



平成31年 4月分献立表

(給食回数 12回)

北本市教育委員会
北本市立栄小学校

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				
11 (木)	ラグビーボールパン		ラグビーボールパン			小麦 乳	588	22.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	ホキフライ	ホキフライ			ウスターソース 中濃ソース	小麦			
	キャベツ		キャベツ						
	おからのコンスープ	ベーコン おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 バター 米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし 人参		スープストック 塩 胡椒			乳
12 (金)	ご飯		米			乳	689	29.2	
	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 なら にんにく	醤油 日本酒 トウバンジャン テンメシジャン スープストック				小麦
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ		青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦			
15 (月)	ご飯		米			乳	652	23.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油	小麦			
	しっとり卵の花	おから ちくわ 油揚げ	米ぬか油 砂糖	干し椎茸 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	日本酒 醤油 みりん 塩	小麦			
16 (火)	相性汁	ベーコン 牛乳 みそ	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 胡椒	乳	660	23.6	
	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ うずら卵	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん	小麦 卵			
	牛乳	牛乳				乳			
	もずくと枝豆の天ぷら	もずく	小麦粉 片栗粉 菜種油	枝豆 とうもろこし		小麦			
17 (水)	みぞれオレシ		清見オレシ				644	25.8	
	しらすの玉子丼	高野豆腐 ちりめんじゃこ 卵	砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦 卵			
	牛乳	牛乳				乳			
	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)				
18 (木)	山菜ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖	わらび ぜんまい 細竹 えのき茸 人参 干し椎茸	みりん 日本酒 醤油 塩	小麦	598	28.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦			
	凍み豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)				
19 (金)	はちみつパン	牛乳	はちみつパン			小麦 乳	682	26.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦 乳			
	ソース			キャベツ					
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
22 (月)	ご飯		米			乳	667	23.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	鶏肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦			
	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)				
23 (火)	チキンライス	鶏肉	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 塩 スープストック 胡椒	乳	659	21.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 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	小麦 乳			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
24 (水)	ご飯		米			乳	650	25.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	ポーキングジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油	生姜 玉ねぎ エリンギ えのき茸 ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			
	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				
25 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳	616	26.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	ほうれん草のグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米ぬか油	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳			
	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	ケチャップ 塩 スープストック 胡椒				

健康な体作りのための食生活

～ 学校給食摂取基準とその改正点 ～



学校給食は、成長期にある児童生徒が心身を健全に発達させ、健康の増進や体位の向上を図るための栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食育の推進を図るための生きた教材となることが求められています。実際に提供される献立の栄養量については「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえ、「学校給食摂取基準」が定められています。昨年8月に学校給食摂取基準が一部改正されたため、今年度よりその内容で給食提供に努めていきます。

一人一回あたりの学校給食摂取基準

	児童(6～7歳)の場合	児童(8～9歳)の場合	児童(10～11歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
エネルギー (kcal)	530	[640] 650	[750] 780	[820] 830
たんぱく質 (g)	[20]	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		[30]
脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の[25]20～30%			
ナトリウム食塩相当量 (g)	2未満	[2.5未満] 2未満	2.5未満	[3未満] 2.5未満
カルシウム (mg)	[300] 290	350	[400] 360	450
マグネシウム (mg)	[70] 40	[80] 50	[110] 70	[140] 120
鉄 (mg)	[2] 2.5	3	4	4
ビタミンA (μgRAE)	[150] 170	[170] 200	[200] 240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	20	25	[35] 30
食物繊維 (g)	[4] 4以上	[5] 5以上	[6] 5以上	[6.5] 6.5以上

- ・【 】内は、変更前の数値
- ・一部改正のため、変更がないものもある
- ・上がったものもあれば、下がったものもある
- ・脂質に加え、たんぱく質も今回から摂取エネルギーに対する割合で定められた



エネルギーとたんぱく質・脂質

炭水化物だけでなく、たんぱく質と脂質も摂取すると体を動かすエネルギーに変わります。エネルギーになる量は栄養素によって異なり、望ましいエネルギーに占める割合としてたんぱく質・脂質の基準値が示されています。

アトウォーターエネルギー換算係数
たんぱく質1g=エネルギー4kcal 脂質1g=エネルギー9kcal 炭水化物1g=エネルギー4kcal

食塩相当量

食塩は、1日の食事摂取基準の1/3が設定されています。過剰な食塩の摂取は、生活習慣病の原因になるため、学校だけでなく家庭でも薄味が求められています。



～ おすすめ! 給食レシピ紹介 ～ ドライカレー (26日実施)

水は入れずに、野菜の水分とうま味を引き出して作ります。



<材料>	4人分	<切り方・下処理>	<作り方>
豚ひき肉	180g		① 鍋に油とにんにく、生姜を入れて加熱して香りが十分に出たら、ひき肉を入れ胡椒を振り、ほぐし炒める。
人参	中1/2本	みじん切り	② 人参、玉ねぎを加え、蒸し炒めにする。
玉ねぎ	大1個	みじん切り	③ 干しぶどう、ピーマンを加え、カレー粉、小麦粉を振り入れてよく炒める。
ピーマン	1個	みじん切り	④ 調味料を加えて弱火で煮込む。
干しぶどう	大さじ1	ぬるま湯で戻して刻む	
にんにく	1かけ	みじん切り	
生姜みじん切り	小さじ1		
カレー粉	小さじ1・1/2		
薄力粉	大さじ2	ウスターソース 大さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	スープストック 2.5g	
トマトピューレ	大さじ2	油 小さじ2	
デミグラスソース	大さじ2	塩 小さじ1/4	
ワイン	小さじ1	胡椒 少々	

※トマトピューレは、トマトケチャップに、デミグラスソースはウスターソースに、置き換えても作ることができます。

◎ 減塩ポイント ◎

- ・カレー粉などのスパイスを使う
- ・数多くの食品を使い味に深みを出す

1人分食塩相当量 2g
使用する調味料によって塩分量は変動します。

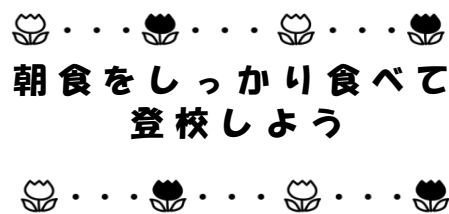
18日(木)は食育の日献立 長野県の郷土料理 [山菜ご飯 山賊揚げ 凍み豆腐の味噌汁] を提供します。

継承していこう!!
郷土料理



<参考文献>
○文部科学省
学校給食実施基準の一部改正について

1年生は、17日(水)と18日(木)が牛乳給食、19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、きれいに洗いましょう。



○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。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