



令和6年 2月分献立表

(給食実施回数 19回)

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

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			
1 (木)	ご飯	米				823	33.4	
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 味噌	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			
	ワンタンスープ	豚肉	米油 ワンタン ごま油	人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			
2 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト				807	30.8	
	ひじき豆ご飯	鶏肉 ひじき 大豆	米 米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん			
	牛乳	牛乳						
	鯛の蒲焼き	鯛	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油 みりん			
5 (月)	ほうれん草の野菜お浸し	ほうれん草		ほうれん草 もやし 人参		925	43.9	
	和風ドレッシング				醤油 みりん			
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					
6 (火)	牛乳	牛乳				814	36.4	
	豆まめサラダ	大豆		枝豆 キャベツ とうもろこし				
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					
	白大豆のスープ	鶏肉 白大豆 牛乳 脱脂粉乳	米油 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒			
7 (水)	牛乳	牛乳				817	30.9	
	春巻き		春巻き 菜種油					
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			
	牛乳	牛乳						
8 (木)	牛乳	牛乳				889	38.5	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油			
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米油 砂糖	干瓢 人参 干し椎茸	醤油 みりん			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)			
9 (金)	牛乳	牛乳				804	32.3	
	わかめスープ	わかめ	ごま油	えのき茸 ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 胡椒 醤油			
	マラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油			
	ツイストパン		ツイストパン					
13 (火)	牛乳	牛乳				757	34.0	
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆 金時豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ウスターソース			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 白大豆 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	人参 キャベツ もやし 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒			
14 (水)	牛乳	牛乳				876	41.7	
	青のりポテトビーンズ	大豆 鯖 青のり	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉		塩			
	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			
	いちごクレープ		いちごクレープ					
15 (木)	牛乳	牛乳				798	32.4	
	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油	しゃくし菜漬	塩 醤油			
	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉 おから	じゃが芋 菜種油 片栗粉 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	日本酒 醤油			
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 油揚げ 味噌		キャベツ えのき茸 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
16 (金)	牛乳	牛乳				890	37.4	
	豆乳バター	豆乳						
	チキンカレー	鶏肉 ひよこ豆 大豆 豆乳	米油 米粉 砂糖 豆乳バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	カレー粉 ケチャップ 塩 胡椒 スープストック ウスターソース ワイン			
	ツナサラダ	鰯油漬		キャベツ とうもろこし				

19 (月)	ご飯	米				868	34.1
	揚げシューマイ②	豚肉 大豆 味噌	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	大根 人参 生姜 にんにく ねぎ 筋 いんげん	醤油 豆板醤 甜麺醤 日本酒 中華だし		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)		
	黒パン		黒パン				
20 (火)	牛乳	牛乳				906	41.9
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン		
	白菜のクリームスープ	鶏肉 白大豆 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン		
	ご飯	米					
21 (水)	牛乳	牛乳				841	40.4
	鯖の塩焼き	鯖			塩		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく	醤油 みりん		
	ずいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 白菜 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油		
22 (木)	牛乳	牛乳				859	30.5
	コーンピラフ	ウインナー	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油		
	マンチカツ	マンチカツ					
	ミネストラスープ	豚肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン		
26 (月)	牛乳	牛乳				786	30.0
	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	切り干し大根 人参 ねぎ たら にんにく	中華だし 豆板醤 日本酒 醤油		
	牛乳	牛乳					
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油		
27 (火)	牛乳	牛乳				833	33.3
	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖				
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし 人参			
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング				
28 (水)	牛乳	牛乳				847	36.6
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	うどん(汁)	砂糖	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ		
	牛乳	牛乳					
	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳 おから	米油 ホットケーキミックス粉				
29 (木)	牛乳	牛乳				859	32.8
	ご飯	米					
	豚汁	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸	醤油 ケチャップ りんご酢 日本酒		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ たら にんにく	中華だし 日本酒 塩 胡椒 塩こうじ		

2月の平均摂取量		842	35.3 16.8%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	830kcal	

作ってみよう★給食メニュー

青のりポテトビーンズ 14日実施

＜材料＞
じゃが芋
乾燥大豆
かえり煮干し
片栗粉
揚げ油
青のり
食塩

＜4人分＞
中1個
40g
大さじ2
大さじ2
適量
大さじ1
少々

＜切り方＞
1.5cm角切り
洗って水に浸けておく

＜作り方＞
①大豆は、2時間ほど水に浸してから、30分茹でる。
②茹で上げた大豆に片栗粉をまぶして、150℃の油でじっくり、カリカリになるまで揚げる。
③170℃の油でじゃが芋、かえり煮干しを素揚げする。
④フライパンに青のりと食塩を入れて乾煎りし、じゃが芋、大豆、かえり煮干しを入れて合わせる。

大豆
加工品や調味料など、日本の食事に欠かせない大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。現在、沖縄県を除き全国的に栽培されています。しかし、国内自給率は3~4%で、大半は輸入されています。
＜参考＞(公財) 日本豆類協会HP

異なる食感と青のりの香りが織りなすハーモニーが最高です。

今月の北本産野菜の使用予定
「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・地粉」

うがい・手洗いでかぜ予防！
食事の前の手洗いはていねいに、消毒もしましょう。

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・そば・卵・乳・落花生)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。献立担当 北本市学校栄養士会