



令和元年 9月分献立表 家庭数

(給食回数 17回)

○印は、箸を持って来る日です。

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

| 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 | | | |
| 3 (火) | ウインチャップライス | ウインナー | 米 米ぬか油 バター | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン | 乳 | 626 | 20.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ロシアスープ | 豚肉 | じゃが芋 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ | スープストック 塩 胡椒 | | | |
| 4 (水) | 冷凍みかん | | 米 | | | | 632 | 23.8 |
| | ご飯 | | | | | 乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ホキの南蛮漬け | ホキ | 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 | にんにく 生姜 ねぎ | りんご酢 醤油 唐辛子 | 小麦 | | |
| | もやしのサラダ | | | 小松菜 もやし 人参 | | | | |
| 5 (木) | 香りごまドレッシング | | 香りごまドレッシング | | | 小麦 | 619 | 26.3 |
| | 豆腐のみそ汁 | みそ 豆腐 油揚げ わかめ | じゃが芋 | 玉ねぎ | だし(かつお さば いわし) | | | |
| | 黒パン | | 黒パン | | | 小麦 乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 肉団子のクリーム煮 | 肉団子 脱脂粉乳 | 小麦粉 バター 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー | スープストック 塩 胡椒 ワイン | 小麦 乳 | | |
| 6 (金) | コンソメスープ | ベーコン あさり | スパゲッティ オリーブ油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト にんにく | ワイン 塩 | 小麦 | 655 | 21.4 |
| | 梨 | | 梨 | | | | | |
| | 夏野菜の カレーライス | 豚肉 チーズ | 米 大麦 小麦粉 バター 米ぬか油 | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ピーマン りんご 生姜 にんにく | カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 | 小麦 乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ツナひじきご飯 | ひじき まぐろ油漬け | 米 ごま ごま油 砂糖 | えのき茸 こんにゃく | 塩 醤油 日本酒 みりん | 小麦 | | |
| 9 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | 637 | 24.8 |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 みそ | じゃが芋 米ぬか油 | 大根 ごぼう 人参 ねぎ | だし(かつお さば いわし) | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 乳 | | |
| | 担々麺 | 中華麺 | 中華麺 | | | 小麦 | | |
| | 担々麺(汁) | 豚肉 みそ | ごま 片栗粉 米ぬか油 | 人参 もやし たら ねぎ 木くらげ にんにく | トウバンジャン 中華だし 醤油 胡椒 | 小麦 | | |
| 10 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | 764 | 23.5 |
| | 大学芋 | | さつまいも 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉 | | 醤油 | 小麦 | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | さばのガーリック焼き | さばガーリック漬け | | ほうれん草 もやし 人参 | | 小麦 | | |
| 11 (水) | ごま和え | 野菜 | 砂糖 ごま | | 醤油 みりん | 小麦 | 637 | 24.1 |
| | じゃが芋のみそ汁 | 油揚げ みそ | じゃが芋 | 玉ねぎ 納豆 | だし(かつお さば いわし) | | | |
| | 揚げパン | | コッパン 砂糖 菜種油 | | | 小麦 乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | チキンサラダ | 鶏肉 | | キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし | | | | |
| 12 (木) | 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 | | | 小麦 乳 | 659 | 16.3 |
| | カレーシチュー | 豚肉 チーズ | じゃが芋 バター 小麦粉 米ぬか油 | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース | カレー粉 デミグラスソース 塩 ケチャップ スープストック ウスターソース 胡椒 ワイン | 小麦 乳 | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 里芋のそぼろあんかけ | 鶏肉 みそ | 里芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 | 人参 玉ねぎ いんげん 生姜 | 日本酒 醤油 | 小麦 | | |
| 13 (金) | 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) | | 704 | 23.6 |
| | 十五夜ゼリー | | | 十五夜ゼリー | | | | |
| | キムチチャーハン | 豚肉 | 米 ごま ごま油 砂糖 | 人参 ねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ | 日本酒 醤油 中華だし | 小麦 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なんと | ワンタン 米ぬか油 ごま油 | 人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草 | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | |
| 17 (火) | 冷凍みかん | | | | | | 584 | 24.0 |
| | ご飯 | | 米 | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃが芋 砂糖 米ぬか油 | 人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 グリンピース | みりん 醤油 | 小麦 | | |
| | 担々みそ汁 | 豚肉 豆腐 みそ | ごま油 | 人参 にんにく 青梗菜 ねぎ たら | トウバンジャン 中華だし | | | |
| 18 (水) | 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 | 生姜 枝豆 | 塩 みりん 醤油 和風だし | 小麦 | 615 | 24.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | じゃが芋 砂糖 米ぬか油 | 人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 グリンピース | みりん 醤油 | 小麦 | | |
| | 担々みそ汁 | 豚肉 豆腐 みそ | ごま油 | 人参 にんにく 青梗菜 ねぎ たら | トウバンジャン 中華だし | | | |
| | 冷凍みかん | | | | | | | |
| 19 (木) | 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 | 生姜 枝豆 | 塩 みりん 醤油 和風だし | 小麦 | 620 | 26.8 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | さつまいも揚げとこんにゃくの煮物 | さつまいも 鶏肉 | 米ぬか油 砂糖 | 人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸 | 日本酒 みりん 醤油 | 小麦 | | |
| | みそけんちん汁 | 鶏肉 豆腐 みそ | 里芋 米ぬか油 | 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草 | 日本酒 だし(かつお さば いわし) | | | |
| | 冷凍みかん | | | | | | | |

| 日(曜) | 献立 | 使用する食品名 | アレルギー表示義務7品目 | エネルギー | たんぱく質 |
|-----------|-----------------|----------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 20 (金) | ラグビーボールパン | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ソコ | ベーコン チーズ | じゃが芋 米ぬか油 | エリンギ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ | ワイン 塩 胡椒 |
| | 花野菜のアーリオオーリオ | ベーコン | オリーブ油 | カリフラワー ブロッコリー にんにく | 唐辛子 塩 胡椒 |
| 25 (水) | ご飯 | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 鶏肉と大豆のオイスターソース煮 | 鶏肉 大豆 | 片栗粉 砂糖 米ぬか油 菜種油 | 人参 ねぎ エリンギ 生姜 いんげん | オイスターソース 日本酒 醤油 |
| | みそキムチスープ | 豚肉 あさり 豆腐 みそ | 米ぬか油 ごま油 | キャベツ 人参 ねぎ たら 白菜キムチ | だし(かつお さば いわし) |
| 26 (木) | 子供パン | | 子供パン | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | コロケ | | コロケ 菜種油 | | |
| | キャベツ | | キャベツ | | |
| 27 (金) | ガバオライス | 高野豆腐 豚肉 | 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく | 醤油 オイスターソース トウバンジャン チリパウダー |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | フォーのスープ | 鶏肉 | 米ぬか油 米粉めん ごま油 | 人参 キャベツ もやし たら | 中華だし 塩 胡椒 醤油 |
| | ぶどうゼリー | | ぶどうゼリー | | |
| 30 (月) | ご飯 | | 米 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ししゃもフライ | ししゃもフライ | 菜種油 | | |
| | 浦上そばろ | 豚肉 さつまいも揚げ | 米ぬか油 砂糖 | ごぼう 人参 もやし こんにゃく | 和風だし 醤油 みりん 塩 日本酒 |
| 9月の平均摂取量 | 学校給食 摂取基準 | エネルギー たんぱく質 | 650kcal 13~20% | 651 | 24.0 15% |

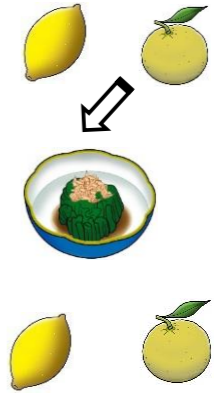
健康な体づくりのための食生活

～ 減塩の工夫「酸味」～

食塩の過剰摂取は高血圧をはじめとする生活習慣病の一因と言われます。そこで、今月から“減塩しながらおいしく食べる”工夫を紹介します。本号では「酸味」を生かした減塩について取り上げます。

① “隠し味”程度の酸味で塩味を強める

- 煮びたしやあんかけなどに、醤油を控えて穀物酢や柑橘(レモン・すだち・柚子など)の果汁をかける。

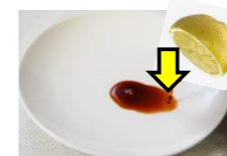


② 適度な酸味で物足りないさを補う

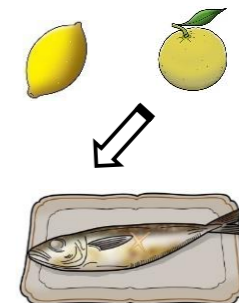
- 柑橘の果汁をかけると、さわやかな香りと酸味で醤油を控えることができる。(焼き魚に)



醤油小さじ1
(食塩1g)



醤油小さじ1/2
+ レモン果汁
(食塩0.5g)



「お酢」の種類

- 穀物酢
- 米酢
- 黒酢
- りんご酢
- ワインピネガー
- バルサミコ酢



◆原料により香りや、酸味が異なります。料理に合わせてお酢を使いましょう。

”酸味”に使える食材

- 柑橘類(レモン、すだち、柚子、かぼす、シークワサーなど)
- ヨーグルト・梅干し
- 漬物(発酵食品)



◆梅干しや漬物には、隠し味程度に!!

19日(木)は「食育の日」献立 神奈川県産の郷土料理
【しらすの炊き込みご飯】
【さつまいも揚げとこんにゃくの煮物】
【みそけんちん汁】を提供します。

継承していこう!!
郷土料理



参考
おいしい健康HP
http://oishi-kenko.com/articles/cooking_vinegar
日本高血圧学会HP
<https://www.jpns.jp/data/salt>

今月は、北本産の 梨、玉ねぎ、なす、冬瓜 を使用する予定です。

○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