

# 家庭数

## 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			
9 (木)	バターロール	バターロール				617	23.7	
	牛乳	牛乳			小麦 乳			
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	中濃ソース ケチャップ ワイン				
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	スープストック 胡椒			
10 (金)	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 胡椒 塩	682	26.2	
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
	牛乳	牛乳			乳			
	筑前煮	鶏肉	砂糖 米油 里芋	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			
14 (火)	かき玉雑煮	鶏肉 卵	韓国もち 米油	人参 ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	667	21.8	
	みぞれうどん	地粉うどん	地粉うどん		小麦			
	牛乳	牛乳			乳			
	キャラメルポテト	生クリーム	さつまいも 菜種油 砂糖 バター		小麦			
15 (水)	プロッコリーサラダ			キャベツ プロッコリー 人参 とうもろこし		604	20.7	
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					
	枝豆チャーハン	豚肉	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	胡椒 塩 醤油 中華だし			
	牛乳	牛乳			乳			
16 (木)	野菜サラダ			キャベツ いんげん とうもろこし 人参		671	25.1	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	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			
	はちみつパン		はちみつパン		小麦 乳			
17 (金)	ほうれん草のグラタン	ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	643	20.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	コーンサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし 枝豆				
	ポークカレー	ライス	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	米 じゃが芋 小麦粉 米油			
20 (月)	焼き鳥丼		米			649	26.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	焼き鳥丼(具)	高野豆腐 鶏肉	さつまいも 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	ねぎ	胡椒 醤油 みりん			
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		白菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
21 (火)	とんこつみそラーメン	中華麺	中華麺	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	701	29.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
22 (水)	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	668	23.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	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			
23 (木)	黒パン		黒パン		小麦 乳	664	28.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	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 ワイン 塩 胡椒			
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			
24 (金)	ごはん		米			687	26.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	がんす	がんす	菜種油					
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油揚げ	米油	こんにやく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油			
かぼちゃほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	ほうとう麺 里芋 米油	かぼちゃ ねぎ しめじ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油				

27 (月)	切り干し大根のスタミナ丼	ご飯	米							639	26.8
	牛乳	牛乳									
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック						
28 (火)	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま							663	29.5
	牛乳	牛乳									
	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢						
	糸こんにゃくのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油						
29 (水)	じゃが芋のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃが芋							622	23.8
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳									
	さばのみそ煮	さばのみそ煮									
30 (木)	切り干し大根の煮物	鶏肉	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒					686	20.6
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)						
	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖								
	牛乳	牛乳									
31 (金)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ						677	28.0
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング								
	カレーシチュー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック 胡椒 中濃ソース 塩 チキンブイヨン						
	ご飯		米								
1月平均	牛乳	牛乳								659	25.1 15%
	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	くわい 砂糖 片栗粉 ごま油	木くらげ 人参 たら にんにく	醤油 日本酒 テンメシ						
	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						
	学校給食 1月の平均摂取量										

### 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、オープン焼きがあります。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 16日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
鶏もも肉	120g	小間切り	①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ②玉ねぎ、マッシュルームを加え炒め、☆の調味料を加える。 ③耐熱ボウルに油とバター、小麦粉を入れて30秒加熱しバターを溶かす。 ④③を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えて3分加熱後、素早く混ぜる。 ⑤②に④を加えて加熱し、とろみがつき始めたらマカロニとほうれん草を加える。 ⑥耐熱皿に⑤を入れ、チーズをのせる。 ⑦220℃に予備加熱したオーブンで13分焼く。
マカロニ	80g	茹でる	
冷凍ほうれん草	40g		
玉ねぎ	1/2個	1/4スライス	
マッシュルーム	25g		
コンソメ	5g		
☆ 胡椒	少々		
白ワイン	小さじ1		
油	小さじ1		
小麦粉	小さじ4		
バター	5g		
油	小さじ2		
牛乳	280cc		
とろけるチーズ	16g		



#### 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。この頃の日本では、暴風雨による水害で、収穫量が減ったために米の価格が高騰して、各地で米騒動が起こり、都市部では餓死者がいました。その後、戦後の食糧不足による子供たちの栄養状態を改善するため、学校給食は再開され、現在は食育としての役割を担うようになってきています。

<明治22年の給食の内容>

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

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、キャベツ、地粉」



○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にお問い合わせください。 <参考> 少年写真新聞社 食育ブック5 農林水産省HP 献立担当 北本市学校栄養士会