



令和5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 (水)	五目あんかけうどん	豚肉 なた	地粉うどん	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 木くらげ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	858	28.0		
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖	日本酒 みりん	乳					
	牛乳	牛乳			小麦					
	菊花みかん			みかん						
2 (木)	ご飯		米			小麦	811	35.1		
	牛乳	牛乳			乳					
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 筍 なら にんにく	豆板醤 甜麺醤 塩 醤油 スープストック 日本酒					
	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					
3 (金)	ご飯					小麦	805	32.3		
	牛乳	牛乳			乳					
	鯛のかば焼き	鯛	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油 みりん					
	小松菜のごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん					
6 (月)	ご飯		米			小麦	860	36.4		
	牛乳	牛乳			乳					
	鯖の深谷ねぎ味噌焼き	鯖 味噌漬け								
	炒り豆腐	豆腐 かまぼこ 卵	米油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 塩					
7 (火)	ご飯					小麦	868	38.7		
	牛乳	牛乳			乳					
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 米油 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					
	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					
8 (水)	ご飯		米			小麦	857	36.3		
	牛乳	牛乳			乳					
	揚げしゅうまい	ポークしゅうまい	菜種油							
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	ブロッコリー とうもろこし						
9 (木)	ご飯		米			小麦	835	38.5		
	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					
	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					
10 (金)	ご飯		米			小麦	759	30.9		
	牛乳	牛乳			乳					
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐	米油 砂糖	人参 ねぎ 白菜 干し椎茸 えのき茸 こんにゃく	日本酒 醤油 みりん					
	キャベツの味噌汁	油揚げ 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)					
13 (月)	ご飯		米			小麦	776	40.9		
	牛乳	牛乳			乳					
	鮭の塩焼き	鮭			塩					
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	米油 砂糖	干瓢 筍 人参 干し椎茸	醤油 みりん					
14 (火)	ご飯		米			小麦	789	34.7		
	牛乳	牛乳			乳					
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 米油 小麦粉 バター	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					
	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 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン					
15 (水)	ご飯		米			小麦	850	35.7		
	牛乳	牛乳			乳					
	ソース焼きそば	豚肉 なた 青のり	中華麺 米油	もやし キャベツ 人参 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒					
	春巻き	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ なら 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油					

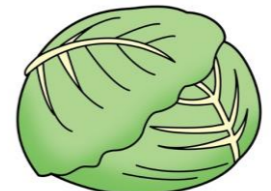
16 (木)	わかめご飯	わかめ	米		塩	小麦	885	35.3		
	牛乳	牛乳			乳					
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油					
	青のりポテトビーンズ	大豆 鰯 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油		塩					
17 (金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	793	34.2		
	マスカットゼリー				マスカットゼリー					
	ミートライス	豚肉	米 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 トマト	スープストック デミグラスソース 塩 胡椒 醤油 ワイン					
	牛乳	牛乳			乳					
20 (月)	チーズオムレツ	チーズオムレツ				小麦	876	38.0		
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし						
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング						
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン					
21 (火)	ブルコギ	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 干し椎茸	日本酒 醤油 コチジャン	小麦	870	40.5		
	トッパ	豚肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉							
	ブルコギ	豚肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 干し椎茸	日本酒 醤油 コチジャン					
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 あさり 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ なら 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油					
22 (水)	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	809	34.6		
	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 トマト ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ					
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒					
24 (金)	子狐ご飯	鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節	米 大麦 米油 砂糖	人参 いんげん	日本酒 塩 醤油	小麦	874	34.4		
	牛乳	牛乳			乳					
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油							
	小松菜のお浸し			小松菜 キャベツ えのき茸	和風だし 醤油 みりん					
27 (月)	相性汁	ベーコン 牛乳 味噌	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒	小麦	784	31.8		
	グレーゼリー				グレーゼリー					
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 大麦 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	デミグラスソース 胡椒 ケチャップ ハヤシルウ					
	牛乳	牛乳			乳					
28 (火)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	803	34.6		
	キャロット蒸しパン	卵 牛乳 脱脂粉乳	米油 砂糖 蒸しパンミックス粉	人参						
	お魚そぼろ丼	鯛水煮 高野豆腐 鰹節	米 大麦	こんにゃく 人参 グリンピース 生姜	日本酒 醤油					
	牛乳	牛乳			乳					
9 (木)	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒	小麦	830	35.3 17.0%		
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳					
	春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン チーズ	スパゲッティ オリーブ油 バター	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム えのき茸 にんにく	スープストック 塩 胡椒 醤油 唐辛子 ワイン					
	牛乳	牛乳			乳					
10 (金)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦	830	34.6		
	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					
	ご飯		米							
	牛乳	牛乳			乳					

給食で旬を食べよう ～春キャベツ～

原産地は、ヨーロッパの地中海や大西洋の沿岸です。現在の玉のようになるキャベツが日本にやってきたのは明治時代の頃です。明治の中頃に、東京の洋食店がカツレツにキャベツの千切りを添えて出したところ大好評となり、それを機にトンカツの普及に伴ってキャベツの生食が伸びてきたといわれています。

主な産地は愛知県、群馬県、千葉県、茨城県などですが、比較的冷涼な気候を好むため、南から北へ、平地から高原へと産地を変えながら年間を通じて生産されています。そして出荷時期によって春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツに分類されます。春キャベツは早いものだと2月下旬頃から出始め、5月頃まで出回ります。

〈主な栄養や成分〉
「ビタミンC」…風邪などの病気に対する抵抗力を高める。
「キャベジン」…胃の働きをととのえる。(ビタミンU)



〈調理のポイント〉
春キャベツはふんわりとやわらかいため、千切りにして生のまま食べるのがおすすめです。

28日(火)は「春キャベツのペペロンチーノ」を提供します。



〈参考文献〉
食品安全委員会HP
農林水産省 令和3年産野菜の出荷量統計表

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・里芋」

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。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