



令和6年 1月分献立表

(給食回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立中学校

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			
10(水)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 塩こうじ鶏のスタミナスープ	豚肉 牛乳 春巻き 菜種油 鶏肉	米 砂糖 ごま油 米油	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく 白菜 えのき茸 ねぎ なら にんにく	中華だし 醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦 乳 小麦	772	32.4
11(木)	わかめご飯 牛乳 筑前煮 かき玉雑煮 お米のムース	わかめ 牛乳 鶏肉 鰹節 鶏肉 卵 なた	米 里芋 米油 砂糖 韓国もち 片栗粉		塩 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦 乳 小麦 卵	805	35.2
12(金)	ご飯 牛乳 豚肉とくわいのピリ辛炒め 豆腐の五目スープ みかん	米 牛乳 豚肉 生揚げ おから 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 ごま油 菜種油 片栗粉 米油 ごま油		スープストック 醤油 豆板醤 砂糖醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 卵	855	37.1
15(月)	ご飯 牛乳 豚肉と大根の醤油煮 じゃが芋の子ゲスープ	米 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 味噌	米 米油 砂糖 片栗粉 車麩 じゃが芋 ごま油		日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦 乳 小麦	744	31.1
16(火)	黒パン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースがけ ジャーマンポテト かぶのクリームスープ	黒パン 牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 米油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 バター 米油		玉ねぎ 人参 玉ねぎ バセリ にんにく かぶ 人参 玉ねぎ しめじ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 乳 小麦 乳	885	42.5
17(水)	鶏南蛮うどん 牛乳 味噌ポテト こんにゃくサラダ 和風ドレッシング りんご	地粉うどん うどん(汁) 鶏肉 わかめ 油揚げ 牛乳 おから 味噌 こんにゃく 和風ドレッシング	米 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 小麦粉		小松菜 ねぎ 干し椎茸 人参 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん 日本酒 みりん りんご	小麦 乳 小麦 小麦	830	33.4
18(木)	麩和麩和井 牛乳 豚汁 キャラット蒸しパン	麦ご飯 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳 脱脂粉乳	米 大麦 油麩 車麩 砂糖 じゃが芋 米油 米油 砂糖 蒸しパンミックス粉		人参 玉ねぎ 干し椎茸 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 人参	小麦 卵 乳 小麦 乳 卵	953	41.8
19(金)	冬野菜の カレーライス 牛乳 コーンサラダ コーンクリームドレッシング 白菜スープ	麦ご飯 冬野菜カレー 豚肉 チーズ 牛乳 コーンクリームドレッシング ウインナー	米 大麦 里芋 小麦粉 米油 米油		かぶ 蓮根 人参 生姜 にんにく りんご スープストック 塩 胡椒 日本酒 デミグラスソース ウスターソース カレー粉 醤油 キャベツ とうもろこし 枝豆 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦 乳 乳 小麦 小麦	869	27.5
22(月)	ご飯 牛乳 高野豆腐の甘酢炒め こしね汁	米 牛乳 高野豆腐 豚肉 豆腐 味噌	米 菜種油 片栗粉 砂糖 米油 里芋 米油		りんご酢 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油	小麦 乳 小麦	950	42.2
23(火)	揚げパン 牛乳 マカロニサラダ コーンクリームドレッシング 長ねぎのクリームスープ	牛乳 牛乳 マカロニ コーンクリームドレッシング 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	コッペパン 菜種油 砂糖 マカロニ コーンクリームドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター		小麦 乳 キャベツ 人参 枝豆 小麦 小麦 乳	小麦 乳 小麦 小麦 乳	850	30.2
24(水)	サンマーマン 牛乳 鶏つくねとえのき茸のしゅうまい 野菜サラダ 和風ドレッシング ぶどうゼリー	中華麺 ラーメン(汁) 牛乳 鶏肉 豆腐 野菜サラダ 和風ドレッシング	中華麺 米油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉		ねぎ 人参 白菜 もやし なら 生姜 にんにく えのき茸 玉ねぎ 生姜 中華だし 胡椒 醤油 日本酒 キャベツ 枝豆 人参	小麦 小麦 小麦 小麦	791	34.5

25(木)	雑穀さつま芋ご飯 牛乳 鰹の干物 小松菜の煮びたし すいとん汁	米 大麦 もちきび さつま芋 菜種油 牛乳 鰹干物 菜種油 生揚げ 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 小麦粉 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	日本酒 小麦 小麦 乳	802	37.2	
26(金)	しゃくし菜ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ 切り干し大根の五目煮 具汁 チョコクレープ	ちりめんじゃこ 牛乳 鯖竜田揚げ 菜種油 鶏肉 さつま揚げ 鰹節 米油 砂糖 切り干し大根 人参 こんにゃく 日本酒 醤油 人参 しめじ 小松菜 ねぎ だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳 小麦 小麦	848	30.4	
29(月)	スパゲッティナポリタン 牛乳 豆まめサラダ 玉ねぎドレッシング クリームシチュー	ベーコン チーズ スパゲッティ 米油 バター 牛乳 大豆 玉ねぎドレッシング 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト マッシュルーム 生姜 ケチャップ 中濃ソース スープストック 胡椒 キャベツ 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	745	34.3
30(火)	ご飯 牛乳 あじのさんが焼き 肉じゃが スンドゥブ	米 牛乳 あじさんが焼き 菜種油 豚肉 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 小麦 卵	829	38.7	
31(水)	ご飯 牛乳 ゼリーフライ マーボー白滝 干瓢の卵とじ	米 牛乳 ゼリーフライ 菜種油 豚肉 味噌 卵 豆腐	中濃ソース ウスターソース 人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ こんにゃく 干瓢 ほうれん草 ねぎ だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦 乳 小麦 小麦 卵	845	29.4

1月の平均摂取量		836	34.9%
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%	

作ってみよう★給食メニュー

麩和麩和井 18日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
ご飯	4人分	
鶏もも肉	80g	小間切り
卵	3個	
玉ねぎ	中1/2個	薄切り
人参	1/5本	いちょう切り
干し椎茸	2枚	水で戻して薄切り
油麩※	1/2本	水で戻し軽く絞る
グリーンピース	5g	絞る
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ2	
水	120cc (干し椎茸の戻し汁含む)	
油	大さじ1	

- <作り方>
- ①フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
 - ②玉ねぎ、人参、干し椎茸を順に加える。
 - ③水と調味料を加えて煮る。
 - ④具材に火が通ったら、油麩を加えて煮る。
 - ⑤溶いた卵、グリーンピースを加えて火を通す。
 - ⑥ご飯の上に⑤を盛りつける。



※油麩は、宮城県北部と岩手県南部の地域で食されている油で揚げた麩のことです。
油麩和井は、宮城県の郷土料理です。



今のように冷蔵技術がなかった時代に、お豆腐屋さんが夏場に食べられるものとして油揚げの発想で麩を揚げたといわれます。



油麩は、何からできているの？
お麩と同様に、小麦粉を水で練ることで作り出すグルテンを材料にしています。縦長でフランスパンのような見た目ですが、油で揚げているので香ばしく、歯ごたえもあります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。明治22年といえば、「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死してしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われました。

現在では、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。

おにぎり

塩だん

菜の漬物

参考:農林水産省Webサイト/うちの郷土料理 少年写真新聞社/食育ブック5

今月の北本産野菜の使用予定 「さつま芋、人参、大根、ねぎ、白菜、キャベツ、地粉」

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)

献立担当 北本市学校栄養士会