

# 平成30年 12月分献立表



(給食回数 12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			
3 (月)	ジャンバラヤ	ウインナー 鶏肉	米 オリーブ油	玉ねぎ ビーマン セロリ トマト にんにく	ケチャップ 塩 スープストック カレー粉	618	22.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 クリーム	小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ かぶ 人参	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦 乳
4 (火)	豚骨みそ ラーメン	豚肉 みそ	中華麺	ねぎ 人参 もやし 生姜 にんにく	豚骨がら 焼酎 みりん 胡椒 中華だし	669	26	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい						小麦
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
5 (水)	ご飯		米			662	21.4	
	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	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩			小麦
6 (木)	もやしのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 もやし	だし(かつお さば いわし)	654	23.3	
	子供パン		子供パン					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	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
7 (金)	ソース				中濃ソース ウスターソース	682	24.4	
	キャベツ		キャベツ					小麦 乳
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	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 胡椒 ワイン			小麦 乳
	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 生姜 にんにく ビーマン トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン 塩 デミグラスソース ウスターソース 胡椒 スープストック			小麦
10 (月)	牛乳	牛乳				603	26.3	
	冬野菜のミネストローネ	ウインナー	米ぬか油 砂糖 マカロニ	大根 白菜 人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			小麦
	ご飯		米					乳
11 (火)	牛乳	牛乳				601	21.1	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						小麦 卵
	ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん			小麦
12 (水)	かき玉汁	鶏肉 わかめ 卵	片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ	醤油 塩 だし(かつお さば いわし)	603	23.2	
	大根めし	油揚げ	米 ごま 米ぬか油 砂糖	大根 大根葉	日本酒 醤油 塩 みりん 和風だし			小麦
	牛乳	牛乳						乳
	こんにゃくのみそ田楽	みそ	砂糖	こんにゃく	みりん 日本酒 昆布だし 醤油 だし(かつお さば いわし)			小麦
13 (木)	かぼちゃほうとう	豚肉	ほうとう麺 米ぬか油	かぼちゃ 白菜 しめじ 大根	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん	677	24.4	
	ご飯		米					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	ココロマンポー	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	大根 生姜 にんにく 筍 絹さや	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒			小麦
14 (金)	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	698	23.7	
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ				小麦
17 (月)	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング			600	26.0	
	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	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参				小麦
18 (火)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			600	26.0	
	麩和麩和井	鶏肉 卵	米					小麦 卵
	牛乳	牛乳	油麩 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ グリンピース 人参	だし(かつお さば いわし) 醤油			乳
19 (水)	わかめのみそ汁	油揚げ わかめ みそ		もやし	だし(かつお さば いわし)	600	26.0	



今月は北本産の 人参、白菜、大根、里芋、ねぎ を使用する予定です。



ミートライス	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく	デミグラスソース ケチャップ 塩 スープストック 胡椒 ワイン 醤油	小麦
牛乳	牛乳				乳
鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 小麦粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	塩 胡椒 日本酒 醤油	小麦
パンキンポタージュ	牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳
フルーツミックスゼリー				フルーツミックスゼリー	

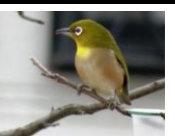
12月の平均摂取量	647	24.1
食事摂取基準	640	24.0



## ふるさとの味めぐり ～ 山梨県 ～



県の花「フジザクラ」




県の鳥「ウグイス」

県土の78%を森林が占める山梨県は、南アルプスや八ヶ岳などの山々がそびえ、四季折々で表情を変える森が広がる、自然豊かな地です。昼夜の気温差が大きく、日照時間が長いという内陸性気候をいかし、果物や野菜の栽培が盛んに行われています。

また、世界遺産に登録された日本一の高さを誇る富士山があり、富士五湖エリアは、ハイキングや登山、魚釣りやスキーなどを楽しむことができます。さらに、ミネラルが豊富でおいしい水にも恵まれるため、日本のミネラルウォーターの採水地第1位になっています。


### かぼちゃほうとう

武田信玄が野戦食に選んだとされる「ほうとう」は、かぼちゃや季節の野菜などがたくさん入り、幅広い平打ち麺を味噌仕立てに煮込みます。かぼちゃの甘みと味噌がそのおいしさを引き立てます。かぼちゃは山梨のほうとうには欠かせません。




### 柚子味噌

南巨摩(みなみこま)郡増穂町は、柚子の産地です。みりんなどで味付けした味噌に刻み柚子を入れ、20～30分火にかけてよく練り上げます。




### みみ料理

富士川町十谷(じゅく)の集落に伝えられている郷土料理です。小麦粉をよく練って薄くのばし、3cm四方くらいの正方形に切り、一方の隣りあった2つの角をつまんでくっつけて「箕(みの)」「(農作業で使う道具)の形を作ります。この「箕」が「みみ」となったらしく、また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったといわれています。煮干でだしをとり、ごぼう、大根、里芋、南瓜、人参などの野菜と一緒に味噌で煮込み、正月や祭りなど大勢の人が集まる時に作られます。



### おやし


とうもろこし粉または米粉に水を加えてよくこね、丸めて団子を作り、フライパンに油を入れて焼きます。それを、さらにいりりなどの熱い灰に埋めてこんがり焼いたものです。熱いうちに砂糖、醤油をつけて食べます。



今月は11日に、**こんにゃくのみそ田楽・かぼちゃほうとう**を提供します。

### せいだのたまじ

上野原市桐原(ゆずりはら)地区で伝統的に食べられている郷土料理で、小粒の皮つきじゃが芋を味噌仕立てで長時間煮つ転がしたものです。江戸時代の大飢饉の時、甲斐の名代官の中井清太夫(せいだゆう)が村人にじゃが芋を作らせて飢饉から救いました。じゃが芋を「せいだ」と呼び、「たまじ」は小さな玉じゃが芋のことです。




3学期の給食は、**1月9日(水)**からです。



参考：HP 日本の食べ用語辞典  
HP 富士の国やまなし 観光ネット  
HP 農林水産省 「郷土料理百選」

○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