



# 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

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
9 (木)	チキンピラフの パプリカソース がけ	鶏肉	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン	小麦 乳	811	31.4
	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		
	牛乳	牛乳				乳		
	コロッケ		野菜コロッケ 菜種油			小麦		
10 (金)	わかめご飯	わかめ	米			乳	835	33.0
	牛乳	牛乳				小麦		
	筑前煮	鶏肉	里芋 米油 砂糖	蓮根 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦		
	かき玉雑煮	鶏肉 なんと 卵	韓国餅 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦 卵		
14 (火)	豆乳プリンタルト		豆乳プリンタルト			小麦 乳	831	37.3
	黒パン		黒パン			乳		
	牛乳	牛乳				小麦		
	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	乳		
15 (水)	みぞれうどん	鶏肉 油揚げ	米油	大根 人参 なめこ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 みりん	小麦	850	31.4
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし		小麦		
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			乳		
16 (木)	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	822	29.3
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	青菜スープ	鶏肉 あさり わかめ 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 青菜 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
17 (金)	北本野菜 カレーライス	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	米 大麦	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 中濃ソース ガラムマサラ ワイン	小麦 乳	862	35.9
	牛乳	牛乳				乳		
	豆のポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 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 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉 大豆	米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	人参 ねぎ たら 切り干し大根 にんにく	日本酒 中華だし 豆板醤 醤油	小麦		
20 (月)	牛乳	牛乳				乳	787	34.4
	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		
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
21 (火)	ほうれん草のグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター パン粉	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳	839	37.6
	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし		乳		
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦		
	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	小麦		
22 (水)	豚骨味噌ラーメン	豚肉 なんと 牛乳 味噌	中華麺	中華麺		小麦	904	35.2
	牛乳	牛乳				乳		
	糸こんにゃく	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		
	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 米油 チョコレート		ココアパウダー	小麦 乳 卵		
23 (木)	焼き鳥丼		米			小麦	872	38.5
	牛乳	牛乳				乳		
	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 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	塩 醤油	小麦		
24 (金)	牛乳	牛乳				乳	799	35.6
	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		
	ほうれん草の ごま和え	野菜	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参		小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		



埼玉県マスコット「コバトン」

今月の北本産野菜の使用予定  
「さつまいも、人参、大根、ねぎ、白菜、地粉」

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。

アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点は、各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

27 (月)	ご飯	米					791	31.1		
	牛乳	牛乳				乳				
	鯖の味噌煮	鯖味噌煮								
	小松菜のおひたし	野菜	小松菜 もやし えのき茸							
28 (火)	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	春雨 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 干し椎茸 ほうれん草	和風だし 醤油 みりん	小麦	806	28.7		
	ヨーグルト	ヨーグルト			日本酒	小麦				
	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦 乳				
	牛乳	牛乳				乳				
29 (水)	ツナサラダ		醤油漬			小麦	809	32.9		
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング		小麦				
	カレーシチュー	豚肉 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 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 ウスターソース ワイン	小麦 乳				
	ご飯	米				乳				
30 (木)	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごま油 砂糖 片栗粉	くわい 人参 たら にんにく	スープストック 日本酒 豆板醤 甜麺醤 醤油	小麦	790	30.1		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチュジャン	小麦				
	菊花みかん			みかん						
	ご飯	米				乳				
31 (金)	牛乳	牛乳				小麦	867	38.8		
	がんとす	がんとす	菜種油			小麦				
	ツナと白滝のカレー炒め	豚肉 油揚げ 味噌	米油	人参 こんにゃく いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦				
	南瓜ほうとう	鶏肉 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				
1月の平均摂取量	ブルコギトッパ	ご飯	ブルコギ	牛肉	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 ピーマン	日本酒 醤油 コチュジャン	小麦	830	33.8 16%
	牛乳	牛乳				乳				
	わかめスープ	鶏肉 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 胡椒 醤油	小麦				
	キャロット蒸しパン	卵 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				

## 作ってみよう★給食メニュー ~焼く~

焼く調理法は、食品の表面を加熱して焼き色や焦げ目をつける調理です。肉や魚を串に刺して直接加熱する直接焼き、フライパンやアルミホイルなどを使い加熱する間接焼き、オープン焼きがあります。高温で表面を焼くことにより、うま味を中に閉じ込めます。さらに、焼き色や焦げ目がつくので風味もよくなります。

### ほうれん草のグラタン 21日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
鶏もも肉	120g	小間切り	①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
マカロニ	80g	茹でる	②玉ねぎ、マッシュルームを加え炒め、☆の調味料を加える。
冷凍ほうれん草	40g		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。
玉ねぎ	1/2個	1/4スライス	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。
マッシュルーム	25g		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。
コンソメ	5g		⑥耐熱皿に⑤を入れ、チーズをのせる。
☆ 胡椒	少々		⑦220℃に予備加熱したオーブンで13分焼く。
白ワイン	小さじ1		
油	小さじ1		
小麦粉	小さじ4		
バター	5g		
油	小さじ2		
牛乳	280cc		
とろけるチーズ	16g		



### 1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で生活の苦しい児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。この頃の日本では、暴風雨による水害で、収穫量が減ったために米の価格が高騰して、各地で米騒動が起こり、都市部では餓死者が出ました。その後、戦後の食糧不足による子供たちの栄養状態を改善するため、学校給食は再開され、現在は食育としての役割を担うようになってきています。

<明治22年の給食の内容>

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

<参考> 少年写真新聞社 食育ブック5 農林水産省HP