



# 令和7年 2月分献立表

(給食実施回数 18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					
3 (月)	ご飯	米				小麦	793	35.2	節分 献立	
	牛乳	牛乳			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					
	ほうれん草の野菜 ごま和えごまだれ		砂糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん					
	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					
福豆	大豆									
4 (火)	ココア揚げパン		ココパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳	828	36.9		
	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	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン					
	チキンスープ	鶏肉	米油	人参 キャベツ マッシュルーム えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油					
5 (水)	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 グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳	846	30.0		
	牛乳	牛乳			乳					
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油							
	ミネストラスープ	豚肉	オリーブ油 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ セロリ ねぎ トマト にんにく マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒					
6 (木)	ご飯	米				小麦	772	30.4		
	牛乳	牛乳			乳					
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック					
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米油 ごま油	白菜 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)					
7 (金)	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	米 大麦			小麦 乳	834	33.1		
	牛乳	牛乳			乳					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油					
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						
10 (月)	小松菜 豚味噌丼	小麦ご飯 豚味噌丼(具)	米 大麦			小麦	789	35.1		
	牛乳	牛乳			乳					
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油					
12 (水)	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	小麦	840	34.3		
	牛乳	牛乳			乳					
	春巻き 華風コーンスープ		春巻き 菜種油							
13 (木)	子狐ご飯	鶏肉 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	831	37.5		
	牛乳	牛乳			乳					
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油							
	大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩					
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 ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油						
14 (金)	麻婆丼	小麦ご飯 麻婆豆腐	米 大麦			小麦	926	35.1		
	牛乳	牛乳			乳					
	豚汁	豚肉 油揚げ 味噌	じゃが芋 米油	こんにゃく 大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)					
	チョコチップマフィン	卵 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							
17 (月)	ご飯	米				小麦	842	32.2		
	牛乳	牛乳			乳					
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油					
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにゃく 人参 生姜 ねぎ 木くらげ にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし					
どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)						
18 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	859	30.9		
	牛乳	牛乳			乳					
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	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						
19 (水)	ご飯	米				小麦	765	37.7		
	牛乳	牛乳			乳					
	豚肉と大根の煮物 すいとん汁	豚肉	砂糖 米油 片栗粉 小麦粉	大根 人参 ねぎ 生姜 人参 小松菜 白菜 ねぎ	日本酒 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯) みりん 塩 醤油					

いちごクレープを選んだ栄養価です。

## 作ってみよう★給食メニュー～茹でる～

「茹でる」とは、熱湯に食材を入れて、中心部分までしっかり加熱することです。また、調理の工程に「下茹で」というものがあります。材料の火の通りをよくしたり、アクを抜くために本調理前に茹でておくことです。特に大根などは、火が通りにくい食材のため、あらかじめ火を通しておくことで調理がしやすくなります。

### 茹でるときはお湯から？水から？

土の上に育つブロッコリーやほうれん草、アスパラなどは、沸騰したお湯で茹でることで野菜を入れたときにお湯の温度が極端に下がるのを防ぎます。土の下に育つにんじんやじゃが芋、ごぼうなどは水から茹でます。お湯から茹でると、表面から先に火が通ってしまい、中まで火が通る前にまわりが煮崩れてしまいます。

### 豚肉と大根の煮物 19日実施

<b>&lt;材料&gt;</b>	<b>&lt;4人分&gt;</b>	<b>&lt;切り方&gt;</b>	<b>&lt;作り方&gt;</b>
豚肉	160g	小間切り	<ol style="list-style-type: none"> <li>①大根は下茹でをしておく。</li> <li>②熱したフライパンに油をひく。</li> <li>③生姜を入れ、肉をほぐし炒め、酒を振る。</li> <li>④人参をよく炒める。</li> <li>⑤①の大根、ねぎ、調味料★、水を入れ、味が染み込むまでじっくりと煮含める。</li> <li>⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。</li> </ol>
大根	1/4本	乱切り	
人参	1/2本	乱切り	
ねぎ	1/2本	斜め切り	
生姜	1かけ	みじん切り	
日本酒	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
醤油	大さじ2		
油	小さじ2		
片栗粉	小さじ1		
水	2カップ		

豚肉と大根の相性が抜群です。ごはんのおかずにぴったりです。



### 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」



参考: DELISH KITCHEN (HP)  
日本エデュース食育総合研究所 (HP)  
新 食育ブック(少年写真新聞社)

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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会