

# 平成30年 4月分献立表



(給食回数 12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			
12 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳	606	26.4
	牛乳	牛乳				乳		
	とり肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒 ケチャップ ワイン スープストック	小麦		
13 (金)	ごはん		米			乳	641	26.4
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩焼き	さば			塩			
16 (月)	カレーライス		米 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック チキンブイヨン 塩 胡椒	小麦	696	23.6
	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		
17 (火)	山菜うどん		地粉うどん			小麦	658	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	五平もち	みそ	だまこもち ごま 砂糖		日本酒 みりん 醤油	小麦		
18 (水)	わかめごはん	わかめ	米		塩	乳	676	21.3
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦		
19 (木)	野沢菜ごはん		米 ごま油 ごま 砂糖	野沢菜	塩 醤油 中華だし	小麦	642	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	山ぞく揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦		
20 (金)	子供パン		子供パン			小麦 乳	635	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのトマト煮	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック ワイン			
23 (月)	マーボー丼		米			小麦	641	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
24 (火)	チキンライス	とり肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン		634	22.7
	牛乳	牛乳				乳		
	コンスープ	ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒			
25 (水)	ごはん		米			乳	638	22.7
	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 干し椎茸 生姜 いんげん	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦		
26 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳	607	25.2
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	スバゲッティ オリーブ油	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン パセリ にんにく	唐辛子 ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦		

1年生は、18日(水)と19日(木)が牛乳給食、20日(金)から完全給食です。  
献立表端の○印は、箸を持ってくる日です。使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗きましょう。

27 (金)	ハヤシライス	豚肉	米 小麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 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 塩 ハヤシルウ チキンブイヨン 胡椒	小麦	692	24.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆					
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦			
							4月の平均摂取量	647	24.3
							食事摂取基準	640	24.0

今年度は、私たちの住む関東地方及びその周辺地域から毎月1つの県の郷土料理を紹介し、食育の日(19日)に提供していきます。お楽しみに。  
郷土料理は、その地域ならではの食材を使って作られたもので、食べることによりその地域の歴史や文化、食材の旬を感じることができます。私たちは長い間培われてきた日本の食文化を知り、絶やすことなく継承していきたいものです。



## ふるさとの味めぐり ~ 長野県 ~



長野県は日本で最も多くの都道府県と隣接し、「信州」とも呼ばれます。春には野山で沢山の山菜が収穫されます。また、涼しい気候を生かした高原野菜の栽培や、日本酒、ワイン、味噌の醸造をはじめとする食料品製造業も盛んです。特産品としては、そば、野沢菜、おやき、わさび漬け、りんご、ぶどうなどがあり、他に蜂の子やイナゴといった珍味もあります。

### 野沢菜漬け

信州を代表する漬け物です。シャキシャキした歯ごたえと、乳酸発酵の柔らかくあっさりとした味わい、ほどよい塩加減が特徴です。  
夏の終わり頃、種をまき、1メートルほどになった野沢菜を11月初旬に収穫します。野沢温泉周辺では、温泉で洗い塩漬けにし、12月中旬には、熟成されたおいしい野沢菜漬けが味わえます。

### 五平もち

うるち米を炊いてつぶし、竹などの棒に固めて焼いたもので、わらじ型や小判型など様々な形があります。味噌や醤油を使い、ごまやくるみをすったものを混ぜ、砂糖とみりんを加えてつくるたれが、味の決め手になります。春は木の芽、秋は柚子で風味を付けて、季節を楽しみます。

### 野沢菜ごはん (18日実施)

<材料> 4人分  
米 2カップ  
水(煮汁込み) 2カップ  
野沢菜漬け 1株  
ごま油 小さじ2  
醤油 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2  
中華だし 小さじ1  
白いりごま 小さじ1

<切り方・下処理>  
1. 5cm長さに切る

<作り方>  
① ごま油で野沢菜漬けを炒めて、だし醤油、みりんを味を付ける。  
② 炊飯器に米を入れ、①の水(煮汁込み)を加え具をのせて、炊込みモードで炊く。  
③ 炊き上がったら、乾煎りしたごまとを混ぜる。

### 五平餅 (17日実施)

<材料> 4人分  
ごはん 2膳  
割り箸 4膳  
ごぼう 5cm  
日本酒 小さじ1  
砂糖 大さじ2  
赤味噌 大さじ1  
醤油 小さじ1  
みりん 小さじ1  
白すりごま 大さじ1  
サラダ油 小さじ1

<切り方・下処理>  
すり棒などでつぶす  
ささがき(※) 水にさらす

<作り方>  
① つぶしたごはんを、割り箸の周りに平らに固めつける。  
② ごまを乾煎りする。  
③ 鍋に油を入れ、ごぼうを炒める。  
④ ごぼうが透き通ってきたら、調味料を加え煮る。  
⑤ ②を加え、弱火でとろみが付くまで煮詰める。  
⑥ ①を焼き⑤のたれを塗り、再度焼いて焼き色を付ける。

☆給食では、丸めた団子を使います。

### その他の郷土料理

#### おやき

小麦粉やそば粉で作った皮に惣菜を包んで焼きます。

#### 笹寿司

笹の葉の上に酢飯を置き、具や薬味をのせた料理です。

【料理のきほん】  
※ ささがき  
包丁の先の方を使い、鉛筆を削るように切り、水に放してあく抜きをします。

<参考文献>  
○農林水産省選定HP「郷土料理百選」  
○HP「全国郷土料理全集」  
○HP「JAPAN WEB MAGAZINE」  
○HP「47都道府県イメージマップ」