



令和6年 10月分献立表

(給食実施回数 20回)

北本市教育委員会 北本市立東小学校

Table with columns for Date (日), Dish Name (献立), and Ingredients (使用する食品名). It lists daily school lunches with their components and allergen information.

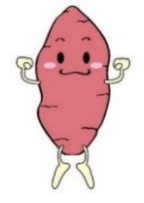
就学時健康診断のため給食なし (No school lunch due to health check at school start)

作ってみよう★給食メニュー ～湯煎～ (Let's try making ★ school lunch menu ~Soup-boiling~)

湯煎は、お湯を使って、食材に間接的に火を通す方法です。鍋にお湯を沸かし、食材を入れたボールや保存袋を浮かべます。バターやチョコレートなどを焦がさず、なめらかに溶かすことができます。

「スイートポテトケーキ」(22日実施)

Ingredients list for Sweet Potato Cake: さつまいも 80g, 水 大さじ2, 牛乳 80cc, 砂糖 大さじ2, バター 10g, ホットケーキミックス 40g, いらごま 小さじ1, 紙カップ 4個.



＜作り方＞ (Preparation method)

- ①バターを湯煎して溶かす。
②耐熱容器にさつまいもと大さじ2の水を入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約5分加熱する。
③ボールにさつまいも、バター、砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。
④牛乳を加え、よく混ぜる。
⑤ホットケーキミックス粉を加えよく混ぜる。
⑥紙カップに⑤の生地を入れ、いらごまをのせる。
⑦加熱した180℃のオーブンで約20分焼く。

Table showing average intake for October: 623 kcal, 16.3% energy intake.

＜参考＞ DELISH KITCHEN ホームページ

