

## 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 本 中学校

|           |                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 使用す                         | る食品名                                                     |                                                  | マルリン・東二美女7日日                              |                                                  | $\overline{}$ |
|-----------|-------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 日<br>曜)   | 献                             | 立                 | 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<br>(えび・かに・小麦・そば・卵・<br>乳・落花生) | エネルギー<br>(Kcal)                                  | たんぱ<br>(g)    |
|           | チキンピラフの<br>パプリカソース            | チキンピラフ            | 鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 米 米油 バター                    | 玉ねぎ 人参 グリンピース                                            | スープストック 塩 胡椒<br>醤油 ワイン                           | 小麦 乳                                      |                                                  |               |
| 9         | がけ                            | パプリカソース           | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 小麦粉 米油                      | マッシュルーム パセリ                                              | 塩パプリカ粉                                           | 小麦 乳                                      | 811                                              | 31.           |
| 木)        | 牛乳                            | <u>i</u>          | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                          |                                                  | 判                                         | 011                                              | "             |
|           | コロッケ                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 野菜コロッケ 菜種油                  |                                                          |                                                  | 小麦                                        | 1                                                |               |
|           | 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 醤油                                  | 小麦                                        |                                                  |               |
|           | わかめご飯                         |                   | わかめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | *                           |                                                          | 塩                                                |                                           | l                                                |               |
|           | 牛乳                            |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | m+ v+ n+                    | 共和 1分 プロミーノにこく                                           | D+72 42.4                                        | 1. =                                      | l                                                |               |
| 10<br>金)  | 筑前煮                           |                   | 鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 里芋 米油 砂糖<br>韓国餅 片栗粉         | 連根 人参 ごぼう こんにゃく<br>干し椎茸<br>人参 ねぎ 小松菜                     | 日本酒 醤油                                           | <sup>小麦</sup> 鏡開き 献立                      | 835                                              | 33            |
|           | かき玉雑煮                         |                   | 鶏肉 なると 卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             | 人参 ねさ 小仏米                                                | だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒<br>塩 醤油                            | 小麦 卵 (3                                   |                                                  |               |
|           | 豆乳プリンタルト<br>黒パン               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 豆乳プリンタルト 黒パン                |                                                          |                                                  | 小麦 乳                                      | _                                                | -             |
|           | 黒ハン<br>牛乳                     |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 黒ハシ                         |                                                          |                                                  | 乳                                         | l                                                |               |
|           | チキンのこんがり                      | 焼き                | 鶏肉 チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 発芽玄米 マヨネーズ                  |                                                          | 塩 胡椒                                             | 型.                                        | i                                                |               |
| 14<br>(火) | マカロニのヒリヒリ和え<br>キャベッとウインナーのスープ |                   | 鶏肉 チー人<br>鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳<br>ウインナー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | マカロニ 小麦粉 米油                 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>にんにく グリンピース<br>玉ねぎ キャベツ とうもろこし<br>いんげん | 日本酒 塩 醤油 ケチャップ<br>胡椒 豆板醤 中華だし<br>スープストック 塩 胡椒 醤油 | 小麦乳                                       | 831                                              | 37            |
|           |                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |                                                          |                                                  | 小麦                                        |                                                  |               |
| _         | みぞれうどん                        | 地粉うどん             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 地粉うどん                       |                                                          |                                                  | 小麦                                        |                                                  | $\vdash$      |
|           |                               | うどん(汁)            | 鶏肉 油揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 米油                          | 大根 人参 なめこ ねぎ                                             | だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒<br>塩 醤油 みりん                        | 小麦                                        |                                                  |               |
| 15<br>水)  | 牛乳                            |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                          |                                                  | 乳                                         | 850                                              | 31            |
| /](/      | チキンサラダ                        |                   | 鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             | キャベツ 人参 とうもろこし                                           |                                                  |                                           | 1                                                |               |
|           | コーンクリーミート                     | <b>ドレッシング</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | コーンクリーミードレッシング              |                                                          |                                                  |                                           | l                                                |               |
|           | キャラメルポテト                      |                   | 生クリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | さつま芋 菜種油 砂糖 バター             |                                                          |                                                  | 乳                                         |                                                  |               |
|           | 豆もやしご飯                        |                   | 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 米 ごま油 砂糖 ごま                 | 大豆もやし ねぎ にんにく                                            | 豆板醤 醤油                                           | 小麦                                        | l                                                |               |
| 16<br>+   | 牛乳<br>春巻き                     |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | +#+ ##+                     |                                                          |                                                  | 乳                                         | 822                                              | 29            |
| (1)       |                               |                   | 19th ++11 +o 40 H 191                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 春巻き 菜種油                     | 人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸                                           | だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油                                | 小麦                                        |                                                  |               |
|           | 青梗菜のスープ<br>北本野菜               | 麦ご飯               | 鶏肉 あさり わかめ 卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米油 ごま油 片栗粉<br>米 大麦          | 人参 ねさ 月使米 んのさ耳                                           | たし(腔 腑 腑) 塩 明椒 醤油                                | 小麦 卵                                      | -                                                | _             |
| 17        | カレーライス                        | \$                | 豚肉 脱脂粉乳 チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | さつま芋 里芋 小麦粉 米油              | 人参 玉ねぎ 大根 生姜にんにく グリンピース                                  | スープストック 塩 胡椒 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ                 | 小麦乳                                       | 862                                              | 35            |
| 金)        | 牛乳                            | <u> </u>          | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                          | 中濃ソース ガラムマサラ ワイン                                 | 乳                                         | 802                                              | 30            |
|           | 豆のポタージュ                       |                   | 鶏肉 白いんげん豆 牛乳<br>脱脂粉乳 生クリーム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 米油 バター                      | 人参 玉ねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム パセリ                             | スープストック 塩 胡椒                                     | 平<br>乳                                    |                                                  |               |
|           | 切り干し大根の                       | ご飯                | DESIGNATION TO THE PARTY OF THE | *                           | ())=// = ()                                              |                                                  |                                           |                                                  | ⇈             |
| 20<br>月)  | スタミナ丼                         | 切り干し大根の<br>スタミナ炒め | 豚肉 大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉            | 人参 ねぎ にら 切り干し大根<br>にんにく                                  | 日本酒 中華だし 豆板醤 醤油                                  | 小麦                                        | 787                                              | 34            |
| ,,,       | 牛乳                            |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                          |                                                  | 乳                                         | l                                                |               |
|           | 豆腐の五目スー                       | プ                 | 鶏肉 豆腐 卵 わかめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 米油 ごま油 片栗粉                  | 人参 ねぎ 干し椎茸                                               | だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油                                | 小麦 卵                                      |                                                  | Ь             |
|           | はちみつパン                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | はちみつパン                      |                                                          |                                                  | 小麦 乳                                      | l                                                | 1             |
|           | 牛乳<br>ほうれん草のグラ                | ラタン               | 牛乳<br>鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | マカロニ 小麦粉 米油 バター             | 玉ねぎ マッシュルーム                                              | スープストック 胡椒 ワイン                                   | <u>乳</u><br>小麦 乳                          |                                                  |               |
| !1<br>火)  | 野菜サラダ                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | パン粉                         | ほうれん草<br>キャベツ 人参 とうもろこし                                  |                                                  |                                           | 839                                              | 3             |
| <b>\</b>  | 野米 サフタ<br>和風ドレッシング            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 和風ドレッシング                    | キャベン 人参 とりもりこし                                           |                                                  |                                           | l                                                |               |
|           | レンズ豆のスープ                      |                   | ウインナー レンズ豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | じゃが芋 米油                     | 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ トマトにんにく                                    | スープストック 塩 胡椒 ワイン                                 |                                           | 1                                                |               |
|           | 豚骨味噌ラーメン                      | / 中華麺             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 中華麺                         |                                                          |                                                  | 小麦                                        |                                                  | Т             |
|           |                               | ラーメン(汁)           | 豚肉 なると 牛乳 味噌                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米油 ごま油                      | 人参 ねぎ とうもろこし めんまもやし 生姜 にんにく 木くらげ                         | 煮干しだし 中華だし 胡椒                                    | 乳                                         |                                                  |               |
| (2<br>(k) | 牛乳                            |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                                                          |                                                  | 乳                                         | 904                                              | 3             |
| 11/       | 糸こん金平                         |                   | 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごま油 砂糖 ごま                   | こんにゃく 人参 いんげん                                            | 日本酒 醤油                                           | 小麦                                        | l                                                |               |
|           | ココアマフィン                       |                   | 脱脂粉乳 牛乳 卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ホットケーキミックス粉 砂糖<br>米油 チョコレート |                                                          | ココアパウダー                                          | 小麦 乳 卵                                    |                                                  | <u> </u>      |
|           | 焼き鳥丼                          | ご飯                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | *                           |                                                          |                                                  |                                           | l                                                |               |
|           |                               | 焼き鳥丼(具)           | 鶏肉 高野豆腐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉             | ねぎ                                                       | 胡椒 醤油                                            | 小麦                                        | I                                                |               |
| :3<br>木)  | 牛乳                            | i                 | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごま油                         | -                                                        |                                                  | 到.                                        | 872                                              | 3             |
| (本)       | すいとん汁                         |                   | 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 小麦粉                         | 人参 小松菜 白菜                                                | だし(鰹 鯖 鰯) みりん 塩<br>醤油                            | 小麦乳                                       |                                                  |               |
|           | しゃくし菜ご飯                       |                   | ちりめんじゃこ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 米ごま油                        | しゃくし菜漬け                                                  | 塩 醤油                                             | 小麦                                        | <del>                                     </del> | $\vdash$      |
|           | 牛乳                            |                   | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | .,. Com                     | J. 10,8007                                               | am Bill PM                                       | 乳                                         | İ                                                |               |
|           | 鶏の唐揚げ北本                       | ねぎソース             | 鶏肉 おから                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖              | ねぎ                                                       | 日本酒 塩こうじ 醤油 りんご酢                                 | 小麦                                        | i                                                |               |
| 24        |                               | 野菜                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             | ほうれん草 もやし 人参                                             |                                                  |                                           | 799                                              | 3             |
|           |                               | ごまだれ              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 砂糖 ごま                       |                                                          | 醤油 みりん                                           | 小麦                                        | I                                                |               |
| 金)        | こま和え                          | C & /2/10         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |                                                          |                                                  |                                           |                                                  |               |
|           | 豚汁                            | C & / C/10        | 豚肉 豆腐 味噌                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | じゃが芋 米油                     | 人参 ごぼう 大根 ねぎ                                             | だし(鰹 鯖 鰯)                                        |                                           | l                                                | 1             |

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、地粉」



| 4乳<br>第の味噌煮<br>小松菜のおひが<br>白菜と肉団子の<br>ヨーグルト<br>揚げパン<br>牛乳<br>ツナサラダ<br>エカン・シチュー<br>ご飯<br>牛乳<br>豚肉とくわいの<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと自滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ | たし。野菜<br>だし醤油<br>のスープ 鶏肉<br>ヨー<br>牛乳<br>糖油<br>ルング<br>下<br>豚肉                                                                 | R おから ゲルト し 由漬け R チーズ し R 厚揚げ                                         | 春雨 ごま油 片栗粉 コッペパン 菜種油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター 米 ごま油 砂糖 片栗粉 | 小松菜 もやし えのき茸  玉ねぎ 生姜 人参 白菜 干し椎茸 ほうれん草  キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース  〈わい 人参 にら にんにく 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ | スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                           | 乳<br>小麦<br>乳<br>小麦<br>乳<br>小麦<br>乳<br>小麦<br>乳<br>小麦<br>乳<br>小麦 | 791 | 28.7        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-------------|
| 1                                                                                                                                                                           | たし。野菜<br>だし醤油<br>のスープ 鶏肉<br>ヨー<br>牛乳<br>糖油<br>ルング<br>下<br>豚肉                                                                 | り おから ・グルト ・                                                          | コッペパン 菜種油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター 米                       | 玉ねぎ 生姜 人参 白菜<br>干し椎茸 ほうれん草<br>キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ<br>人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース                                  | スープストック 塩 胡椒 醤油<br>日本酒<br>スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油 | 小麦<br>乳<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦                                 | 806 | 28.7        |
| (月)<br>白菜と肉団子の<br>ヨーグルト<br>揚げパン<br>牛乳<br>ツナサラダ<br>玉ねぎドレッシ:<br>カレーシチュー<br>ご飯<br>牛乳<br>豚肉とくわいの<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ:        | だし醤油<br>のスープ                                                                                                                 | グルト 礼 由法け ち チーズ し り 厚揚げ                                               | コッペパン 菜種油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター 米                       | 玉ねぎ 生姜 人参 白菜<br>干し椎茸 ほうれん草<br>キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ<br>人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース                                  | スープストック 塩 胡椒 醤油<br>日本酒<br>スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油 | 小麦<br>乳<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦                                 | 806 | 28.7        |
| 自薬と肉団子の<br>ヨーグルト<br>揚げパン<br>牛乳<br>ツナサラダ<br>玉ねぎドレッシ:<br>カレーシチュー<br>ご飯<br>牛乳<br>豚肉とくわいの<br>じゃが芋のチグ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナは自滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ:               | のスープ<br>鶏肉<br>ヨー<br>牛乳<br>齢油<br>ング<br>-<br>豚肉<br>サ乳<br>のスープ<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・<br>・ | グルト 礼 由法け ち チーズ し り 厚揚げ                                               | コッペパン 菜種油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター 米                       | 干し椎茸 ほうれん草<br>キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ<br>人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                | スープストック 塩 胡椒 醤油<br>日本酒<br>スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油 | 小麦<br>乳<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦                                 | 806 | 28.7        |
| 30 (木) コーグルト 揚げパン 牛乳 ツナサラダ 玉ねぎドレッシ カレーシチュー ご飯 牛乳 豚肉とくわいの じゃが芋のチゲ 菊花みかん ご飯 牛乳 がんす ツナと白滝のカ 南瓜ほうとう ブルコギトッパ                                                                     | 1                                                                                                                            | グルト 礼 由法け ち チーズ し り 厚揚げ                                               | コッペパン 菜種油 砂糖 玉ねぎドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター 米                       | 干し椎茸 ほうれん草<br>キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ<br>人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                | 日本酒  スープストック 塩 胡椒 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 日本酒 豆板醤 甜麺醤 醤油                                  | 乳<br>小麦<br>乳<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>乳                             |     |             |
| #げパン<br>中乳<br>ツナサラダ<br>玉ねぎドレッシ:<br>カレーシチュー<br>ご飯<br>中乳<br>豚肉とくわいの<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ:                                   | 牛乳       糖油       -     豚肉       中乳     ・       Dビリ辛炒め     豚肉                                                                | し<br>カ チーズ<br>し<br>ち 厚揚げ                                              | 玉ねぎドレッシング<br>じゃが芋 小麦粉 米油 バター<br>米<br>ごま油 砂糖 片栗粉                | キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ<br>人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                              | スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                           | 乳<br>小麦<br>小麦<br>乳                                             |     |             |
| #げパン<br>中乳<br>ツナサラダ<br>玉ねぎドレッシ:<br>カレーシチュー<br>ご飯<br>中乳<br>豚肉とくわいの<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ:                                   | 牛乳       糖油       -     豚肉       中乳     ・       Dビリ辛炒め     豚肉                                                                | し<br>カ チーズ<br>し<br>ち 厚揚げ                                              | 玉ねぎドレッシング<br>じゃが芋 小麦粉 米油 バター<br>米<br>ごま油 砂糖 片栗粉                | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                                                    | スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                           | 乳<br>小麦<br>小麦<br>乳                                             |     |             |
| 牛乳   ツナサラダ   玉ねぎドレッシ: カレーシチュー   ご飯   牛乳   豚肉とくわいの   じゃが芋のチゲ 菊花みかん   ご飯   牛乳   がんす   ツナと白滝のカ南瓜ほうとう   ブルコギトッパ:                                                                | 新注<br>- 豚肉<br>中乳<br>Dピリ辛炒め 豚肉                                                                                                | 礼<br>由漬け<br>肉 チーズ<br>礼<br>肉 厚揚げ                                       | 玉ねぎドレッシング<br>じゃが芋 小麦粉 米油 バター<br>米<br>ごま油 砂糖 片栗粉                | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                                                    | スープストック 塩 胡椒 カレー粉<br>デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                           | 乳<br>小麦<br>小麦<br>乳                                             |     |             |
| 28 ツナサラダ<br>玉ねぎドレッシ:<br>カレーシチュー  ご飯<br>牛乳<br>豚肉とくわいの<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ:                                                | 新注<br>- 豚肉<br>中乳<br>Dピリ辛炒め 豚肉                                                                                                | 出漬け<br>8 チーズ<br>1<br>1<br>1 厚揚げ                                       | じゃが芋 小麦粉 米油 バター<br>米<br>ごま油 砂糖 片栗粉                             | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                                                    | デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                                                | 小麦<br>小麦<br>乳<br>乳                                             |     |             |
| (火) エねぎドレッシ:<br>カレーシチュー  ご飯 牛乳 豚肉とくわいの じゃが芋のチケ 菊花みかん ご飯 牛乳 がんす ツナと白滝のカ 南瓜ほうとう ブルコギトッパ:                                                                                      | - 豚肉<br>- 豚肉<br>豚肉<br>                                                                                                       | り チーズ<br><sup>1</sup><br><sup>1</sup><br><sup>1</sup><br><sup>1</sup> | じゃが芋 小麦粉 米油 バター<br>米<br>ごま油 砂糖 片栗粉                             | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜<br>グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                                                    | デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                                                | 小麦 乳<br>乳<br>乳                                                 |     |             |
| (火)     出れきドレッジ・カレーシチュー       ご飯<br>牛乳     下病とくわいの       じゃが芋のチゲ菊花みかん     ご飯<br>牛乳       がんす<br>ツナと白滝のカ南瓜ほうとう     ブルコギトッパ・                                                  | - 豚肉<br>牛乳<br>ウビリ辛炒め 豚肉                                                                                                      | ち チーズ<br>心<br>り 厚揚げ                                                   | じゃが芋 小麦粉 米油 バター<br>米<br>ごま油 砂糖 片栗粉                             | グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                                                                      | デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                                                | 小麦 乳<br>乳<br>乳                                                 |     |             |
| プレーシチュー  ご飯 牛乳 豚肉とくわいの じゃが芋のチゲ 菊花みかん ご飯 牛乳 がんす ツナと白滝のカ 南瓜ほうとう ブルコギトッパ                                                                                                       | 4 引<br>ひピリ辛炒め 豚肉                                                                                                             | 礼 厚揚げ                                                                 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉                                                   | グリンピース<br>〈わい 人参 にら にんにく                                                                                      | デミグラスソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 日本酒 豆板醤<br>甜麺醤 醤油                                                | 乳                                                              | 809 |             |
| 中乳<br>(水)<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ                                                                                            | Dピリ辛炒め 豚肉                                                                                                                    | り 厚揚げ                                                                 | ごま油 砂糖 片栗粉                                                     | くわい 人参 にら にんにく                                                                                                | ウスターソース ワイン       スープストック 日本酒 豆板醤 甜麺醤 醤油                                                                  | 乳小麦                                                            | 809 |             |
| 4乳       29 (水)       じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん       ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう       ブルコギトッパ                                                                             | Dピリ辛炒め 豚肉                                                                                                                    | り 厚揚げ                                                                 | ごま油 砂糖 片栗粉                                                     |                                                                                                               | スープストック 日本酒 豆板醤 甜麺醤 醤油                                                                                    | 乳小麦                                                            | 809 |             |
| 4乳       29 (水)       じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん       ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう       ブルコギトッパ                                                                             | Dピリ辛炒め 豚肉                                                                                                                    | り 厚揚げ                                                                 | ごま油 砂糖 片栗粉                                                     |                                                                                                               | 甜麺醬 醤油                                                                                                    | 乳 小麦                                                           | 809 |             |
| 29<br>(水)<br>じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ                                                                                            | Dピリ辛炒め 豚肉                                                                                                                    | 肉 厚揚げ                                                                 |                                                                |                                                                                                               | 甜麺醬 醤油                                                                                                    | 乳<br>小麦                                                        | 809 |             |
| (水) じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>4 年乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                       |                                                                |                                                                                                               | 甜麺醬 醤油                                                                                                    | 小麦                                                             | 809 |             |
| じゃが芋のチゲ<br>菊花みかん<br>ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ                                                                                                         | デスープ 豚肉                                                                                                                      | 3 豆腐 味噌                                                               | じゃが芋 ごま ごま油                                                    | 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ                                                                                                 |                                                                                                           |                                                                | 003 | 32.9        |
| 新花みかん<br>ご飯<br>4乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ                                                                                                                    | デスープ 豚肉                                                                                                                      | 引 豆腐 味噌                                                               | じゃが芋 ごま ごま油                                                    | 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ                                                                                                 |                                                                                                           |                                                                |     | 32.9        |
| ご飯<br>牛乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                       |                                                                | =10C =10:7 H2R1=:7                                                                                            | だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチュジャン                                                                                       | 小麦                                                             |     |             |
| (木)<br>中乳<br>がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>ブルコギトッパ:                                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                       |                                                                | みかん                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                |     |             |
| (木) がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>プルコギトッパ                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                       | *                                                              |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                |     |             |
| (木) がんす<br>ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>プルコギトッパ                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                                           | l.                                                                    |                                                                |                                                                                                               |                                                                                                           | 乳                                                              |     | 30.1        |
| ツナと白滝のカ<br>南瓜ほうとう<br>プルコギトッパ                                                                                                                                                | がん                                                                                                                           | vす                                                                    | 菜種油                                                            |                                                                                                               |                                                                                                           | 小麦                                                             | 790 |             |
| プルコギトッパ                                                                                                                                                                     | カレー炒め 鮪油                                                                                                                     | 由漬け                                                                   | 米油                                                             | 人参 こんにゃく いんげん にんにく                                                                                            | カレ一粉 スープストック 醤油                                                                                           | 小麦                                                             |     |             |
|                                                                                                                                                                             | 鶏肉                                                                                                                           | 肉 油揚げ 味噌                                                              | ほうとう麺 里芋                                                       | 南瓜 ねぎ しめじ                                                                                                     | だし(鰹 鯖 鰯) 醤油                                                                                              | 小麦                                                             |     |             |
| 0.1                                                                                                                                                                         | プ ご飯                                                                                                                         |                                                                       | *                                                              |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                |     |             |
| 0.1                                                                                                                                                                         | プルコギ 牛肉                                                                                                                      | 4                                                                     | 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉                                               | 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にんにく                                                                                              | 日本酒 醤油 コチュジャン                                                                                             | 小麦                                                             |     |             |
|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                       |                                                                | ピーマン                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                |     |             |
| (金) 牛乳                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                                           | l.                                                                    |                                                                |                                                                                                               |                                                                                                           | 乳                                                              | 867 | 38.8        |
| わかめスープ                                                                                                                                                                      | 鶏肉                                                                                                                           | り わかめ                                                                 | ごま油 ごま                                                         | ねぎ えのき茸 ほうれん草                                                                                                 | だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩                                                                                          | 小麦                                                             | 1   |             |
|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                       |                                                                |                                                                                                               | 胡椒 醤油                                                                                                     |                                                                |     |             |
| キャロット蒸しん                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              | 牛乳 脱脂粉乳                                                               | 蒸しパンミックス粉 米油 砂糖                                                | 人参                                                                                                            |                                                                                                           | 小麦 乳 卵                                                         |     |             |
|                                                                                                                                                                             | パン卵・                                                                                                                         |                                                                       |                                                                |                                                                                                               | 4 8 6 5                                                                                                   |                                                                |     | 22.0        |
| 作って                                                                                                                                                                         | パン卵                                                                                                                          |                                                                       |                                                                |                                                                                                               |                                                                                                           | 均摂取量                                                           | 830 | 33.8<br>16% |

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、オーブン焼きがあります。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 21**日実施**

|     | ·            |       |         |
|-----|--------------|-------|---------|
|     | _ <材料>       | <4人分> | <切り方>   |
|     | 鶏もも肉         | 120g  | 小間切り    |
|     | 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   |         |
|     | Γ コンソメ       | 5 g   |         |
|     | ☆ 胡椒         | 少々    |         |
|     | L白ワイン        | 小さじ1  |         |
|     | 一油           | 小さじ1  |         |
|     | 小麦粉          | 小さじ4  | •       |
|     | <b>「</b> バター | 5 g   | (1/2)   |
|     | 油            | 小さじ2  | 6/6/-20 |
|     | 牛乳           | 280cc |         |
|     | とろけるチーズ      | 16g   |         |
| - 1 | l            |       |         |

#### <作り方>

- 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。

### 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

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変わってき ています。

て、各地で米騒動が起こり、都市部では餓死者が出ました。







おにぎり 塩ざけ 菜の漬物







<参考> 少年写真新聞社 食育ブック5 農林水産省HP