

平成31年 1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

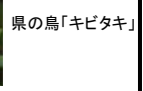
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
9(水)	カレーライス 麦ご飯 カレー	豚肉	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 人参	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ 胡椒 スープストック チキンブイヨン ワイン	小麦	695	21.3
10(木)	牛乳 マカロニサラダ コーンクリームドレッシング はちみつパン	牛乳	マカロニ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参		小麦 乳	671	27.9
11(金)	牛乳 筑前煮 かき玉雑煮 こぎつねご飯	牛乳 鶏肉	米 里芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく ほう 干し椎茸	醤油 日本酒 和風だし	小麦	626	24.5
15(火)	牛乳 ツナじゃが すずなのみそ汁	牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 人参	和風だし みりん 塩 醤油	小麦	654	22.6
16(水)	牛乳 炒り豆腐 どさんこ汁	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ 人参 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 とうもろこし	醤油 みりん 和風だし スープストック	小麦 卵	607	24.6
17(木)	子供パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ 粉ふき芋 コーンスープ	牛乳	子供パン		中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦 乳	624	23.6
18(金)	ご飯 牛乳 ホキの南蛮漬け ひきなひり こづゆ	牛乳	米 ホキ 鶏肉 ちくわ はたて 鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 大根 人参 ビーマン 人参 木くらげ ほうれん草	りんご酢 醤油 唐辛子 日本酒 みりん 醤油 醤油 塩 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	583	25.1
21(月)	コーンピラフ 牛乳 チキンナゲット ミネストラスープ	鶏肉 牛乳	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	692	23.4
22(火)	カレー南蛮 うどん うどん 牛乳 大豆のしゃりしゃり揚げ みかん	豚肉 なた カレー南蛮	地粉うどん 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 醤油 カレー粉 日本酒 みりん 塩	小麦 小麦	662	25.8
23(水)	マーボー丼 牛乳 春雨スープ	ご飯 マーボー豆腐 豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 トウバンジャン	小麦	614	24.4
24(木)	セルフ ウインナー ドック 牛乳 白菜のクリームスープ ご飯 牛乳 さけの塩焼き お浸し じゃが芋のみそ汁	コッペパン ウインナー キャベツ ケチャップソース 牛乳 鶏肉 牛乳 クリーム さけ 野菜 たれ	コッペパン 米ぬか油 砂糖 米ぬか油 米 砂糖 じゃが芋	キャベツ	カレー粉 塩 スープストック ウスターソース ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒 塩 醤油 みりん 和風だし だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	611	22.7
25(金)	お浸し じゃが芋のみそ汁	野菜 たれ	砂糖 じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 大根	醤油 みりん 和風だし だし(かつお さば いわし)	小麦	565	24.9

28(月)	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ	米 牛乳	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 りんご酢 ケチャップ 塩 日本酒 中華だし	小麦	620	24.4
29(火)	ワンタンスープ くわいご飯 牛乳 ゼリーフライ ソース 豚汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳 ゼリーフライ 豚肉 豆腐 みそ	ワンタン皮 米ぬか油 米 ぐわい 砂糖 米ぬか油	人参 もやし ほうれん草 人参 枝豆	中華だし 塩 胡椒 醤油 醤油 みりん 日本酒 塩 中濃ソース ウスターソース だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦 小麦 小麦	688	24.4
30(水)	ご飯 牛乳 すき焼き風煮 もやしのみそ汁	米 牛乳	車麩 砂糖 米ぬか油	白菜 こんにゃく ねぎ もやし 小松菜	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦	632	24.0
31(木)	黒パン 牛乳 スパゲッティナポリタン コーンチャウダー	牛乳	黒パン	玉ねぎ 人参 グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人参	ケチャップ スープストック 塩 ウスターソース ワイン 胡椒 デミグラスソース スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 小麦 小麦 小麦 乳	689	23.2
1月の平均摂取量							640	24.2
食事摂取基準							640	24.0

ふるさとの味めぐり ~ 福島県 ~



福島県は、北海道、岩手県に次ぐ日本で3番目に広い面積を誇り、気候が異なる地域で大きく3つに分けられます。白虎隊ゆかりの地であり豪雪地としても有名な「会津地方」、太平洋と阿武隈(あぶくま)高地に挟まれ冬は県内で一番暖かく雪がほとんど降らない「浜通り地方」、阿武隈高地と奥羽(おう)山脈の間に位置し日本海側と太平洋側の中間の気候である「中通り地方」の3つです。



県の鳥「キビタキ」

県の花「ネモトシャクナゲ」

こづゆ (18日実施)

江戸時代後期から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、正月や祭り・冠婚葬祭など特別な日のおもてなし料理として食べられてきました。具だくさんの材料の数は縁起のよい奇数が習わしのようです。

<材料> 4人分 干しホタテ貝柱 木くらげ 白玉麩 人参 里芋 ほうれん草 糸こんにゃく 干し貝柱のもどし汁 和風だし 醤油 みりん 塩	<切り方・下処理> 12g 2g 12個 中1/4 中1個 1株 20g 4カップ 小さじ1 大さじ1・1/2 小さじ1 少々	<作り方> ①貝柱は、かぶる位の水に一晩つけて戻し、ほぐす。 ②鍋に①の戻し汁と和風だしと人参・里芋・ほうれん草・木くらげ・貝柱・糸こんにゃくを入れて煮る。 ③具材に火が通ったら、白玉麩を入れ、醤油・みりん・塩で、味付けをする。
---	--	--

ひきなひり (18日実施)

漢字では、「ひき菜炒り」と書きます。「ひきな」とは、「千切りにした大根」を意味する福島県でも北に位置する福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものです。

<材料> 4人分 鶏ささみ ちくわ 大根 人参 ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油 炒りごま	<切り方・下処理> 1枚(40g) 茹でてほぐす 60g 1/2斜め1cm 中1/5 千切り 中1/3 千切り 1個 千切り 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 ひとつまみ	<作り方> ①ごま油を熱し、ちくわを炒める。 ②人参・大根を炒め、しんなりしたらささみを加える。 ③調味料で味付けし、ピーマンを加えて炒め、最後にごまをふる。
---	---	---

わっぱめし

わっぱとは、お弁当を入れる為の容器として使っていた丸い形をした箱です。このわっぱにご飯を入れ、季節の野菜や山菜、肉、魚などを乗せて蒸しあげたのが「わっぱめし」です。

馬刺し

熊本、長野と並ぶ日本三大馬刺しの地が会津です。会津では「刺身」といえば「馬刺し」を指すほどです。特に会津坂下(ばんげ)町の特産品です。会津坂下町と北本市の木(桜)・花(菊)が同じであるなどから、北本市制20周年記念事業の一つとして平成3年10月19日に姉妹都市となりました。

1月24日~30日は全国学校給食週間です。食材や給食が出来るまでにかかった、たくさんの人々や自然への感謝の気持ちを大切に食事をしましょう。

今日は、北産の里芋・ねぎ・白菜・人参・大根を使用する予定です。
 <参考文献>
 ○農林水産省選定HP「郷土料理百選」 OHP「JAPAN WEB MAGAZINE」

○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