

4月分予定献立表(Bコース)

(給食回数13回)



平成29年度

久喜市教育委員会
全農食品久喜事業所

日付 (曜日)	献立			主に血・肉・骨となるもの (あか)	主に熱や力となるもの (きいろ)	主に体の調子を整えるもの (みどり)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず				小学生	中学生	
12日 (水)	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 あさりのみそ汁	牛乳、豚肉 ひじき あさり、みそ	米、油、三温糖 じゃが芋、油、三温糖	玉ねぎ、人参、わけぎ、生姜 枝豆、人参、こんにゃく 大根、ねぎ、しめじ	652 28.9	807 34.4	
13日 (木)	バーガーパン	牛乳	ハムエッグフライ(ソース) ★れんこんサラダ(ソイドレッシング) ピシソワーズ	牛乳、鶏卵、ハム 脱脂粉乳、生クリーム	パン、油、パン粉、小麦粉、でん粉 ドレッシング じゃが芋、バター	蓮根、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、ねぎ、パセリ	699 25.6	833 29.4	
14日 (金)	ごはん	牛乳	肉団子のおろしあんかけ ほうれん草とキャベツの和風ドレッシング) みそ汁 中>ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏肉 豆腐、油揚げ、ワカメ、みそ 中>ヨーグルト	米、三温糖、パン粉、でん粉、砂糖 ドレッシング	玉ねぎ、大根、わけぎ キャベツ、もやし、ほうれん草、人参 小松菜、ねぎ	604 23.7	849 31.7	
17日 (月)	中華めん	牛乳	みそラーメン 焼売 野菜炒め	牛乳、豚肉、みそ 豚肉	中華麺、三温糖、ごま油、ごま でん粉、砂糖、油、ごま油、小麦粉 油	どうもろこし、もやし、きくらげ、人参、にら、ねぎ、生姜 キャベツ、玉ねぎ、人参、筍、ピーマン	648 26.1	791 31.2	
18日 (火)	赤飯 ごま塩	牛乳	若鶏のから揚げ きゅうりのサラダ(ごまドレッシング) すまし汁	牛乳、鶏肉 豆腐、油揚げ	米、もち米、小豆、ごま、でん粉、油 ドレッシング	生姜 きゅうり、キャベツ、もやし、人参 大根、玉ねぎ、人参、椎茸	644 26.5	827 34.4	
19日 (水)	ごはん	牛乳	さばのカレー竜田揚げ キャベツのサラダ(和風ごまドレッシング) ◆つぼん汁	牛乳、さば 鶏肉、豆腐、ちくわ	米、油、でん粉 ドレッシング 里芋	生姜 キャベツ、小松菜、きゅうり、人参 大根、人参、こんにゃく、ごぼう	646 23.6	839 30.0	
20日 (木)	食パン※ いちごジャム	牛乳	ハンバーグデミグラスソース サラダ(サウザンドドレッシング) コンソメスープ	牛乳、豚肉、豚肉、脱脂粉乳	パン、ジャム、パン粉、砂糖、三温糖 ドレッシング じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト もやし、ほうれん草、ねぎ、きゅうり 小松菜、キャベツ、玉ねぎ、どうもろこし、人参	676 26.1	872 33.1	
21日 (金)	ごはん	牛乳	ポークカレー ★いかなゲット(トマトケチャップ) アスパラとコーンのサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 いか、たら、大豆粉	米、じゃが芋、カレールウ 油、小麦粉、砂糖、でん粉 ドレッシング	玉ねぎ、人参、りんご、にんにく、生姜 どうもろこし、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、人参	704 23.2	931 32.9	
24日 (月)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん ★桜えびかまぼこの鉄板焼き 海草サラダ(和風ドレッシング) いちごのパンナコッタ	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ たら、桜えび 海草、ひじき	うどん、油、三温糖 でん粉、三温糖 ドレッシング いちごのパンナコッタ	玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、しめじ、人参、椎茸 玉ねぎ、蓮根、生姜、葉ねぎ キャベツ、もやし、人参、きゅうり	640 26.1	781 32.1	
25日 (火)	ごはん のりふりかけ	牛乳	春巻 野菜のごま炒め わかめスープ	牛乳、豚肉、ふりかけ 豚肉 鶏肉、ワカメ	米、春雨、油、でん粉、ごま油 油、ごま油、ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、筍、にら 青梗菜、キャベツ、もやし、人参 玉ねぎ、ねぎ、人参	626 23.9	791 28.4	
26日 (水)	ごはん	牛乳	さわらフライ(ソース) 春キャベツと春雨の中華ソテー かき玉汁	牛乳、さわら ハム 鶏卵、ワカメ、豆腐	米、油、パン粉、小麦粉 春雨、油 でん粉	キャベツ、人参、枝豆 ねぎ、筍	643 26.3	795 31.1	
27日 (木)	ドックパン	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き(トマトケチャップ) カラフルサラダ(柑橘風味ドレッシング) オニオンスープ	牛乳、フランクフルト	パン ドレッシング 油	パプリカ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり しめじ、玉ねぎ、小松菜、人参、パセリ、椎茸	662 24.1	873 31.0	
28日 (金)	ごはん	牛乳	天津丼 五目焼きビーフン 白菜の華風スープ マンゴープリン	牛乳、鶏卵、かに肉 豚肉	米、でん粉、砂糖、油 ビーフン、油、ごま ごま油、でん粉 マンゴープリン	キャベツ、椎茸 玉ねぎ、キャベツ、人参、にら、筍、椎茸 白菜、人参、青梗菜、ねぎ、しめじ	648 23.6	806 28.2	
※4月20日は、小学1年生のみいちごジャム入りこどもパンになります。							4月平均栄養摂取量	653 25.2	830 31.4

◆印は「新メニュー」です
★印は「カミカミ献立」です

○印は「久喜市内統一メニュー」です

○18日【行食事食(入学・進級おめでとう献立)】

○19日【郷土・イベントに関連した献立(熊本県の郷土料理)】

○26日【教科関連献立(小学1・2年 生活 春がいっぱい)】

4月19日(水)の献立

つぼん汁を作ってみましょう♪

《材料(4人分)》

- ・鶏肉 40g
- ・ごぼう 1/4本
- ・にんじん 1/4本
- ・さといも 2個
- ・糸こんにゃく 1/2袋
- ・大根 3cm
- ・焼きちくわ 1/2本
- ・木綿豆腐 1/2パック

《作り方》

- ①ごぼう、にんじん、大根、さといもはひと口大の乱切りにします。
- ②焼きちくわは5mmの厚さにスライスします。
- ③木綿豆腐は1cm角に切り、糸こんにゃくは2cm程に切ります。
- ④煮干でだしを取り、沸騰する直前で煮干を取り出します。
- ⑤沸騰したら、ひと口大に切った鶏肉を加えてアクを取り除きます。
- ⑥大根・にんじん・ごぼう・さといも・こんにゃくを入れ、柔らかくなるまで茹でます。
- ⑦野菜が柔らかくなったらちくわと豆腐と調味料を加え、5~10分煮込み、味をしみこませます。

平成29年度 学校給食使用食材の産地 (久喜地区小・中学校給食)

4月(予定)

品名	産地	品名	産地	品名	産地	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	魚介類	厚削り	静岡	
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ		煮干し	千葉、茨城	
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ		あさり	熊本	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	青果類	さば	ノルウェー	
		埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。		たら	東シナ海	
		小松菜		久喜		
卵	卵	青森、新潟他	青果類	きゅうり	久喜	
		根深ねぎ		久喜		
		キャベツ		茨城		
肉類	豚肉	埼玉、秋田、神奈川	青果類	大根	茨城	
		鶏肉		青森、岩手、宮城、鹿児島、宮崎、千葉	チンゲンサイ	茨城
		にら		茨城		
主食	米	埼玉(久喜市産米)	魚介類	にんじん	茨城	
				玉ねぎ	北海道	
				ごぼう	茨城	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	青果類	アスパラガス	青森、長野	
				枝豆	インドネシア	
				白菜	茨城	
卵	卵	青森、新潟他	青果類	里芋	宮崎	
				じゃがいも	北海道	
				ホールコーン	北海道	
肉類	豚肉	埼玉、秋田、神奈川	青果類	筍	愛媛	
				生姜	鹿児島、高知	
				にんにく	青森	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	魚介類	パセリ	茨城	
				パプリカ	韓国、ニュージーランド	
				ピーマン	茨城	
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など	青果類	ほうれん草	茨城	
				もやし	栃木	
				わけぎ	千葉	
卵	卵	青森、新潟他	青果類	れんこん水煮	徳島、茨城	
				しめじ	長野	
				マッシュルーム	茨城	
肉類	豚肉	埼玉、秋田、神奈川	青果類	きくらげ	熊本	
				干しいたけ	宮崎、大分	
				ひじき	韓国	
主食	米	埼玉(久喜市産米)	魚介類	わかめ	韓国	

※諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります