

毎月19日は

食育の日

令和7年 4月分献立表

北本市教育委員会
北本市立東小学校

(給食回数 12回)

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	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 (金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦	673	25.4
	牛乳					乳		
	中華スープ					小麦		
	いちごクレープ					小麦		
14 (月)	ご飯	米					680	27.9
	牛乳					乳		
	ポークジンジャー					小麦		
	どさんこ汁							
15 (火)	坦々麺	豚肉 みそ	米油 ごま 片栗粉	人参 もやし にら ねぎ 木くらげ にんにく	中華だし トウバンジャン 醤油 胡椒	小麦	621	26.3
	ラーメン(汁)					小麦		
	牛乳					乳		
	揚げしゅうまい					小麦		
	野菜サラダ					小麦		
	和風ドレッシング							
16 (水)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	643	23.4
	牛乳					乳		
	コロッケ					小麦		
	トマトスープ							
17 (木)	フラワーロール	牛乳	フラワーロール			小麦	677	32.9
	牛乳					乳		
	ポークビーンズ					小麦		
	クリームシチュー					小麦 乳		
	ぶどうゼリー							
18 (金)	ご飯	米					649	27.3
	牛乳					乳		
	さばの塩焼き							
	大豆の磯煮					小麦		
	豚汁							
21 (月)	ご飯	米					623	24.7
	牛乳					乳		
	酢豚					小麦		
	みそキムチスープ							
22 (火)	子供パン	子供パン				小麦 乳	600	25.5
	牛乳					乳		
	メンチカツ							
	ブロッコリーサラダ							
23 (水)	ごまドレッシング	豚肉	ごまドレッシング				627	22.3
	野菜スープ							
	枝豆チャーハン					小麦		
	牛乳					乳		
24 (木)	春巻き	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	643	25.5
	春雨スープ					小麦		
	ポークカレー							
	ライス							
	牛乳					乳		
	キャベツとウインナーのスープ					小麦		
デコボン								

1年生は、
18日(金)と21日(月)が牛乳給食、
22日(火)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。

★

＜材料＞

豚小間肉
醤油
酒
おろししょうが
厚揚げ
ピーマン
キャベツ
人参
干し椎茸
油
豆板醤
味噌
醤油
酒
砂糖
中華だし

4人分
120g
小さじ1
小さじ2
小さじ1
2枚
1個
3枚
1/3本
2個
大さじ1
小さじ1/2
大さじ1
大さじ1
大さじ1
小さじ2
小さじ1

切り方・処理
下味用
下味用
下味用
1.5cm幅の色紙切り
千切り
ざく切り
短冊切り
水で戻し、2mm幅

＜作り方＞

※豚肉は、醤油と酒としょうがで下味をつけておく。
※厚揚げは、下茹でしておく。
※★の調味料を合わせ、溶いておく。

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②豚肉の色が変わったら、人参、椎茸を入れて炒める。
③人参が柔らかくなったら、キャベツとピーマンを入れて炒める。
④厚揚げと★を入れ、混ぜ合わせる。

キャベツを入れたら炒めすぎないように。
春キャベツを味わいましょう！