



令和7年 1月分献立表

(給食実施回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

Table with columns: 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, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include items like チキンピラフ, パブリカソース, 牛乳, コロッケ, etc.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include items like ご飯, 牛乳, 鯖の味噌煮, etc.

Summary table for 1月の平均摂取量. Columns: 学校給食摂取基準, エネルギー, たんぱく質, 830kcal, 16%. Values: 848, 34.8, 16%.

作ってみよう★給食メニュー ～焼く～

焼く調理法は、食品の表面を加熱して焼き色や焦げ目をつける調理です。肉や魚を串に刺して直接加熱する直接焼き、フライパンやアルミホイルなどを使い加熱する間接焼き、オーブン焼きがあります。高温で表面を焼くことにより、うま味を中に閉じ込めます。さらに、焼き色や焦げ目がつくので風味もよくなります。

ほうれん草のグラタン 21日実施

Recipe for ほうれん草のグラタン. Includes ingredients (鶏もも肉, マカロニ, 冷凍ほうれん草, etc.), quantities (4人分), and cooking instructions (鍋に油を熱し、鶏肉を炒める, etc.). Includes an image of the dish.

Information about school lunch. Title: 1月24日から30日は全国学校給食週間です. Text: 学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で生活の苦しい児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです... Includes images of food and children.

今月の北本産野菜の使用予定
「さつまいも、人参、大根、ねぎ、白菜、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・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