



# 令和元年 5月分献立表

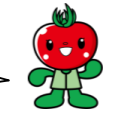
(給食回数 18回)

北本市教育委員会  
北本市立北小学校

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	737	26.0		
	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			675	25.9		
	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			597	23.8		
	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		キャベツ						
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ウスターソース 中濃ソース ケチャップ スープストック 塩 胡椒				
10 (金)	ご飯		米			639	28.5		
	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 にんにく	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)	🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 振替休業日 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶 🎵 🎶								
14 (火)	みそラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なんと みそ	中華麺 米ぬか油 ごま油	ねぎ 人参 もやし めんま 生姜 にんにく 木くらげ	中華だし 胡椒	598	26.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	しゅうまい	しゅうまい				小麦			
	野菜サラダ				キャベツ 人参 とうもろこし				
15 (水)	ご飯		米			714	27.4		
	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			711	25.4		
	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 にんにく トマト なす	塩 胡椒			小麦	
17 (金)	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	703	25.4	
	北本トマト	小麦ご飯 カレーライス カレー	豚肉	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 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
	牛乳	牛乳				乳			
20 (月)	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	小麦	604	20.7	
	ご飯		米			乳			
	牛乳	牛乳				小麦			
21 (火)	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	633	25.4	
	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			
	枝豆チャーハン	ハム なんと	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	胡椒 塩 醤油 中華だし	小麦			
22 (水)	牛乳	牛乳				乳	687	27.2	
	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 ごま油	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 スタミナ炒め	豚肉	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 人参 なら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	687	27.2
	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 にんにく 生姜	スープストック				
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			653	29.9		
	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 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			乳	
24 (金)	コーンポタージュ	ベーコン 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 とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	591	27.3		
	ご飯		米					乳	
	牛乳	牛乳						小麦	
27 (月)	かれのい童田揚げ		かれのい童田揚げ			714	28.9		
	牛乳	牛乳			乳				
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油			小麦	
28 (火)	若竹汁	鶏肉 わかめ 豆腐		筍 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 日本酒 醤油	604	21.6		
	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	
	牛乳	牛乳						乳	
29 (水)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			636	22.8		
	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	
	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん					小麦	
30 (木)	うどん(汁)	油揚げ 鶏肉	砂糖	人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	608	26.1		
	牛乳	牛乳			乳				
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり	小麦粉 片栗粉 ごま 菜種油					小麦	
31 (金)	トマト		トマト			685	27.3		
	ご飯		米					乳	
	牛乳	牛乳						小麦	
31 (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 米ぬか油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 葱 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	655	24.5 15%		
	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)				
	コッペパン	コッペパン						小麦 乳	
31 (金)	牛乳	牛乳				655	24.5 15%		
	ソース焼きそば	豚肉 なんと	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	
	華風コンソープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			卵	
31 (金)	冷凍みかん		みかん			685	27.3		
	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく マッシュルーム			ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳
	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 キャベツ	スープストック 塩 胡椒					

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		655	24.5 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

## 健康な体作りのための食生活 ~ 塩分の体の中での働き ~

人の体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれています。この塩分は、生命に直結する大切な働きをしています。たんぱく質は体を作る材料となり、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、塩は多すぎても少なすぎても体によくありません。

車にたとえると…



塩分にはたくさんの働きがありますが、代表的なものは以下の2つです。

1. 細胞を正常に保つ
2. 神経や筋肉の働きの調整



食塩を正しくとらないと…

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、これは汗をかいて体の塩分が極端に不足した結果です。

**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。献立担当 北本市学校栄養士会  
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。