刈りが終わった後の祝宴時などにかかせないものとして、鮭料理が受け継がれています。



### そば納豆

納豆と切り干し大根をあわせて、醤油などに漬け込んだ伝統的なおかずです。江戸時代、台風が来る前に収穫できる早生大豆作りが水戸で進められました。早く収穫される小粒の大豆を美味しく食べる工夫として、納豆作りが盛んになりました。水戸の納豆が全国的に有名になったのは、明治以降、鉄道の開通に伴い土産品として売られたのがきっかけでした。



11月の平均摂取量

食事摂取基準

645

640

24.8

24.0



### れんこんの丸煮

霞ヶ浦に面する地域は、日本一のれんこんの産地として有名です。れんこん料理の代表格と言われるのが「れんこんの丸煮」です。ほかに、酢ぼす、きんぴら等数多くのれんこん料理が各家庭で作られ、親しまれています。



参考：HP「H27~28年 農林水産統計年報・統計資料」「日本の郷土料理図鑑」

今月は北本産の大根、里芋、人参、キャベツ、ねぎを使用する予定です



16日は、北本市の生産者の方をお招きして1年生と一緒に給食を食べます。野菜作りの面白さや大変さ、どんな思いで作っているかなど、たくさんのお話を聞くことができると思います。

○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。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



