

毎月19日は **食育の日** (給食回数 19回)

平成31年 2月分献立表

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			
1(金)	いわしの かば焼き丼	いわし	米				623	23.7
	牛乳	牛乳	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん	小麦		
	糸ごんの金平 呉汁	豚肉	ごま油 砂糖	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
4(月)	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	小麦	595	22.7
	牛乳	牛乳				乳		
	高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐	里芋 米ぬか油 砂糖	大根 人参 こんにやく いんげん	日本酒 醤油 塩	小麦		
5(火)	わかめ ラーメン	中華麺	中華麺			小麦	651	23.8
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜サラダ	鶏肉 わかめ なた	ごま油 片栗粉 ごま	人参 白菜 生姜 にんにく めんま	中華だし 塩 醤油 胡椒	小麦		
6(水)	子供パン	子供パン	子供パン			小麦 乳	663	21.1
	牛乳	牛乳				乳		
	マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米ぬか油	にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	ワイン ケチャップ 醤油 日本酒 塩 中華だし トウバンジャン	小麦		
7(木)	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒	小麦	616	26.1
	牛乳	牛乳				乳		
	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 クリーム	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 マカロニ	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳		
8(金)	ご飯	米				小麦	603	23.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の醤油煮	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉 車麩	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦		
12(火)	じゃが芋のみそ汁	豆腐 わかめ みそ	じゃが芋		だし(かつお さば いわし)	小麦	609	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 胡椒 塩	小麦		
13(水)	ご飯	米				小麦	645	25.1
	牛乳	牛乳				乳		
	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	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦		
14(木)	黒パン	黒パン	黒パン			小麦 乳	676	27.4
	牛乳	牛乳				乳		
	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 胡椒 ワイン 塩	小麦		
15(金)	肉井	米				小麦	638	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ずいどん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉 米ぬか油	人参 白菜 小松菜	塩 醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦		
18(月)	豆腐めし	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖	人参 いんげん	塩 醤油 日本酒 和風だし みりん	小麦	680	23.4
	牛乳	牛乳				乳		
	こしね汁	豚肉 みそ	里芋 米ぬか油	大根 人参 こんにやく 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒	小麦		
19(火)	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	649	22.8
	牛乳	牛乳				乳		
	キャラメルポテト	クリーム	さつま芋 菜種油 砂糖 バター	ねぎ 人参 ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩 日本酒	小麦		

20(水)	ご飯	米					657	21.9
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦		
21(木)	油揚げのみそ汁	油揚げ みそ					665	25.6
	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
22(金)	チキンサラダ	鶏肉					684	21.7
	香りごまドレッシング	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	香りごまドレッシング	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし	小麦		
	人参のポタージュ				スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
25(月)	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	米 大麦				659	26.1
	牛乳	牛乳				乳		
	マカロニサラダ		マカロニ	米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ ハヤシルウ 塩 胡椒 デミグラスソース		
26(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				675	22.6
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
27(水)	さばの塩焼き	さば					654	23.3
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 こんにやく	日本酒 醤油	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	もやし 人参 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
28(木)	ナシゴレン	豚肉	米 米ぬか油				625	26.6
	牛乳	牛乳				乳		
	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳 クリーム	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 マカロニ	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳		
29(金)	切り干し大根のご飯	米					646	24.0
	スタミナ丼	豚肉	砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 いら 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		
	牛乳	牛乳				乳		
30(土)	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチジャン 醤油	小麦	640	24.0
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
31(日)	塩焼きそば	豚肉 なた 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ	塩 胡椒 塩だれ	小麦	640	24.0
	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		
	ご飯	米				小麦		

ふるさとの味めぐり ~ 群馬県 ~



群馬県にはたくさんの山があり、赤城山・榛名山・妙義山の3つは「上毛三山」と呼ばれ、紋章や県旗などシンボルデザインに使われるほど県民のふるさとのような存在となっています。標高10~1400mに広がる標高差のある耕地や日本最大の流域面積を誇る利根川などの自然条件を生かして、1年を通じて様々な農畜産物が生産されています。利根沼田・吾妻(あがつま)地域では夏の冷涼な気候を活かした高原野菜の栽培、中部・西部・東部地域では露地野菜に加え、冬場の施設栽培が盛んに行われています。

作付面積の全国順位(平成28年)では第1位にキャベツ、第2位にきゅうり・枝豆・ふき、第3位に白菜・ほうれん草・レタス・なすが入り、5位以内にランクインしている農畜産物が20品目もあります。



県の花「れんげつつじ」



県の鳥「やまどり」

水沢うどん

渋川市の名物料理で、コシがあり、透き通るような白さが特徴です。讃岐うどん・稲庭うどんと並ぶ3大うどんの1つで、400年ほど前より水澤寺の参詣客に向けて作られたのが始まりといわれています。群馬県は古くから小麦の栽培が盛んで、小麦文化が根付いています。



豆腐めし

大豆の産地で、木綿豆腐作りが盛んだった利根地区の郷土料理です。大豆は荒地でも作れる作物であり、平地の少ない群馬県では米が貴重だったことから、豆腐でかさ増しをして食べられていました。



みそパン

柔らかく焼き上げた特製のフランスパンやコッペパンに切り込みを入れ、中に甘じょっぱく味付けをしたみそを塗ったものです。沼田市の名物となっています。



焼きまんじゅう

蒸したまんじゅうを串に刺し、甘いみそダレを塗ってこんがり焼き上げたもので、江戸時代から庶民の味として人々に親しまれてきました。串から外して箸で食べるのが群馬流の食べ方です。



こしね汁

生産量全国第1位のこんにやくと地元特産の椎茸、ねぎの頭文字を取り「こしね汁」と名付けられました。豚肉や油揚げなどを入れてコクを出し、具材をたくさん入れた「食べるみそ汁」です。



参考：群馬県HP、農山漁村の郷土料理百選、SN食品研究所HP

今月は北本産の人参・白菜・ねぎ・大根・地粉を使用する予定です。

【食育の日献立(18日)】
豆腐めし、こしね汁、みそ蒸しパンを提供します。

○印は、箸を持って来る日です。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