毎月19日は食育の日

令和7年　12月分献立表

（給食実施回数　15回）

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

日（曜）	献立	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	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）
1（月）	ご飯		米				902	39.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
2（火）	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦 乳	799	38.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく ブロッコリー トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦 乳		
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
3（水）	長崎ちゃんぽん 中華麺		中華麺			小麦	824	30.9
	ちゃんぽん(汁)	豚肉 いか さつま揚げ	ごま油 片栗粉 米油	ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
4（木）	ご飯		米				821	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	ハオチートマト麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 ねぎ トマト	パプリカパウダー 甜面醤 醤油 日本酒 塩 胡椒 豆板醤 中華だし 豆鼓醤	小麦		
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油 塩こうじ	小麦		
	豆乳杏仁風プリン	豆乳	砂糖	黄桃(缶) 粉寒天	バニラエッセンス			
5（金）	ご飯		米				799	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		白菜	だし(鰹 鯖 鰯)			
8（月）	ご飯		米				824	34.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦		
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 みりん			
9（火）	蜂蜜パン		蜂蜜パン			小麦	767	21.6
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒			
10（水）	ごま汁うどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	821	36.0
	うどん(汁)	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	青のりポテトビーンズ	大豆 鰯 青のり	じゃが芋 片栗粉 米油 菜種油		塩			
	みかん			みかん				
11（木）	ご飯		米				864	26.5
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	コロコロマンボー	豚肉 大豆 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	大根 人参 生姜 にんにく ねぎ 筍 いんげん	醤油 豆板醤 甜面醤 中華だし 日本酒	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
12（金）	冬野菜のカレーライス 麦ご飯		米 大麦				889	29.0
	冬野菜カレー	豚肉 チーズ	里芋 小麦粉 米油	かぶ かぶ葉 蓮根 白菜 人参 にんにく 生姜	カレー粉 デミグラスソース 醤油 ウスターソース 日本酒 塩 胡椒 スープストック	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
15（月）	大根めし	ちりめん 鰹節	米 ごま 米油 ごま油	大根 大根葉	日本酒 塩 醤油	小麦	851	35.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鰺フライ	鰺フライ	菜種油			小麦		
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
16（火）	ココア揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦	778	23.9
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシンッグ			小麦		
	パンプキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	じゃが芋 バター 小麦粉 米油	南瓜 玉ねぎ パセリ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
17（水）	ご飯		米				874	36.0
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 にら にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩	小麦		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
18（木）	かやくご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 米油	ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸	みりん 塩 日本酒 醤油	小麦	792	28.6
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 玉ねぎ 筍 生姜 グリンピース	醤油 日本酒	小麦		
	利休汁	味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩	小麦		
19（金）	ウィンチャップライス	ウインナー	米 バター 砂糖 米油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳	839	29.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー とうもろこし 人参				
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	白菜スープ	ベーコン 鶏肉	米油	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	パンプキンケーキ	脱脂粉乳 牛乳 卵	ホットケーキミックス粉 砂糖 チョコレート 米油	南瓜		小麦 乳 卵		

12月の平均摂取量	830	31.4 / 15.2%
学校給食摂取基準	エネルギー 830kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

北本の大地の恵み　～大根・ねぎ～

大根

一年中採れますが、冬は特に収穫量が多く、日本で最も生産されている野菜です。主に流通しているのは青首大根です。

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、煮物のおでんやふろふき大根などに向いています。

栄養

根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。

葉は、カロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含む、緑黄色野菜です。

選び方

根はヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていないものが良いです。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものが良いです。

北本市で栽培されている品種

青首大根（あおくび）、おふくろ大根、三浦大根（みうら）、からみ大根、たくあん大根　など

ねぎ

日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」と、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。

栄養

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β－カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。

選び方

根深ねぎは白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれており、巻きがしっかりしていて、光沢があるものが良いです。

葉ねぎは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりしているものが良いです。

北本市で栽培されている品種

龍翔（りゅうしょう）、龍まさり（たつ）、夏扇パワー（なつせん）、夏扇タフナー（なつせん）、葱善ねぎ（ねぎぜん）、森の奏（もり かな）で、大河の轟き（たいが とどろ）、なべちゃんゴールド、ホワイトソード　など

🍴市内飲食店とコラボ給食🍴　恋人は麻婆豆腐さん（12/4実施）

「ハオチートマト麻婆豆腐」　「豆乳杏仁風プリン」

北本市では、子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内の飲食店と協力してコラボメニューを開発しました。

ハオチートマト麻婆豆腐は、パプリカパウダーとごま油で手作りした、辛くない「特製ラー油」と「トウチジャン」という調味料を使用します。豆乳ゼリーは、牛乳を使っていないので、乳アレルギーを持っている人でも美味しく食べられるデザートです。

１月にもコラボメニューが登場します。お楽しみに！

＜参考＞JAグループHP　北本市HP

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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、各学校にお問い合わせください。

献立担当　北本市学校栄養士会