

家庭数

令和6年 12月分献立表



(給食実施回数 14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			
○ 2 (月)	ご飯		米			697	26.0	
	牛乳	牛乳			乳			
○ 3 (火)	豚肉	豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	607	27.9	
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ ほうれん草	中華だし 醤油 塩 胡椒			
○ 4 (水)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	砂糖 片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん	588	21.7	
	青のりポテトビーンズ	大豆 煮干し 青さ粉	じゃが芋 片栗粉 菜種油		塩			
○ 5 (木)	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	680	30.2	
	牛乳	牛乳			乳			
○ 6 (金)	オムレツ	オムレツ				678	27.2	
	野菜スープ	ウインナー	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			
○ 7 (土)	はちみつパン		はちみつパン			680	30.2	
	牛乳	牛乳			乳			
○ 8 (日)	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	678	27.2	
	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 パセリ	スープストック 塩 胡椒			
○ 9 (月)	ご飯		米			693	29.3	
	牛乳	牛乳			乳			
○ 10 (火)	メンチカツ		菜種油			665	25.8	
	ココロマンポー	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	大根 生姜 にんにく 筍 ねぎ 絹さや	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒			
○ 11 (水)	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	ごま油	青梗菜 人参 ねぎ	中華だし 醤油 塩 胡椒	653	25.1	
	ご飯		米					
○ 12 (木)	牛乳	牛乳				655	30.0	
	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	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 醤油 オイスターソース 中華だし			
○ 13 (金)	白菜スープ	豚肉	春雨 米油	白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒 日本酒	665	25.8	
	大根めし	ちりめん 油揚げ	米 ごま 米油	大根 大根葉	日本酒 醤油 和風だし 塩			
○ 14 (土)	牛乳	牛乳				665	25.8	
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 みりん 日本酒			
○ 15 (日)	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	米油	人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒	653	25.1	
	ご飯		米					
○ 16 (月)	牛乳	牛乳				655	30.0	
	揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 和風だし 塩			
○ 17 (火)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック	632	24.8	
	黒パン		黒パン					
○ 18 (水)	牛乳	牛乳				675	20.5	
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			
○ 19 (木)	長ねぎのクリームスープ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	675	20.5	
	冬野菜の カレーライス	豚肉 白いんげん豆	小麦粉 米油	かぶ れんこん 白菜 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース 醤油 ケチャップ ウスターソース 胡椒 日本酒 塩 チキンブイヨン スープストック			
○ 20 (金)	牛乳	牛乳				653	25.1	
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			
○ 21 (土)	ご飯		米			632	24.8	
	牛乳	牛乳			乳			
○ 22 (日)	揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	菜種油 砂糖 片栗粉 米油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 和風だし 塩	651	24.9	
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック			
○ 23 (月)	坦々豆腐麺	豚肉 豆腐 みそ	中華麺	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 日本酒 テンメンジャン トウバンジャン	603	25.7	
	牛乳	牛乳			乳			
○ 24 (火)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			603	25.7	
	野菜サラダ		キャベツ とうもろこし 人参					
○ 25 (水)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			603	25.7	
	ご飯		米					
○ 26 (木)	牛乳	牛乳				603	25.7	
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 たら にんにく	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			
○ 27 (金)	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ほうれん草 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	603	25.7	
	牛乳	牛乳			乳			

○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。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へお問い合わせください。

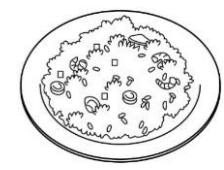
献立担当 北本市学校栄養士会

ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	チキンブイヨン 塩 胡椒 日本酒 醤油 スープストック	小麦	663	28.1
牛乳	牛乳				乳		
フライドチキン	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	醤油 塩 ワイン 胡椒	小麦		
トマトスープ	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
豆乳いちごプリン		豆乳いちごプリン					

12月の平均摂取量		653	26.2 16.1%
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・白菜」

作ってみよう★給食メニュー ～炊込みご飯～



炊き込みご飯は、米と一緒に肉や野菜などの具材と一緒に炊く調理方法で、具材の味や栄養を全て米に吸収させることができるという利点があります。具材や味付けの組み合わせにより、様々なバリエーションを楽しむことができます。

ミートライス 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
米	2合		※米は研いで水気をきっておく。
水	2合分		
豚ひき肉	100g		①フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを炒める。
玉ねぎ	1/2個	粗みじん	②香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
人参	1/3本	粗みじん	③ひき肉がぼろぼろになったら人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
ピーマン	1個	粗みじん	④塩胡椒をふる。
生姜	1かけ	みじん切り	⑤炊飯器の釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
にんにく	1片	みじん切り	⑥炊めた具を乗せて炊く。
塩・胡椒	少々		⑦炊きあがったらよく混ぜる。

ケチャップ	大さじ4	★
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1	
醤油	小さじ1	

ミートソースを炊きこんだようなご飯です。

大根めし 10日実施

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
米	2合		※米は研いで水気をきっておく。
水	2合分		
大根	5cm程度	千切り	①フライパンに油を熱し、大根を炒める。
ちりめんじゃこ	20g		②油揚げ、ちりめんじゃこを加え、炒める。
油揚げ	1/2枚	油抜き・短冊切り	③炊飯器の釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
ごま	小さじ1		④★の調味料とごまを入れ、②の具材を乗せて炊く。
油	大さじ1		
日本酒	大さじ1		
醤油	小さじ2		炊いている間に大根葉炒めを作る。
塩	小さじ1/3		⑤フライパンに油を熱し、大根葉を炒める。
			⑥醤油、塩で味付けする。
			⑦炊きあがったご飯に大根葉炒めを混ぜる。

大根葉	40g	1cm幅に切る
醤油	小さじ1/2	
塩	1つまみ	
油	小さじ1	

大根の葉はカルシウムが豊富に含まれています。丸ごとの大根が手に入ったら、ぜひ葉も調理していただきます。