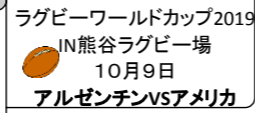




令和元年10月分献立表

○印は、箸を持ってくる日です。



(給食回数 20回)

家庭数

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				
1 (火)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米ぬか油 バター	マッシュルーム いんげん 玉ねぎ 人参 にんにく	日本酒 醤油 塩 胡椒	小麦 乳	628	22.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ	スープストック 塩 胡椒				
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳			
2 (水)	焼き鳥丼	鶏肉 高野豆腐	米	さつま芋 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 はちみつ	ねぎ	塩 胡椒 醤油	小麦	699	30.4
	牛乳	牛乳				乳			
	石狩汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	米ぬか油	人参 白菜 大根 ねぎ にんにく 生姜	だし(かつお さば いわし)				
	フラワーロール		フラワーロール			小麦			
3 (木)	牛乳	牛乳				乳	589	22.8	
	ロクコ	豚肉 ソーセージ いんげん豆	さつま芋 米ぬか油	とうもろこし かぼちゃ 人参 玉ねぎ バジル	スープストック 塩 胡椒 クミン(粉) バブリカ(粉)	小麦			
	チーズポタージュ	牛乳 チーズ ベーコン	米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	カレーライス	豚肉 チーズ	米 大麦	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	スープストック 塩 胡椒 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン			小麦 乳
4 (金)	牛乳	牛乳				乳	670	23.8	
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	スープストック 塩 胡椒				
	りんご			りんご					
	ジャンバラヤ	ウインナー	米 バター 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン セロリ トマト	塩 胡椒 唐辛子 スープストック	乳			
7 (月)	牛乳	牛乳				乳	603	21.0	
	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			
	コーンみそラーメン	豚肉 なたと みそ	米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
8 (火)	キャラメルポテト	生クリーム	さつま芋 バター アーモンド 菜種油 砂糖			乳	726	22.8	
	山型食パン		山型食パン			小麦 乳			
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム						
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ しめじ フロコリ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
9 (水)	レンズ豆のスープ	レンズ豆 ウインナー	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ トマト にんにく セロリ ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン		699	27.6	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	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	和風だし 醤油 塩 みりん	小麦			
10 (木)	坦々みそ汁	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		595	21.1	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米ぬか油	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦			
11 (金)	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	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	670	23.7	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉とこのガリバタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米ぬか油 バター	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 塩 胡椒 オイスターソース	小麦 乳			
16 (水)	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 胡椒 中華だし 塩	小麦	603	26.3	
	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 菜種油			小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆					
17 (木)	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング		小麦	697	18.6	
	トマトのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 マカロニ バター	玉ねぎ パセリ トマト	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	牛乳	生クリーム	米ぬか油 小麦粉			乳			
	ご飯		米						

18 (金)	さつま芋の炊き込みご飯	豚肉 昆布	米 ごま油 さつま芋		生姜	日本酒 醤油 塩	小麦	622	24.3
	牛乳	牛乳				乳			
	れんごんの金平	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま		れんこん 人参	日本酒 醤油 和風だし 唐辛子	小麦		
	呉汁	大豆 油揚げ みそ			人参 小松菜 しめじ ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)			
21 (月)	さんまの蒲焼き	さんま	米			醤油 みりん 日本酒	小麦	715	25.9
	牛乳	牛乳				乳			
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油漬	米ぬか油		人参 こんにやく いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 じゃが芋		大根 ごぼう 人参 こんにやく ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
23 (水)	ご飯		米				乳	673	27.5
	牛乳	牛乳				乳			
	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 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦		
	さつま芋のみそ汁	みそ	さつま芋		小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
24 (木)	セルフコッペパン		コッペパン				小麦 乳	638	24.0
	牛乳	牛乳				乳			
	チリコンカン	豚肉 ひよこ豆 金時豆	米ぬか油		玉ねぎ にんにく	トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 唐辛子 胡椒	小麦		
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター		玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
25 (金)	みかんゼリー						小麦	631	22.1
	麦ご飯		米 大麦				乳		
	きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	バター 米ぬか油 砂糖		エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ トマト にんにく	胡椒 ハヤシルウ ワイン ウスターソース	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳			
28 (月)	キャベツのスープ	豚肉	米ぬか油		キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒	小麦	635	25.6
	牛乳	牛乳				乳			
	豆もやしご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま		もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳			
29 (火)	五目あんかけ	豚肉	米 砂糖		もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン	小麦	649	21.7
	牛乳	牛乳				乳			
	野菜サラダ				キャベツ 人参 とうもろこし				
	中華ドレッシング						小麦		
30 (水)	パンキン蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 干しぶどう		かぼちゃ		小麦 乳	663	27.3
	ご飯		米				乳		
	牛乳	牛乳				乳			
	アジフライ	アジフライ	菜種油				小麦		
31 (木)	人參シシリ	まぐろ油漬 卵	ごま ごま油		人参	和風だし 醤油 みりん	小麦 卵	595	27.2
	牛乳	牛乳				乳			
	そぼろ汁	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	日本酒 醤油 カレー粉 スープストック 塩 胡椒	小麦		
	黒パン		黒パン				小麦 乳		
15 (火)	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油		玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦	650	24.3 15%
	牛乳	牛乳				乳			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	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		
	10月の平均摂取量						650		
学校給食 摂取基準						エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	650kcal		

就学時健康診断のため給食なし



今月は北本市産の
さつま芋・人参・大根・ねぎ・キャベツ
を使用する予定です。

18日(金)は食育の日献立 茨城県の郷土料理
【れんごんの金平・呉汁】を提供します。

継承していこう!!
郷土料理



健康な体づくりのための食生活 からみ ～ 減塩の工夫「スパイス&辛味」～

先月に引き続き、“減塩しながらおいしく食べる”ための工夫を紹介します。

スパイス&辛味を上手に活用!

カレー粉

煮物を「カレー粉」でアレンジ!!
慣れ親しんだ香りが食欲をそそる。
例)・豚肉とかぼちゃのカレー炒め(11日実施)
・ツナとしらたきのカレー炒め(21日実施)
・カレー肉じゃが



黒こしょう

こしょうを効かせ、辛味で
味を引き締める。
例)・チャーハン
・野菜炒め



とうがらし

一味唐辛子や七味唐辛子の辛味
と香りでピリッと辛くおいしく。
例)・ピリ辛みそ汁
・チリコンカン(24日実施)



クミン

カレーの香りの中心「クミン」
を効かせて。
例)・ロクコ(アルゼンチン料理)
(3日実施)



ガーリックパウダー

ガーリックの香りが食欲をそそり、
箸が進む一皿に!
例)・鶏肉とこのガリバタ炒め(16日実施)



塩分控えめでも、スパイス
や辛味を上手く活用すれば、
味を引き締めたり、風味を引
き立てたりできます。



参考文献
HP S&B エスピー食品株式会社
「塩分ひかえめでもおいしく!
スパイス&ハーブで上手に減塩」