

平成30年 5月分献立表



(給食回数 21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)	給食回数	年齢	性別
		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 (火)	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	中華種	ねぎ 人参 もやし めんま 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	644	25.9	21	21	○
	牛乳	牛乳				乳					
	しゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦					
	野菜サラダ		キャベツ とうもろこし 人参								
2 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	610	24.4	22	22	○
	牛乳	牛乳				乳					
	ずまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 米ぬか油	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油 日本酒	小麦					
	柏もち		柏もち								
7 (月)	ご飯		米				645	25.4	23	23	○
	牛乳	牛乳				乳					
	ポークジンジャー	豚肉	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン 生姜	日本酒 醤油 みりん	小麦					
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく もやし たら	トウバンジャン 中華だし						
8 (火)	ミートライス	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく マッシュルーム トマト	デミグラスソース ケチャップ 醤油 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	624	21.9	24	24	○
	牛乳	牛乳				乳					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 椎茸 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒						
	マスカットゼリー		マスカットゼリー								
9 (水)	ご飯		米				622	25.9	25	25	○
	牛乳	牛乳				乳					
	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 米ぬか油 菜種油 砂糖	人参 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒 塩 醤油 胡椒	小麦					
	若竹汁	鶏肉 わかめ 豆腐		筍 ねぎ 人参	だし(かつお さば いわし) 塩 日本酒 醤油	小麦					
10 (木)	コッペパン		コッペパン			小麦 乳	614	22.9	26	26	○
	牛乳	牛乳				乳					
	ソース焼きそば	豚肉 なた	蒸しそば 米ぬか油	人参 もやし キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒	小麦					
	コーンスープ	ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒						
11 (金)	海軍カレーライス	豚肉 白花豆	米 大麦	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉	カレー粉 デミグラスソース 塩 胡椒 ワイン スープストック ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン	小麦	698	21.7	27	27	○
	牛乳	牛乳				乳					
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし								
	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								
14 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩		685	21.8	28	28	○
	牛乳	牛乳				乳					
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖 菜種油	人参 生姜 グリンピース	日本酒 醤油 みりん 塩	小麦					
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)						
15 (火)	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん	砂糖 米ぬか油	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	小麦	621	26.5	29	29	○
	牛乳	牛乳				乳					
	笹かま磯辺揚げ	かまぼこ 青のり	小麦粉 ごま 菜種油		塩	小麦					
	トマト		トマト								
16 (水)	ご飯		米				604	23.4	30	30	○
	牛乳	牛乳				乳					
	ホキの南蛮漬	ホキ	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	ねぎ にんにく 生姜	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦					
	春雨サラダ		春雨	キャベツ 人参 もやし							
17 (木)	山型食パン		山型食パン			小麦 乳	653	25.0	31	31	○
	牛乳	牛乳				乳					
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳					
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	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 ケチャップ						
18 (金)	しらすの炊き込みご飯	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 ごま油 ごま 砂糖	生姜 枝豆	和風だし 醤油 塩 みりん	小麦	633	25.3	32	32	○
	牛乳	牛乳				乳					
	さつま揚げとこんにやくの煮物	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 いんげん 干し椎茸 こんにやく	日本酒 醤油 みりん	小麦					
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	ごま油 里芋	人参 ごぼう 大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)						

献立	主成分	エネルギー	たんぱく質	給食回数	年齢	性別
ご飯	米			21	21	○
牛乳	牛乳			21	21	○
豆のトマト煮	鶏肉 大豆	米ぬか油 菜種油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ ごぼう トマト 生姜 グリンピース	21	21	○
春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	21	21	○
ごぎつねご飯	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖	人参 枝豆	22	22	○
牛乳	牛乳			22	22	○
ツナじゃが	まぐろ 油漬 ひじき	じゃが芋 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	22	22	○
青菜のスープ	鶏肉 わかめ		青菜 えのき茸 ねぎ	22	22	○
ご飯	米			23	23	○
牛乳	牛乳			23	23	○
さばのみそ煮	さばのみそ煮			23	23	○
糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	人参 こんにやく いんげん	23	23	○
そばろ汁	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜	23	23	○
子供パン	子供パン			24	24	○
牛乳	牛乳			24	24	○
カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ 菜種油			24	24	○
ソース				24	24	○
キャベツ			キャベツ	24	24	○
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 トマト にんにく マッシュルーム ねぎ	24	24	○
北本トマト	豚肉	米 大麦	人参 玉ねぎ トマト にんにく 生姜	25	25	○
カレーライス	豚肉	小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ トマト にんにく 生姜	25	25	○
牛乳	牛乳			25	25	○
野菜サラダ			キャベツ とうもろこし ブロッコリー	25	25	○
玉ねぎドレッシング	玉ねぎドレッシング			25	25	○
ひじきごはん	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 こんにやく 枝豆	28	28	○
牛乳	牛乳			28	28	○
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 みかん	28	28	○
冷凍みかん				28	28	○
かき揚げ丼	ご飯 かき揚げ	米 小麦粉 菜種油	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	29	29	○
牛乳	牛乳			29	29	○
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 じゃが芋	人参 ごぼう 大根 ねぎ	29	29	○
ご飯	米			30	30	○
牛乳	牛乳			30	30	○
揚げ鶏のレモン煮	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	30	30	○
マーボーしらたき	豚肉 みそ	ごま油 砂糖 片栗粉	人参 こんにやく ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸	30	30	○
玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ わかめ		玉ねぎ キャベツ もやし	30	30	○
黒パン	黒パン			31	31	○
牛乳	牛乳			31	31	○
トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	31	31	○
ポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ パセリ	31	31	○

5月の平均摂取量	641	24.1
食事摂取基準	640	24.0

ふるさとの味めぐり ~ 神奈川県 ~

神奈川県には、史跡や文化財が多く残っています。昔から政治の中心として栄えた鎌倉、外国との貿易の中心となった横浜をはじめ、自然に恵まれた三浦半島や丹沢、湘南海岸などの観光地が多くあります。そのため、国内だけではなく、外国からも多くの観光客がやってくることでよく知られています。

温暖な太平洋側の気候を生かし、大根やキャベツ、かぼちゃ、すいかなどの栽培が行われています。

また、水産業も盛んです。三浦半島の三崎港は遠洋漁業の基地となっており、まぐろやかつおなどが水揚げされます。特に三崎港で水揚げされるまぐろは「三崎まぐろ」といわれ、広く知られています。相模湾や東京湾では沿岸漁業が行われており、しらすやアジなどが水揚げされています。小田原市では水産加工業が盛んで、かまぼこは全国的にも有名です。

18日の給食には、「しらすの炊き込みご飯」と「けんちん汁」を提供します。

けんちん汁

けんちん汁とは、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにやく、豆腐などをごま油で炒め、だしを加えて煮込み、最後に醤油で味を調えたすまし汁で、鎌倉市に伝わる郷土料理です。地域や家庭によってはみそ仕立ての場合もあります。

精進料理が起源で、もともとは肉などは加えず、だしも昆布や椎茸などからとっていました。「建長寺」の修行僧が作ったことから、「建長汁」がなまり「けんちん汁」になったといわれる説や、普茶料理の「巻織(けんちん)」(野菜を刻み豆腐を混ぜて炒め、湯葉で巻いて油で揚げた料理)が改良されてきたといわれる説など、諸説あります。

しらす料理

湘南海岸周辺では、しらすの漁が行われています。湘南でとれるしらすは、「湘南しらす」とよばれ、全国的にも有名なブランドです。

さまざまなしらすを使った料理がありますが、その中でもしらすをご飯の上に乗せ、たれや醤油、薬味をのせて食べるしらす丼が名物となっています。生の物と釜揚げしらすを用いるものがありますが、しらすは鮮度が落ちやすく、生の物は現地ですぐ食べられない貴重なものとなっています。

その他の郷土料理

海軍カレーライス、サンマーメン、丹沢そば、魚玉茶漬、シューマイ、かんこ焼き、へらへら団子

(参考文献) HP「日本の郷土料理図鑑」、日本地理 都道府県大図解 日本の地理 埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨 都道府県別 日本の地理データマップ 関東地方