

家庭数

令和6年 2月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

(給食回数 19回)

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 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	613	31.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒			
2 (金)	大根のポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油	大根 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	627	28.3
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
5 (月)	いわしのかば焼き		片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん	小麦	692	28.8
	小松菜の野菜ごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
6 (火)	福豆	大豆					735	30.8
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
7 (水)	酢豚	豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦	665	24.0
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 もやし ほうれん草 キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	コーンみそラーメン	豚肉 なんと みそ	ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒			
8 (木)	セルフレードッグ	豚肉	コッペパン 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ウスターソース 胡椒 ケチャップ スープストック 塩	小麦 乳	717	30.2
	牛乳	牛乳				乳		
	枝豆サラダ			キャベツ ブロッコリー 枝豆				
9 (金)	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	醤油 日本酒	小麦	706	26.7
	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 なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦		
13 (火)	牛乳	牛乳				乳	675	26.7
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 和風だし 塩	小麦		
14 (水)	牛乳	牛乳				乳	602	26.5
	切り干し大根のカレー炒め	豚肉	米油	切り干し大根 人参 いんげん	醤油 ケチャップ スープストック カレー粉	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
15 (木)	こどもパン		こどもパン			小麦 乳	670	29.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒			
16 (金)	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米油	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	656	26.2
	チキンカレーライス	鶏肉 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 にんにく トマト	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	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		

19 (月)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ	醤油 日本酒 トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒	小麦	614	27.3
	牛乳	牛乳				乳			
	春雨スープ	豚肉	ごま油 春雨	もやし ほうれん草 キャベツ 人参	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦		
20 (火)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	醤油 日本酒 中華だし	小麦	637	23.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	コーンサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆					
21 (水)	ご飯		米				638	27.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	さばの塩焼き	さば			塩				
22 (木)	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦 乳	659	23.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	ブロccoliサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 枝豆 とうもろこし					
26 (月)	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	小麦	679	31.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	五目煮豆	大豆 鶏肉 昆布	砂糖 米油	人参 干し椎茸 ごぼう	日本酒 醤油	小麦			
27 (火)	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒 塩	小麦	639	24.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	ほうれん草とコーンのスープ	鶏肉	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒				
28 (水)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 米油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	681	24.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 もやし ほうれん草 キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
29 (木)	カレーピラフ	豚肉	米 米油	グリーンピース マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし にんにく 人参	塩 胡椒 スープストック ワイン カレー粉 醤油	小麦	628	27.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆					

作ってみよう★給食メニュー

青のりポテトビーンズ 6日実施

- | | | | |
|--------|-------|------------|---|
| <材料> | <4人分> | <切り方> | <作り方> |
| じゃが芋 | 中1個 | 1.5cm角切り | ①大豆は、2時間ほど水に浸してから、30分茹でる。 |
| 乾燥大豆 | 40g | 洗って水に浸しておく | ②ざるにあげた大豆に片栗粉をまぶして、150℃の油で |
| かえり煮干し | 大さじ2 | | じっくり、カリカリになるまで揚げる。 |
| 片栗粉 | 大さじ2 | | ③170℃の油でじゃが芋、かえり煮干しを素揚げする。 |
| 揚げ油 | 適量 | | ④フライパンに青のりと食塩を入れて乾煎りし、じゃが芋、大豆、かえり煮干しを入れて合わせる。 |
| 揚げ油 | 適量 | | |
| 青のり | 大さじ1 | | |
| 食塩 | 少々 | | |

異なる食感と青のりの香りが織りなすハーモニーが最高です。



大豆
加工品や調味料など、日本の食事に欠かせない大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。現在、沖縄県を除き全国的に栽培されています。しかし、国内自給率は3~4%で、大半は輸入されています。
<参考> (公財) 日本豆類協会HP



○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
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。

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」