

平成30年 6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)				
		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)	ご飯		米			611	24.0					
	牛乳	牛乳			乳							
4(月)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 たら にんにく	醤油 日本酒 スープストック トウバンジャン テンメンジャン	657	24.6					
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし							小麦
5(火)	ウインチャップライス	ソーセージ	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	673	21.4					
	牛乳	牛乳			乳							
6(水)	広東麺	中華麺	中華麺	青梗菜 玉ねぎ もやし 人参 筍 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 日本酒 トウバンジャン 胡椒	669	25.2					
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース 干し椎茸	醤油 みりん							小麦
7(木)	子供パン	牛乳	子供パン			681	28.7					
	牛乳	牛乳			乳							
8(金)	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	643	23.0					
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく 枝豆	醤油 日本酒							小麦
11(月)	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	砂糖 片栗粉 菜種油 米ぬか油	生姜 人参 筍 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸	日本酒 醤油 りんご酢 中華だし	665	24.1					
	どさんこ汁	みそ 豚肉	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく 生姜	スープストック							小麦
12(火)	枝豆チャーハン	ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 枝豆 生姜 にんにく	塩 胡椒 醤油 中華だし	683	26.2					
	牛乳	牛乳			乳							
13(水)	あじフライ	あじフライ	菜種油			626	24.7					
	ソース			ウスターソース 中濃ソース								小麦
14(木)	はちみつパン		はちみつパン			597	22.3					
	牛乳	牛乳			乳							
15(金)	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし	616	24.0					
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒							小麦
18(月)	深川めし	あさり 油揚げ のり	米 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 干し椎茸 筍	日本酒 醤油	627	21.9					
	牛乳	牛乳			乳							

19(火)	カレーうどん	豚肉	米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ	カレールウ 醤油 みりん 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし)	688	21.9				
	牛乳	牛乳			乳						
20(水)	中華あんかけ	豚肉	ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 絹さや 生姜 にんにく	トウバンジャン 日本酒 塩 醤油 中華だし	621	24.4				
	牛乳	牛乳			乳						
21(木)	黒パン	牛乳				632	26.1				
	牛乳	牛乳			乳						
22(金)	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	人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 スープストック 醤油 塩	649	22.6				
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし	中華だし 醤油 塩 胡椒						
25(月)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	片栗粉 米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	644	23.1				
	牛乳	牛乳			乳						
26(火)	カレーピラフ	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ビーマン とうもろこし	ワイン カレー粉 醤油 胡椒 スープストック 塩	653	22.1				
	牛乳	牛乳			乳						
27(水)	わかめご飯	わかめ	米		塩	606	24.4				
	牛乳	牛乳			乳						
28(木)	ツイストパン	牛乳	ツイストパン			699	24.0				
	牛乳	牛乳			乳						
29(金)	ハヤシライス	豚肉	米 大麦 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 デミグラスソース ハヤシルー 塩 胡椒	637	24.6				
	牛乳	牛乳			乳						

ふるさとの味めぐり ~ 東京都 ~

東京都は、全国で最も多い約1300万人が暮らす世界有数の大都市で、政治、経済、文化など、さまざまな分野において日本の中心となっています。面積は全国で3番目に小さいながら、ビル群が建ち並ぶ23区、山や渓谷など豊かな自然が残る多摩地域、世界自然遺産に登録された小笠原諸島などの島しょ地域があり、バラエティに富んだ地形が特徴です。

深川めし
「深川めし」は、もともとは江戸時代、忙しい漁師たちが船の上で食べられるようにと考えられた昼飯で、味噌汁にとれたてのあさりを入れて、白いご飯にかけた庶民的な料理でした。埋め立てられる前の深川は、隅田川の河口で、あさが簡単に手に入りました。あさと油揚げ、ねぎなどを味噌で煮て、白いご飯の上にかけてのが「深川丼」、同じ材料を醤油風味で炊き込んだものが「深川めし」です。18日の給食で提供します。

とせう(どじょう)鍋
東京下町で昔から食べられているどじょうを使った鍋料理です。これをごぼうと共に卵とじにしたものは「柳川鍋」と呼ばれます。

べっこう寿司
八丈島の郷土料理で、地魚を醤油、酒、砂糖などで下味を付けて、わさびの代わりに練りからして食す独特の握り寿司です。

東京生まれの野菜 ~小松菜~
小松菜は、江戸時代に江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことからこの名が付けられたといわれており、江戸川区、葛飾区、足立区などで周年栽培が行われています。カルシウムやカロテン、ビタミンCなどを豊富に含んだ、栄養たっぷりの野菜です。

HP「郷土料理百選(農林水産省)」
「東京の観光公式サイト GO TOKYO」
「東京の農林水産総合サイト とうきょうの恵み TOKYO GROWN」より

今日は北産の **トマト ジャガ芋 人参 キャベツ** を使用する予定です。

6月は、食育月間 & 彩の国ふるさと給食月間です。

○印は、箸を持つてくる日です。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