



# 令和6年 1月分献立表

(給食回数 16回)

北本市教育委員会  
北本市立北本中学校

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)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 塩こうじ鶏のスタミナスープ	豚肉 牛乳 春巻き 菜種油 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま 米油	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく 白菜 えのき茸 ねぎ いら にんにく	中華だし 醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦 乳 小麦	822	26.4
11(木)	わかめご飯 筑前煮 かき玉雑煮 お米のババロア	わかめ 鶏肉 鶏肉 卵 なた お米のババロア	米 里芋 米油 砂糖 韓国もち 片栗粉	蓮根 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 人参 ねぎ 小松菜	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦 小麦 卵 小麦 卵	795	32.6
12(金)	豚肉とくわいのピリ辛炒め 豆腐の五目スープ みかん	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 卵 みかん	砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉 米油 ごま油	くわい 人参 青梗菜 にんにく 人参 ねぎ いら 干し椎茸 みかん	スープストック 醤油 豆板醤 甜麺醤 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒	小麦 小麦 卵 小麦 卵	817	37.6
15(月)	豚肉と大根の醤油煮 じゃが芋の子ゲスープ キャロット蒸しパン ライスボール	豚肉 豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳 脱脂粉乳 ライスボール	米油 砂糖 片栗粉 車麩 じゃが芋 ごま油 ごま	大根 人参 ねぎ 生姜 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	日本酒 塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦 小麦 小麦 乳 卵 小麦 乳	898	35.0
16(火)	ハンバーグのトマトソースがけ ジャーマンポテト かぶのクリームスープ 鶏南蛮うどん うどん(汁)	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 わかめ 油揚げ	米油 砂糖 小麦粉 バター 米油 小麦粉	トマト 人参 マッシュルーム 玉ねぎ バセリ にんにく かぶ 人参 玉ねぎ しめじ	ウスターソース 中濃ソース ワイン 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 小麦 乳 小麦 乳	869	38.7
17(水)	味噌ポテト こんにゃくサラダ 和風ドレッシング	おから 味噌 こんにゃく 人参 ほうれん草 人参	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 人参	日本酒 みりん だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦 小麦 小麦	830	31.5
18(木)	麩和麩和井 牛乳 豚汁 りんご	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 豆腐 味噌 りんご	米 大麦 油麩 車麩 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく りんご	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 唐辛子 りんご	小麦 卵 乳 小麦	796	34.7
19(金)	冬野菜の カレーライス 牛乳 コーンサラダ ごまドレッシング オニオンスープ	豚肉 チーズ 牛乳 キャベツ とうもろこし 枝豆 ベーコン	米 大麦 里芋 小麦粉 米油	かぶ 蓮根 白菜 人参 生姜 にんにく	スープストック 塩 胡椒 日本酒 デミグラスソース ウスターソース カレー粉 醤油 ガラムマサラ	小麦 乳 乳 小麦 小麦	839	30.4
22(月)	ブルコギ トッパブ 牛乳 青梗菜のスープ スイートポテトカスタードパイ	牛肉 牛乳 鶏肉 わかめ 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン にんにく	日本酒 醤油 コチュジャン だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 胡椒 スープストック	小麦 小麦 小麦 乳 小麦	900	36.3
23(火)	揚げパン 牛乳 ブロックリーサラダ コーンクリームドレッシング 長ねぎのクリームスープ	コッペパン 菜種油 砂糖 牛乳 牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 小麦粉 バター さつま芋 コーンクリームドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし 人参 ねぎ ほうれん草	小麦 乳 小麦 小麦 乳 小麦 乳	800	27.2	
24(水)	サンマメン 中華麺 ラーメン(汁) 牛乳 蓮根メンチカツ 野菜サラダ 中華ドレッシング ぶどうゼリー	中華麺 豚肉 豚肉 牛乳 蓮根メンチカツ 野菜サラダ 中華ドレッシング ぶどうゼリー	米油 片栗粉 ごま油 中華麺 米油 片栗粉 ごま油	ねぎ 人参 白菜 もやし 筍 いら 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	842	35.0

25(木)	雑穀さつま芋ご飯 牛乳 鰹の干物 小松菜の煮びたし すいとん汁	米 大麦 もちきび さつま芋 菜種油 牛乳 鰹干物 菜種油 生揚げ 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	米 大麦 もちきび さつま芋 菜種油 小麦粉 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ	日本酒 醤油 みりん 和風だし だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦 小麦 乳 小麦 小麦 乳	799	37.1
26(金)	ご飯 牛乳 鯖の塩竜田揚げ マーボー白滝	米 牛乳 鯖塩竜田揚げ 豚肉 味噌	米 人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ こんにゃく	日本酒 醤油 豆板醤 塩 中華だし 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦 小麦 小麦 小麦	819	27.3
29(月)	かて飯 牛乳 ゼリーフライ 切り干し大根の五目煮 具汁 セレクトデザート いちごクレープ みかんゼリー	鰹節 牛乳 ゼリーフライ 菜種油 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌 いちごクレープ みかんゼリー	米 砂糖 米油 人参 人参 こんにゃく 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	和風だし 塩 醤油 日本酒 中濃ソース ウスターソース 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	833	30.1
30(火)	ご飯 牛乳 あじのさんが焼き 肉じゃが スンドゥブ	米 牛乳 あじのさんが焼き 豚肉 豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	人参 玉ねぎ こんにゃく 人参 エリンギ グリンピース トマト 生姜 にんにく	みりん 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 小麦 小麦 小麦 卵	875	36.6
31(水)	スパゲッティナポリタン 牛乳 ツナサラダ 玉ねぎドレッシング 白花豆のスープ	ham チーズ 牛乳 鯖油漬 玉ねぎドレッシング 鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ 米油 バター 人参 エリンギ グリンピース トマト 生姜 にんにく	ケチャップ 中濃ソース スープストック 胡椒 スープストック 胡椒	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳	833	33.1

## 作ってみよう★給食メニュー

### 麩和麩和井 18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 水で戻し軽く絞る食べやすく切る
  - グリンピース 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。  
油麩和井は、宮城県の郷土料理です。



今日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。

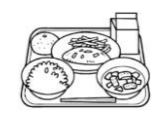


油麩は、何からできているの？  
お麩と同様に、小麦粉を水で練ることで作り出すグルテンを材料にしています。縦長でフランスパンのような見た目ですが、油で揚げているので香ばしく、歯ごたえもあります。

### 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。



### 今月の北本産野菜の使用予定 「さつま芋、人参、大根、ねぎ、白菜、キャベツ、地粉」

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。ご不明な点はお問い合わせください。

参考:農林水産省Webサイト/うちの郷土料理 少年写真新聞社/食育ブック5

献立担当 北本市学校栄養士会