毎月19日は食育の日

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
北本市立北小学校

日（曜）	献立	使用する食品名：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	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）
○ 3（月）	ご飯		米				644	28.2
	牛乳	牛乳				乳		
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉　菜種油　砂糖		日本酒　醤油　みりん	小麦		
	ほうれん草のごま和え　野菜			ほうれん草　もやし　人参				
	ごまだれ		砂糖　ごま		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　人参　ねぎ　こんにゃく	だし（かつお　さば　いわし）			
	福豆	大豆						
○ 4（火）	コーン　中華麺		中華麺			小麦	702	29.3
	みそラーメン　ラーメン（汁）	豚肉　みそ	ごま油	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			
	牛乳	牛乳				乳		
	青のりポテトビーンズ	大豆　いわし　青のり	じゃが芋　菜種油　片栗粉		塩			
	デコポン			デコポン				
5（水）	チキンライス	鶏肉	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		604	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜コロッケ		野菜コロッケ　菜種油			小麦		
	白菜スープ	豚肉	じゃが芋　米油	人参　玉ねぎ　白菜	スープストック　塩　胡椒			
6（木）	セルフカレードッグ　コッペパン		コッペパン			小麦　乳	709	30.5
	カレードッグ（具）	豚肉　ひよこ豆	米油	玉ねぎ　人参　ピーマン　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			
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜サラダ			キャベツ　人参　いんげん				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	コーンチャウダー	鶏肉　牛乳　生クリーム　脱脂粉乳	じゃが芋　小麦粉　米油	玉ねぎ　人参　とうもろこし	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
○ 7（金）	ご飯		米				663	24.7
	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　ごま油　砂糖　片栗粉	玉ねぎ　筍　人参　いんげん　生姜	日本酒　醤油　スープストック	小麦		
	坦々みそ汁	豚肉　豆腐　みそ	ごま油	人参　にんにく　もやし　ねぎ　にら	トウバンジャン　中華だし			
10（月）	マーボー丼　ご飯		米				612	26.7
	マーボー豆腐	豆腐　豚肉　みそ	砂糖　片栗粉　ごま油	人参　生姜　にんにく　干し椎茸　ねぎ	醤油　日本酒　トウバンジャン　中華だし　胡椒　塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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　塩　胡椒　醤油	小麦		
○ 12（水）	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	だし（かつお　さば　いわし）　醤油　みりん　日本酒　塩	小麦	646	24.4
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃが芋のそぼろ煮	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　日本酒　みりん	小麦		
	豆腐のみそ汁	豆腐　みそ		キャベツ　小松菜　ねぎ	だし（かつお　さば　いわし）			
13（木）	こどもパン		こどもパン			小麦　乳	648	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ペンネのクリーム煮	鶏肉　牛乳　生クリーム　脱脂粉乳	マカロニ　小麦粉　米油	玉ねぎ　人参　枝豆	スープストック　塩　胡椒	小麦　乳		
	チキンスープ	鶏肉	米油	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ	スープストック　塩　胡椒			
14（金）	チキンカレーライス　ご飯		米				648	24.1
	チキンカレー	鶏肉　白いんげん豆	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　チキンブイヨン　デミグラスソース　ウスターソース　スープトック　塩　胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	白菜とウインナーのスープ	ウインナー	米油	白菜　玉ねぎ　とうもろこし　人参	スープストック　塩　胡椒			
○ 17（月）	ご飯		米				653	29.1
	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	日本酒　醤油	小麦		
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油漬け	米油	こんにゃく　人参　いんげん　にんにく	カレー粉　スープストック　醤油	小麦		
	どさんこ汁	豚肉　みそ	じゃが芋　ごま油	人参　玉ねぎ　とうもろこし　もやし　にんにく　生姜	スープストック			
○ 18（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	599	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ　人参　とうもろこし　玉ねぎ				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	春雨スープ	豚肉	春雨　ごま油	人参　白菜	中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦		
19（水）	小松菜豚みそ丼　ご飯		米				689	23.6
	豚みそ丼（具）	豚肉　みそ	砂糖　片栗粉　ごま　ごま油	にんにく　生姜　切り干し大根　小松菜　人参　もやし	日本酒　醤油　みりん　中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
20（木）	ココア揚げパン		コッペパン　菜種油　砂糖		ココア	小麦　乳	673	23.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロッコリーサラダ			キャベツ　ブロッコリー　人参　とうもろこし　枝豆				
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	クリームシチュー	鶏肉　牛乳　生クリーム　脱脂粉乳	じゃが芋　小麦粉　米油	玉ねぎ　人参　マッシュルーム	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
21（金）	ご飯		米				644	27.6 ○
	牛乳	牛乳				乳		
	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　にら　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	小麦		
	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	小麦		
25（火）	ソース焼きそば	豚肉　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	590	24.3 ○
	牛乳	牛乳				乳		
	ほうれん草とコーンスープ	鶏肉　豆腐	米油　じゃが芋　片栗粉	とうもろこし　人参　ほうれん草　玉ねぎ	中華だし　塩　胡椒			
	デコポン			デコポン				
26（水）	ご飯		米				630	26.5 ○
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	米油　砂糖	大根　人参　ねぎ　生姜	醤油　日本酒　塩	小麦		
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	米油　じゃが芋	人参　ねぎ　こんにゃく	だし（かつお　さば　いわし）			
27（木）	コーンピラフ	豚肉	米　米油	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　枝豆	チキンブイヨン　塩　胡椒　醤油　日本酒　スープストック	小麦	717	26.4
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	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			
28（金）	ドライカレーライス　ご飯		米				652	28.3
	ドライカレー	豚肉　ひよこ豆	米油	玉ねぎ　人参　ピーマン　生姜　にんにく　トマト	カレー粉　ケチャップ　ワイン　中濃ソース　スープストック　塩　胡椒			
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	人参　玉ねぎ　とうもろこし　キャベツ	スープストック　塩　胡椒　チキンブイヨン			

節分献立

2月の平均摂取量	651	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%

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、あらかじめ下茹でしておくことで調理がしやすくなります。

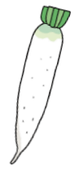
茹でるときはお湯から？水から？

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　26日実施

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方＞
豚肉	160g	小間切り
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
車麩	20g	水で戻す、１口大に切る
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	

＜作り方＞
①大根は下茹でをしておく。
②熱したフライパンに油をひく。
③生姜を入れ、肉をほぐし炒め、酒を振る。
④人参をよく炒める。
⑤①の大根、ねぎ、水で戻した麩、調味料★、水を入れ、味が染み込むまでじっくりと煮含める。
⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



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）

○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。

献立担当　北本市学校栄養士会