

平成31年 3月分献立表



(給食回数 13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			
1 (金)	手まきずし	酢飯	酢飯				671	29.4
	ツナマヨ	まぐろ油漬け	ノンエッグマヨネーズ					
	焼肉	豚肉	砂糖 ごま油 ごま	こんにやく にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	醤油	小麦		
	焼きのり	のり						
	牛乳	牛乳				乳		
4 (月)	ずまし汁	かまぼこ 鶏肉	米ぬか油	人参 ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩 チキンブイヨン	小麦	625	22.5
	ひなまつりゼリー			ひなまつりゼリー				
	五目ご飯	とり肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	こんにやく 人参 枝豆	醤油 みりん 日本酒 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				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			
5 (火)	みそラーメン	中華麺	中華麺			小麦	677	24.0
	ラーメン(汁)	豚肉 なたと みそ	ごま油	人参 もやし めんま にんにく 生姜 木くらげ	中華だし 塩 チキンブイヨン 塩			
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	キャベツのサラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
6 (水)	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング			小麦	649	22.6
	ココア揚げパン		コッパン 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 とうもろこし 玉ねぎ				
	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					
7 (木)	ごはん		米				591	23.2
	牛乳	牛乳				乳		
	さわらの西京焼き	さわら西京漬け						
	ごま和え	野菜		ほうれんそう もやし 人参				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 こんにやく 人参	だし(かつお さば いわし)	小麦		
8 (金)	マーボー丼	ごはん	米				611	25.9
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	わかめスープ	わかめ かまぼこ 鶏肉	ごま ごま油	ねぎ ほうれんそう	醤油 中華だし 塩 胡椒 チキンブイヨン	小麦		
	カレーピラフ	ワインナー	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック ワイン カレー粉 塩 胡椒 醤油 デミグラスソース	小麦		
11 (月)	牛乳	牛乳				乳	617	21.0
	クリームシチュー	ベーコン 牛乳 クリーム チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ グリンピース 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン チキンブイヨン	小麦 乳		
	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	肉うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖	人参 ほうれんそう 干し椎茸	醤油 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
12 (火)	竹輪の磯部揚げ	ちくわ あおのり	小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油			小麦	674	22.6
	デコボン		デコボン					
	わかめご飯	わかめ	米					
	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 こんにやく グリンピース 干し椎茸	醤油 みりん	小麦		
13 (水)	うどん汁	豆腐 みそ まぐろ油漬け		うど えのきたけ ほうれん草	だし(かつお さば いわし)		601	23.7
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 クリーム	マカロニ 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 胡椒 塩 チキンブイヨン	小麦 乳		
	トマトスープ	ベーコン	米ぬか油 じゃが芋 砂糖	人参 トマト 玉ねぎ にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ チキンブイヨン			
14 (木)	カレーライス	麦ご飯	米 大麦			小麦 乳	705	21.2
	カレー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく マッシュルーム	カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 塩 胡椒 チキンブイヨン	小麦		
	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		
	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					

18 (月)	ウィンチャップライス	ウイナー	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	681	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	玉ねぎ 生姜	日本酒 醤油 塩 胡椒	小麦		
19 (火)	パンキンポタージュ	牛乳 クリーム	小麦粉 米ぬか油	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 チキンブイヨン 胡椒	小麦 乳	685	26.6
	菜の花ご飯	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 米ぬか油	筍 人参 菜の花 干し椎茸	醤油 塩 日本酒	小麦 卵		
	牛乳	牛乳				乳		
	さんが焼き	あじ入りさんが	菜種油			小麦		
	わかめのみそ汁	わかめ みそ		ほうれん草 もやし	だし(かつお さば いわし)			
	すだちゼリー			すだちゼリー				

3月の平均摂取量		645	24.2
食事摂取基準		640	24.0

ふるさとの味めぐり ~ 千葉県 ~



温暖な気候と、緑が多く豊かな大地に恵まれた千葉県は、全国有数の農業県です。平成28年農業算出額は、日本梨、落花生、ねぎなどが全国第1位となっており、米、畜産についても全国上位に位置しています。

また、房総半島が南北に長く、黒潮が流れる太平洋と東京湾に囲まれており、平成28年魚介藻類生産量第1位のズキをはじめ、イセエビ、サバ、マイワシ、アワビなど、様々な魚介類が水揚げされています。木更津市や富津市の潮干狩り場は、3月の中旬から9月上旬までアサリやアオヤギ、ハマグリなどがとれる関東一の潮干狩り場として有名です。



県の花「菜の花」 県の鳥「ホオジロ」

太巻き寿司

のりや玉子焼きに酢飯、魚、干びょう、椎茸、人参などを芯にして巻き、花や動物などの様々な絵柄を色鮮やかに描き出すのが特徴です。古くは、江戸の台所といわれた千葉県の豊かな食を祝うごちそうとして生まれ、現在も冠婚葬祭やもてなしの席など、人が集まるときに食されています。

さんが焼き

昔の漁師は、船の上で魚をみそと一緒に細かくたたいて作った「なめろう」を、アワビの殻に入れて山へ持っていき、蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになりました。

落花生みそ

全国の約7割の落花生を生産しています。煎った落花生と砂糖、みそを混ぜ合わせた料理で、ごはんのおかず、お茶うけなどにぴったりです。

給食レシピ紹介 ~菜の花ごはん~(19日実施)

県花である菜の花は古くから安房地方で生産されてきました。菜の花は春を知らせる食材として、家庭で親しまれています。

<材料> <分量 4人分> <処理> <作り方>

米 2合
鶏もも肉 100g
人参(中) 1/4本
油揚げ 1枚
筍(水煮) 50g
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1
酒 小さじ2
油 小さじ2
水 360ml

一口大に切る
いちちょう切り
短冊切り
短冊切り

①鍋に油を熱し、鶏もも肉、人参、筍を炒める。
②調味料と水を加え、煮る。
③油揚げを加え、味を調える。
④具と煮汁を分けて、炊飯器に米と煮汁を入れ、2合の水目盛りに合わせて具をのせて炊く。
⑤炊き上がったら、菜の花、炒り卵を入れて混ぜ合わせる。

【料理のきほん】
(※)色止め
青菜などは、ゆでた後すぐに冷水にさらして一気に冷やすことで、余熱で加熱が進んで色が悪くなるのをふせぎ、色鮮やかに仕上げることができます。

卵 2個
油 小さじ2
菜の花 100g

炒り卵にしておく
茎の方からゆでて、色止め(※)し、1.5cm幅に切っておく(※)

**新年度の給食は、
4月11日(木)からです。**

本年度、最後の月となりました。今のクラスのお友達と食べる給食もあとわずかです。この1年間、好き嫌いをせず残さず食べることができましたか?日々の食事を振り返りながら、給食時間を過ごしましょう。

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。