

毎月19日は 食育の日										令和7年 12月分献立表										(給食実施回数 15回)										北本市教育委員会 北本市立東中学校									
日 (曜)	献立		使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生・くるみ)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)																													
1 (月)	ご飯		米				乳	900	38.9																														
	牛乳	牛乳					小麦																																
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油 塩	小麦																																	
	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	コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦																																	
2 (火)	蜂蜜パン		蜂蜜パン				小麦	786	22.5																														
	牛乳	牛乳					乳																																
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																																	
	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 にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒																																		
3 (水)	コーン味噌 ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なたも 味噌	ごま油 米油	ねぎ 人参 もやし とうもろこし 木くらげ 生姜 にんにく	煮干しだし 醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦 小麦	768	28.8																														
	牛乳	牛乳					乳																																
	揚げ餃子②	餃子		菜種油			小麦																																
	野菜サラダ				キャベツ 枝豆 人参																																		
	中華ドレッシング			中華ドレッシング																																			
	ご飯		米				小麦																																
4 (木)	牛乳	牛乳					乳	845	31.4																														
	ハオチートマト麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 ねぎ トマト	パプリカパウダー 甜面醬 醤油 日本酒 塩 胡椒 豆板醬 中華だし 豆鼓醬	小麦																																	
	中華スープ	豚肉 卵	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵																																	
	豆乳杏仁風プリン	豆乳	砂糖	みかん(缶) 粉寒天	バニラエッセンス																																		
5 (金)	大根めし	ちりめん 鰹節	米 ごま 米油	大根 大根葉	日本酒 塩 醤油	小麦	876	37.2																															
	牛乳	牛乳				乳																																	
	鰻フライ	鰻フライ	菜種油			小麦																																	
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦																																	
8 (月)	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳	798	30.5																															
	ご飯		米																									乳											
	牛乳	牛乳																										小麦											
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦																																	
9 (火)	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	790	23.7																															
	白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		白菜	だし(鰹 鯖 鰯)																							小麦											
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア																							小麦											
	牛乳	牛乳																										乳											
10 (水)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし		小麦	804	32.3																															
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦																																	
	パンプキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	じゃが芋 バター 小麦粉 米油	南瓜 玉ねぎ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																																	
	ごま汁うどん	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 かつま揚げ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)																						小麦 小麦 乳											
11 (木)	牛乳	牛乳					乳	827	25.2																														
	青のりボテトビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 米油 菜種油		塩		小麦																																
	菊花みかん			みかん																																			
	ご飯		米				乳																																
12 (金)	牛乳	牛乳					小麦	896	29.0																														
	春巻き		春巻き 菜種油				小麦																																
	コロコロマンボー	豚肉 大豆 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油 米油	大根 人参 生姜 にんにく ねぎ 筍 いんげん	醤油 豆板醬 甜面醬 中華だし 日本酒	小麦																																	
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米油	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵																																	
15 (月)	冬野菜の カレーライス	素ご飯 冬野菜カレー	豚肉 チーズ	米 大麦 里芋 小麦粉 米油	かぶ かぶ菜 連根 白菜 人参 にんにく 生姜	カレー粉 デミグラスソース 醤油 ウスターソース 日本酒 塩 胡椒 スープストック	小麦 乳	834	34.7																														
	牛乳	牛乳					乳																																
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				小麦																																
	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦																																	
16 (火)	ご飯		米				乳	797	32.3																														
	牛乳	牛乳					小麦																																
	鯖の塩焼き	鯖			塩																																		
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦																																	
17 (水)	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒			900	38.9																														
	スパゲッティビーンズソース	豚肉 ひよこ豆 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ビーマン	ワイン 胡椒 スープストック 塩 ウスターソース ケチャップ バジル	小麦 乳																																	
	牛乳	牛乳				乳																																	
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳																																	
今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」																																							

北本の大地の恵み ～大根・ねぎ～

大根

栄養

根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。葉は、カロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含む、緑黄色野菜です。

選び方

根はヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたたり、ヒビが入っていないのが良いです。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいのが良いです。

北本市で栽培されている品種

あおくび みうら
青首大根、おふくろ大根、三浦大根、からみ大根、たくあん大根 など

ねぎ

栄養

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。

選び方

根深ねぎは白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれており、巻きがしっかりとっていて、光沢があるのが良いです。葉ねぎは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりとしているのが良いです。

北本市で栽培されている品種

りゅうしょう たつ なつせん なつせん ねぎせん もり かな たいが とどろ
龍翔、龍まさり、夏扇パワー、夏扇タフナー、葱善ねぎ、森の奏で、大河の轟き、なべちゃんゴールド、ホワイトソード など

市内飲食店とコラボ給食

恋人は麻婆豆腐さん (12/4実施)

「ハオチートマト麻婆豆腐」 「豆乳杏仁風プリン」

北本市では、子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内の飲食店と協力してコラボメニューを開発しました。ハオチートマト麻婆豆腐は、パプリカパウダーとごま油で手作りした、辛くない「特製ラー油」と「トウチジャン」という調味料を使用します。豆乳杏仁風プリンは、牛乳を使っていないので、乳アレルギーを持っている人でも美味しく食べられるデザートです。

<参考>JAグループHP 北本市HP

北本の大地の恵み ～大根・ねぎ～

大根



一年中採れますが、冬は特に収穫量が多く、日本で最も生産されている野菜です。主に流通しているのは青首大根です。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、煮物のおでんやふろふき大根などに向いています。

ねぎ



日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」と、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ(青ねぎ)」に分類できます。

栄養

根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、シアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に合った食べ方と言えます。葉は、カロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含む、緑黄色野菜です。

選び方

根はヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていないものが良いです。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものが良いです。

北本市で栽培されている品種

あおくび みうら
青首大根、おふくろ大根、三浦大根、からみ大根、たくあん大根 など

栄養

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。

選び方

根深ねぎは白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれており、巻きがしっかりとっていて、光沢があるものが良いです。葉ねぎは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりとっているものが良いです。

北本市で栽培されている品種

りゅうしょう たつ なつせん なつせん ねぎせん もり かな たいが とどろ
龍翔、龍まさり、夏扇パワー、夏扇タフナー、葱善ねぎ、森の奏で、大河の轟き、なべちゃんゴールド、ホワイートソード など

市内飲食店とコラボ給食 恋人は麻婆豆腐さん(12/4実施)

「ハオチートマト麻婆豆腐」「豆乳杏仁風プリン」

北本市では、子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内の飲食店と協力してコラボメニューを開発しました。ハオチートマト麻婆豆腐は、パプリカパウダーとごま油で手作りした、辛くない「特製ラー油」と「トウチジャン」という調味料を使用します。豆乳杏仁風プリンは、牛乳を使っていないので、乳アレルギーを持っている人でも美味しく食べられるデザートです。



＜参考＞JAグループHP 北本市HP

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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