毎月19日は 食育の日

（給食実施回数　15回）

# 令和4年　12月分献立表

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 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） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（木） | ガーリックライス | | 米　バター | にんにく　マッシュルーム | スープストック　塩 | 乳 | 845 | 36.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | キャベツミートローフ | 豚肉　脱脂粉乳　牛乳　卵　おから | 片栗粉 | キャベツ　玉ねぎ | 塩　胡椒　ケチャップ　中濃ソース | 乳　卵 | | |
| | フラワーサラダ | | | カリフラワー　キャベツ　枝豆　とうもろこし　グリンピース　人参 | | | | |
| | 玉ねぎドレッシング | | 玉ねぎドレッシング | | | 小麦 | | |
| | 南瓜のクリームスープ | 鶏肉　脱脂粉乳　牛乳　生クリーム | 小麦粉　バター　米油 | 南瓜　玉ねぎ　ブロッコリー　しめじ | ワイン　スープストック　塩　胡椒 | 小麦　乳 | | |
| 2（金） | ご飯 | | 米 | | | | 805 | 28.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | コロコロマンボー | 豚肉　味噌 | 砂糖　米油　ごま油　片栗粉 | 大根　人参　筍　ねぎ　生姜　にんにく　いんげん | 中華だし　日本酒　豆板醤　甜麺醤　醤油 | 小麦 | | |
| | ワンタンスープ | 豚肉 | ワンタン　米油　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 | 小麦 | | |
| | スイートポテトケーキ | 牛乳　白花豆　白いんげん豆　脱脂粉乳 | さつま芋　ホットケーキミックス粉　砂糖　バター | | | 小麦　乳 | | |
| 5（月） | ご飯 | | 米 | | | | 765 | 31.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鯖の塩焼き | 鯖 | | | 塩 | | | |
| | 切り干し大根の五目煮 | 鶏肉　さつま揚げ | 米油　砂糖 | 切り干し大根　人参　こんにゃく | 日本酒　醤油 | 小麦 | | |
| | 味噌けんちん汁 | 鶏肉　豆腐　鰹節　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 | 小麦 | | |
| 6（火） | 黒パン | | 黒パン | | | 小麦　乳 | 822 | 37.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ポークビーンズ | 豚肉　大豆 | マカロニ　米油　砂糖 | 玉ねぎ　トマト | スープストック　塩　胡椒　ワイン　ケチャップ | 小麦 | | |
| | クラムチャウダー | ベーコン　あさり　牛乳　脱脂粉乳 | じゃが芋　小麦粉　米油　バター | 玉ねぎ　人参　グリンピース | スープストック　塩　胡椒　ワイン | 小麦　乳 | | |
| 7（水） | 豚骨味噌ラーメン　中華麺 | | 中華麺 | | | 小麦 | 829 | 33.7 |
| | ラーメン（汁） | 豚肉　なると　牛乳　味噌 | 米油　ごま油 | 人参　とうもろこし　めんま　ねぎ　木くらげ　もやし　生姜　にんにく | だし（豚骨　鶏ガラ　煮干し）　胡椒 | 乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | こんにゃくサラダ | | | こんにゃく　キャベツ　ほうれん草　人参 | | | | |
| | 和風ドレッシング | | 和風ドレッシング | | | | | |
| | マーラーカオ | 卵　牛乳　脱脂粉乳 | 蒸しパンミックス粉　砂糖　米油 | | 醤油 | 小麦　乳　卵 | | |
| 8（木） | コーンピラフ | ウインナー | 米　バター　米油 | とうもろこし　玉ねぎ　人参 | スープストック　塩　胡椒　ワイン　醤油 | 小麦　乳 | 884 | 31.8 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鶏肉のフリット② | 鶏と野菜のフリット | 菜種油 | | | 小麦 | | |
| | ペンネのラタトゥイユ | ウインナー | マカロニ　オリーブ油 | 玉ねぎ　ピーマン　にんにく　トマト | 塩　胡椒 | 小麦 | | |
| | 白花豆のスープ | ベーコン　白花豆　牛乳　白いんげん豆　脱脂粉乳　生クリーム | じゃが芋　米油　バター | 玉ねぎ　人参　マッシュルーム　パセリ | スープストック　塩　胡椒 | 乳 | | |
| 9（金） | 冬野菜のカレーライス　麦ご飯 | | 米　大麦 | | | | 829 | 32.8 |
| | 冬野菜カレー | 豚肉　チーズ | 里芋　小麦粉　米油 | かぶ　蓮根　白菜　人参　生姜　にんにく | 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 | 小麦　乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | かき玉スープ | 鶏肉　卵　わかめ | 片栗粉 | えのき茸　人参　ほうれん草 | だし（鰹　鯖　鰯）　塩　醤油 | 小麦　卵 | | |
| | チョコクレープ | | チョコクレープ | | | | | |
| 12（月） | ご飯 | | 米 | | | | 863 | 30.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 揚げじゃがのそぼろ煮 | 豚肉 | じゃが芋　菜種油　米油　砂糖　片栗粉 | 人参　玉ねぎ　筍　干し椎茸　生姜　グリンピース | 日本酒　醤油 | 小麦 | | |
| | スンドゥブ | 豚肉　あさり　豆腐　卵　味噌 | ごま油　ごま | 玉ねぎ　えのき茸　ねぎ　にら　にんにく　白菜キムチ　生姜 | だし（鰹　鯖　鰯）　醤油 | 小麦　卵 | | |
| 13（火） | 揚げパン | | コッペパン　菜種油　砂糖 | | | 小麦　乳 | 816 | 30.8 |
| | 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 | | | | |
| | 和風ドレッシング | | 和風ドレッシング | | | | | |
| | クリームシチュー | 鶏肉　牛乳　脱脂粉乳　チーズ　白花豆　白いんげん豆 | じゃが芋　小麦粉　米油　バター | 玉ねぎ　人参　マッシュルーム　グリンピース | スープストック　塩　胡椒 | 小麦　乳 | | |
| 14（水） | カレー南蛮　地粉うどん | | 地粉うどん | | | 小麦 | 829 | 35.1 |
| | うどん（汁） | 鶏肉　なると | 片栗粉 | 人参　玉ねぎ　ねぎ　ほうれん草 | だし（鰹　鯖　鰯）　カレー粉　塩　醤油　みりん　日本酒 | 小麦 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 蓮根のはさみ揚げ | 蓮根はさみ揚げ | 菜種油 | | | 小麦 | | |
| | 小松菜のごま和え　野菜ごまだれ | | ごま　砂糖 | 小松菜　人参　もやし | 醤油　みりん | 小麦 | | |
| 15（木） | かき揚げ丼　ご飯 | | 米 | | | | 893 | 24.6 |
| | かき揚げ | 卵 | 小麦粉　菜種油　砂糖 | 玉ねぎ　春菊　人参 | 和風だし　日本酒　醤油 | 小麦　卵 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 豚汁 | 豚肉　豆腐　味噌　鰹節 | じゃが芋　米油 | 大根　ごぼう　人参　ねぎ | だし（鰹　鯖　鰯） | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 乳 | | |
| 16（金） | ご飯 | | 米 | | | | 750 | 35.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 厚焼き玉子 | 厚焼き玉子 | | | | 卵 | | |
| | 大豆の磯煮 | 大豆　さつま揚げ　ひじき　鰹節　鶏肉 | 米油　砂糖 | こんにゃく　枝豆 | 日本酒　塩　醤油 | 小麦 | | |
| | 石狩汁 | 鮭　豆腐　油揚げ　味噌 | 米油 | 人参　大根　白菜　ねぎ　生姜　にんにく | だし（鰹　鯖　鰯） | | | |
| | 菊花みかん | | | みかん | | | | |
| 19（月） | 大根めし | ちりめんじゃこ　鰹節 | 米　米油 | 大根 | 日本酒　塩　醤油 | 小麦 | 830 | 37.8 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 山賊揚げ | 鶏肉 | 片栗粉　菜種油 | にんにく　生姜 | みりん　醤油 | 小麦 | | |
| | 南瓜ほうとう | 鶏肉　油揚げ　味噌 | ほうとう麺　里芋 | 南瓜　ねぎ　しめじ | だし（鰹　鯖　鰯　昆布）　醤油 | 小麦 | | |
| | ブルーベリータルト | | ブルーベリータルト | | | | | |
| 20（火） | ピザドッグ | ウインナー　チーズ | コッペパン　米油 | 玉ねぎ　ピーマン　にんにく　トマト | ケチャップ　ウスターソース | 小麦　乳 | 840 | 36.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ツナサラダ | 鮪油漬け | | キャベツ　人参　枝豆 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | おからのコーンスープ | 鶏肉　おから　牛乳　脱脂粉乳　生クリーム | じゃが芋　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 | 乳 | | |
| 21（水） | ハヤシライス　麦ご飯 | | 米　大麦 | | | | 856 | 32.6 |
| | ハヤシ | 豚肉　チーズ　生クリーム | 米油　バター | 玉ねぎ　人参　マッシュルーム　にんにく　トマト　グリンピース | デミグラスソース　ウスターソース　ケチャップ　ハヤシルウ　ワイン　胡椒 | 小麦　乳 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 野菜スープ | 豚肉 | じゃが芋　米油 | 玉ねぎ　白菜　セロリ　干し椎茸 | スープストック　塩　胡椒　醤油 | 小麦 | | |
| | ゆずチョコカップケーキ | 牛乳　脱脂粉乳 | ホットケーキミックス粉　砂糖　バター　チョコレート | ゆず | ココア | 小麦　乳 | | |

| 12月の平均摂取量 | 830 | 33.0 |
|---|---|---|
| | | 15.9% |
| 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% | |

## 給食で旬を食べよう

## ～ 大根・蓮根 ～

『**大根**』は、春の七草のひとつ「すずしろ」として、古くから日本人に親しまれてきました。全国各地には、辛みや形、大きさの異なる個性的なご当地大根があります。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、おでんやふろふき大根などの煮物に向いています。日本の主な産地は、千葉県、北海道、青森県です。

〈主な栄養や成分〉
- 根
  - 「ジアスターゼ」…胃腸の働きを活発にし、胃もたれを防ぐ。
- 葉
  - 「アミラーゼ」…非加熱で澱粉を分解する。
  - 「カロテン」…体内の活性酸素の働きを抑え、粘膜を丈夫にして抵抗力を高める。
  - 「カルシウム」…骨や歯などを丈夫にする。

〈調理のポイント〉
漬物、煮物、鍋、サラダ、刺身のつまなど、様々な食べ方が楽しめます。一度に食べきれない時は、カットしてから茹でて冷凍保存すると、調理時間の短縮になります。また、切ってから干すと旨みや栄養価も濃縮されるのでおすすめです。

『**蓮根**』は、縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。泥の中で育つため、呼吸をするための通気口が蓮根の穴になっています。淡白な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。切り方や加熱方法で色々な食感が楽しめます。日本の主な産地は茨城県、佐賀県、徳島県です。

〈主な栄養や成分〉
- 「ビタミンC」…皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立つ。
- 「ビタミンB12」…鉄分の吸収を助けて貧血を予防する。
- 「食物繊維」…腸内環境を整え、高血圧を予防する。

〈調理のポイント〉
シャキシャキ感を味わう天ぷらや、金平は輪切り、煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱するとホクホクに仕上がります。すりおろすと料理のとろみづけにもなります。

酢水につけると、変色を防ぐことができます。

今月の北本産野菜の使用予定　「 人参・ねぎ・白菜・大根・里芋 」

**2日(金)【コロコロマンボー】 9日(金)【冬野菜カレー】**
**14日(水)【蓮根のはさみ揚げ】 19日(月)【大根めし】を提供します。**

旬を食べよう！！

＜参考＞
HP　JAとれたて大百科

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おりません。
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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当　北本市学校栄養士会