



令和7年 1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 パブリカソース 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	819	29.3	
	パブリカソース	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 パブリカ粉	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)	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	832	31.0	
	わかめご飯	わかめ	米			乳			
	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			
14 (火)	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	820	34.5	
	豆乳プリンタルト		豆乳プリンタルト			小麦 乳			
	黒パン	牛乳	黒パン			乳			
	チキンのこんがり焼き マカロニのヒリヒリ和え	鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	日本酒 塩 醤油 ケチャップ 豆板醤 中華だし 胡椒	小麦 乳			
15 (水)	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 いんげん	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	830	30.8	
	みぞれうどん	地粉うどん 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 塩 醤油 みりん			小麦
	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			
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	813	27.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦			
	青菜のスープ	鶏肉 あさり わかめ 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 青梗菜 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 さつまいも 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 ワイン カレー粉 デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	854	32.1	
	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	乳			
	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 切り干し大根の 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 なら 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	771	32.2	
	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			
	バターロール		バターロール			小麦 乳			
	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	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			
21 (火)	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし			891	34.6	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
	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				
	焼き鳥丼	ご飯 焼き鳥丼(具)	鶏肉 高野豆腐	さつまいも 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ	胡椒 醤油			小麦
23 (木)	牛乳	牛乳				乳	899	40.0	
	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 ごま	しゃくし菜漬け	塩 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
24 (金)	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	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	804	33.7	
	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまだれ	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				

27 (月)	ご飯	米					782	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の味噌煮	鯖味噌煮						
	小松菜のおひたし	野菜 だし醤油	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	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦	843	28.4
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	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		醤油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ		788	28.7
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング				
	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)	牛乳	牛乳				乳	840	33.2
	ウインチャップライス	ウインナー	米 砂糖 バター	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	子キナゲツ②	子キナゲツ	菜種油			小麦		
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
31 (金)	ご飯	米				乳	840	30.3
	牛乳	牛乳				乳		
	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 なら にんにく	スープストック 日本酒 豆板醤 甜麺醤 醤油	小麦		
	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) コチュジャン			

1月の平均摂取量		828	31.9 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830kcal 摂取エネルギーの13~20%	

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。 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。
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		
コンソメ	5g		
☆ 胡椒	少々		
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

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」



埼玉県マスコントコバト

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。 献立担当 北本市学校栄養士会