



# 令和7年 2月分献立表



北本市教育委員会  
北本市立北本中学校

(給食実施回数 18回)

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			
3 (月)	ご飯		米			773	32.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	鰯の蒲焼き	鰯	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油 みりん			小麦
	ほうれん草の野菜 ごま和えにまだら		砂糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし				小麦
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒			小麦
4 (火)	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 金時豆 白いんげん豆 チーズ	コッペパン 米油	玉ねぎ にんにく	カレー粉 ウスターソース ケチャップ チリパウダー	788	37.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ パセリ にんにく	塩 胡椒			乳
	豆のポターージュ	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒			乳
5 (水)	コーンピラフ	鶏肉	米 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	857	30.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ レンズ豆のスープ	メンチカツ ウインナー レンズ豆	菜種油 米油 じゃが芋		人参 玉ねぎ セロリ ねぎ トマト にんにく			スープストック ワイン 塩 胡椒
6 (木)	じゃごご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油	大根葉	醤油	788	34.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	豚肉と大根の煮物	豚肉	車麩 米油 砂糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 醤油 塩			小麦
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米油 ごま油	白菜 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
7 (金)	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 小麦		ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 胡椒	806	30.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	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
	デコボン			デコボン				乳
10 (月)	小松菜 豚味噌丼	豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	生姜 にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 切り干し大根	中華だし 日本酒 醤油 みりん	807	31.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油			小麦
12 (水)	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 胡椒	817	37.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げシュウマイ② 華風コーンスープ	ポークシュウマイ ベーコン 卵	菜種油 片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			小麦 卵
13 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト				834	37.0	
	子狐ご飯	鶏肉 揚げ鰹節	米 米油 砂糖	人参 いんげん	日本酒 塩 醤油			小麦
	牛乳	牛乳			乳			
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油					小麦
	大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩			小麦
どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			
14 (金)	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	米 小麦			889	35.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油 ごま	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			小麦
	マラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油			小麦 乳 卵
17 (月)	わかめご飯	わかめ	米			840	34.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 ごま油 片栗粉	絹さや えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし			小麦
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	砂糖 米油	こんにゃく 人参 切り干し大根	日本酒 醤油			小麦
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 唐辛子			小麦
18 (火)	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			901	36.6	
	牛乳	牛乳			乳			
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく カリノケール	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ウスターソース			小麦 乳
19 (水)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 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 ワイン	877	29.3	
	ご飯		米					
19 (水)	牛乳	牛乳			乳	877	29.3	
	鶏肉とさつま芋の旨煮	鶏肉 おから	さつま芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油			小麦
19 (水)	白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		白菜	だし(鰹 鯖 鰯)	877	29.3	
	牛乳	牛乳			乳			

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

20 (木)	キムチ炒飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦
	牛乳	牛乳				乳
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦
21 (金)	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦
	ポークカレー	豚肉	ライス	米 小麦		小麦 乳
	ライス	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース 胡椒 塩 スープストック ウスターソース ケチャップ ワイン ガラムマサラ
25 (火)	牛乳	牛乳				乳
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳
	牛乳	牛乳				乳
26 (水)	鶏の唐揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	日本酒 醤油 胡椒	小麦
	フロッキーサラダ			フロッキー キャベツ 人参 とうもろこし		小麦
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦
27 (木)	チョコクレープ		チョコクレープ			小麦
	カルビうどん	豚肉	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん		小麦
	牛乳	牛乳				乳
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ 枝豆		小麦
28 (金)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦
	スイートポテトアップルパイ	白いんげん豆 牛乳	パイシート さつま芋 砂糖 バター	りんご		小麦 乳
	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳
	牛乳	牛乳				乳
29 (土)	野菜コロッケ		野菜コロッケ 菜種油			小麦
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳
	ご飯		米			乳
	牛乳	牛乳				乳
30 (日)	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦
	牛乳	牛乳				乳
	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

2月の平均摂取量		831	32.9
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギー	の13~20%	

## 作ってみよう★給食メニュー～茹でる～

「茹でる」とは、熱湯に食材を入れて、中心部分までしっかり加熱することです。また、調理の工程に「下茹で」というものがあります。材料の火の通りをよくしたり、アクを抜くために本調理前に茹でておくことです。特に大根などは、火が通りにくい食材のため、あらかじめ火を通しておくことで調理がしやすくなります。

## 茹でるときはお湯から？水から？

土の上に育つブロッコリーやほうれん草、アスパラなどは、沸騰したお湯で茹でることで野菜を入れたときにお湯の温度が極端に下がるのを防ぎます。地面の下に育つにんじんやじゃが芋、ごぼうなどは水から茹でます。お湯から茹でると、表面から先に火が通ってしまい、中まで火が通る前にまわりが煮崩れてしまいます。

### 豚肉と大根の煮物 6日実施

＜材料＞ <4人分> <切り方>

豚肉 160g 小間切り

大根 1/4本 乱切り

人参 1/2本 乱切り

ねぎ 1/2本 斜め切り

生姜 1かけ みじん切り

車麩 20g 水で戻す、1口大に切る

日本酒 大さじ1

砂糖 大さじ1

醤油 大さじ2

油 小さじ2

片栗粉 小さじ1

水 2カップ

＜作り方＞

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

豚肉と大根の相性が抜群です。ご飯のおかずにとぴったりです。

参考: DELISH KITCHEN (HP)  
日本エデュース食育総合研究所 (HP)  
新 食育ブック(少年写真新聞社)

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ」