



# 令和元年 5月分献立表

家庭数

(給食回数 19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					
7 (火)	ウインチャップライス	ウインナー	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			701	24.8	
	牛乳	牛乳				乳				
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
	みかんゼリー			みかんゼリー						
8 (水)	ご飯		米					676	26.0	
	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 こんにゃく 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん	小麦				
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)					
9 (木)	子供パン		子供パン			小麦 乳		592	23.5	
	牛乳	牛乳				乳				
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	菜種油			小麦 乳 卵				
	キャベツソース			キャベツ						
10 (金)	ご飯		米					647	29.3	
	牛乳	牛乳				乳				
	チンジャオロース	豚肉	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	ピーマン 人参 玉ねぎ 葱 生姜 こんにゃく	日本酒 醤油 オイスターソース	小麦				
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 卵				
13 (月)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩	小麦		599	29.0	
	牛乳	牛乳				乳				
	かつおの新玉ソースかけ	かつお	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ ねぎ こんにゃく	日本酒 醤油 りんご酢	小麦				
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ	じゃが芋	小松菜	だし(かつお さば いわし)					
14 (火)	みそラーメン	中華麺	中華麺			小麦		594	26.3	
	牛乳	牛乳				乳				
	しゅうまい	しゅうまい				小麦				
	トマト			トマト						
15 (水)	ご飯		米					712	27.8	
	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 じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 アスパラガス 玉ねぎ 葱	日本酒 塩					
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
16 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳		697	25.5	
	牛乳	牛乳				乳				
	パンネのラタトゥイユ	ウインナー	マカロニ オリーブ油 菜種油	玉ねぎ 人参 ピーマン こんにゃく トマト なす	塩 胡椒	小麦				
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
17 (金)	北本トマト	小麦ご飯	米 大麦					708	25.3	
	牛乳	牛乳				乳				
	カレーライス	豚肉	米ぬか油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく トマト りんご	ウスターソース カレー粉 胡椒 塩 スープストック ガラムマサラ ワイン	小麦 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 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒					
20 (月)	ご飯		米					605	20.9	
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げごぼうの甘辛煮	豚肉	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖 米ぬか油	ごぼう 人参 こんにゃく 絹さや 干し椎茸	醤油 みりん	小麦				
	干びょうの卵とじ	卵	じゃが芋 片栗粉	干びょう ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	小麦 卵				
21 (火)	枝豆チャーハン	ハム なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 こんにゃく 生姜	胡椒 塩 醤油 中華だし	小麦		624	24.6	
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦				
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米ぬか油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦				
22 (水)	切り干し大根のスタミナ丼	小麦ご飯	米					678	26.5	
	牛乳	牛乳				乳				
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米ぬか油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし こんにゃく 生姜	スープストック	小麦				
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳				

23 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		636	30.0	
	牛乳	牛乳				乳				
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン こんにゃく トマト	塩 胡椒 ケチャップ ワイン スープストック	小麦 乳				
24 (金)	ごはん		米					589	27.7	○
	牛乳	牛乳				乳				
	かれのい童田揚げ	かれのい童田揚げ	菜種油			小麦				
27 (月)	カレーピラフ	鶏肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ピーマン グリンピース マッシュルーム	ワイン カレー粉 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦		707	29.8	
	牛乳	牛乳				乳				
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦				
28 (火)	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		643	23.4	○
	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
29 (水)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 葱 人参 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦		657	24.8	○
	牛乳	牛乳				乳				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)					
30 (木)	コッペパン		コッペパン			小麦 乳		608	26.2	
	牛乳	牛乳				乳				
	ソース焼きそば	豚肉 なた	中華麺 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒	小麦				
31 (金)	牛乳	牛乳				乳		677	27.1	
	野菜サラダ	竹輪 青のり	小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油	キャベツ 人参 とうもろこし		小麦				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦				

今月は北本産の **トマト、ねぎ、人参、キャベツ** を使用する予定です

5月の平均摂取量		650	26.2
学校給食	エネルギー	650kcal	
摂取基準	たんぱく質	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	

## 健康な体づくりのための食生活 ~ 体の中での塩分の働き ~

私たちの体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれています。この塩分は、生命維持に直結する重要な働きをしています。「たんぱく質」は「体をつくる材料」となり、炭水化物や脂質は「体を動かすエネルギー」になるのに対して、塩分の役割は、体内のいろいろなシステムの働きを守り、維持することです。そのため、塩分は「多過ぎても少な過ぎても」体によくありません。



- 1 細胞を正常に保つ
  - 2 神経や筋肉の働きの調整
- 脱水症状や、血圧低下、さらにはショック症状などにもつながります。
  - 夏の暑い日、激しい運動をした後に「足がつる」ことがありますが、これは多量の汗をかくことで体内の塩分が極端に不足したためです。

**20日(月)は「食育の日献立」栃木県の郷土料理 かんぴょうの卵とじを提供します。**

継承していこう!! 郷土料理

<参考文献>  
日本海水HP  
[https://www.nihonkaisui.co.jp/small\\_customer/learning\\_salt/health](https://www.nihonkaisui.co.jp/small_customer/learning_salt/health)

○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。献立担当 北本市学校栄養士会