

家庭数

令和6年 1月分献立表



(給食回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立北小学校

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			
○ 10 (水)	ご飯	米				603	24.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	筑前煮	鶏肉	里芋 砂糖 米油	れんこん 人参 こんにやく ごぼう 枝豆 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油			小麦
○ 11 (木)	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)	738	28.4	
	お米のババロア		お米のババロア					
	麩和麩和井	鶏肉 卵	油麩 車麩 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリーンピース	醤油 和風だし			小麦 卵
○ 12 (金)	牛乳	牛乳				594	24.8	
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
○ 15 (月)	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒 塩	605	25.4	
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	菊花みかん			みかん				
○ 16 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	砂糖 片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 塩	618	23.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん			
○ 17 (水)	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	くわい 砂糖 片栗粉 ごま油	木くらげ 人参 こんにやく いら	醤油 日本酒 テンメンジャン トウバンジャン スープストック	628	27.0	
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ほうれん草 キャベツ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	黒パン		黒パン					
○ 18 (木)	ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ 中濃ソース ワイン	711	27.5	
	粉ふき芋		じゃが芋 米油	パセリ	塩 胡椒			
	かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム	小麦粉 米油	玉ねぎ マッシュルーム かぶ 人参	スープストック ワイン 塩 胡椒			
○ 19 (金)	ポークカレー	豚肉 白花生	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 こんにやく	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒 中濃ソース	741	23.3	
	ライス							
	コーンとほうれん草のスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒			
○ 22 (月)	メンチカツ	鶏肉 油揚げ ひじき	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒	721	25.5	
	切り干し大根とひじきの煮物							
	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 人参 こんにやく ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒			
○ 23 (火)	サンマーマン	豚肉	米油 片栗粉	ねぎ 人参 白菜 もやし いら こんにやく 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油 チキンブイヨン	682	27.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 いわし	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		醤油 みりん			
○ 24 (水)	雑穀さつま芋ご飯		米 大麦 黒米 赤米 もちきび さつま芋 米油		塩 日本酒	547	23.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	あじの干物	あじ干物	菜種油					
小松菜の	野菜		小松菜 もやし 人参					
ごま和え	ごまだれ	砂糖 ごま			醤油 みりん			
白菜のみそ汁	油揚げ みそ		白菜 大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)				

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・白菜・大根・キャベツ」

25 (木)	ココア揚げパン 牛乳 コーンサラダ 玉ねぎドレッシング カレーチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	ココアパン 菜種油 砂糖 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 じゃが芋 小麦粉 米油	ココア 小麦 乳 小麦 小麦	700	24.7
26 (金)	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ マーボーしらたき かんぴょうの卵とじ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 みそ 鶏肉 卵 豆腐	米 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉 片栗粉 米油	米 乳 小麦 小麦 小麦 卵	630	26.0
29 (月)	ご飯 牛乳 さば塩竜田揚げ ひきなすり 豚汁	牛乳 さば塩竜田揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 菜種油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米油	米 乳 小麦 小麦 小麦	682	28.7
30 (火)	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 煮ぼうとう	油揚げ 牛乳 豚肉 なた	米 砂糖 米油 米油 砂糖 ほうとう種 砂糖 米油	米 乳 小麦 小麦 小麦	647	21.9
31 (水)	ご飯 牛乳 あじさんが焼き 大豆の磯煮 豆腐のみそ汁	牛乳 あじさんが焼き 大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき 豆腐 みそ	米 菜種油 米油 砂糖 じゃが芋	米 乳 小麦 小麦 小麦	631	27.8

作ってみよう★給食メニュー

麩和麩和井 11日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
ご飯	4人分	
鶏もも肉	80g	小間切り
卵	3個	
玉ねぎ	中1/2個	薄切り
人参	1/5本	いちょう切り
干し椎茸	2枚	水で戻して薄切り
油麩※	1/2本	水で戻し軽く絞り食べやすく切る
グリーンピース	5g	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ2	
水	120cc (干し椎茸の戻し汁含む)	
油	大さじ1	

- <作り方>
- ①フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
 - ②玉ねぎ、人参、干し椎茸を順に加える。
 - ③水と調味料を加えて煮る。
 - ④具材に火が通ったら、油麩を加えて煮る。
 - ⑤溶いた卵、グリーンピースを加えて火を通す。
 - ⑥ご飯の上に⑤を盛りつける。



※油麩は、宮城県北部と岩手県南部の地域で食されている油で揚げた麩のことです。
油麩井は、宮城県の郷土料理です。



今のように冷蔵技術がなかった時代に、お豆腐屋さんが夏場に食べられるものとして油揚げの発想で麩を揚げたといわれます。



1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。明治22年といえば、「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死してしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われました。

現在では、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



おにぎり 塩だけ 菜の漬物

○印は、箸を持ってくる日です。 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