



令和7年 2月分献立表

(給食実施回数 18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)	アレルギー表示	備考	献立	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							856	32.1		
	牛乳	牛乳											
	鰯の蒲焼き	鰯	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油 みりん								
	ほうれん草の野菜ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし									
	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 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒								
4 (火)	カレードッグ	豚肉 チーズ	コッペパン 小麦粉 米油	玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン	カレー粉 ウスターソース 塩 ケチャップ 胡椒	小麦 乳				769	34.7		
	牛乳	牛乳											
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ とうもろこし 枝豆									
	ごまドレッシング												
	豆のポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	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	乳							
5 (水)	コーンピラフ	ウインナー	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	小麦 乳				862	28.3		
	牛乳	牛乳											
	メンチカツ		菜種油										
	ミネストラスープ	ベーコン	オリーブ油 マカロニ ジャが芋	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	小麦							
	ご飯		米										
6 (木)	牛乳	牛乳								807	26.9		
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	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 たらこ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)								
	ご飯		米										
	牛乳	牛乳											
7 (金)	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 小麦	人参 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ハヤシシル デミグラスソース ケチャップ 胡椒	小麦 乳				860	33.1		
	牛乳	牛乳											
	コンソメスープ	ベーコン	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								
	ココアパナコ												
	牛乳	牛乳											
10 (月)	牛井	牛肉	米 小麦	人参 玉ねぎ こんにゃく しょうが	醤油 みりん 日本酒	小麦				879	32.6		
	牛乳	牛乳											
	わかめスープ	わかめ なた	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 胡椒 中華だし	小麦							
	マーラーカオ	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							
	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	小麦							
12 (水)	牛乳	牛乳								808	31.3		
	春巻き		春巻き 菜種油										
	華風コンソメスープ	ベーコン 卵	片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵							
	子狐ご飯	鶏肉 油揚げ 鰹節	米 小麦 米油 砂糖	人参 いんげん	日本酒 塩 醤油	小麦							
	牛乳	牛乳											
13 (木)	鰻フライ	鰻フライ	菜種油							883	36.7		
	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							
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)								
	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	米 小麦	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	小麦							
	牛乳	牛乳											
14 (金)	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				812	31.6		
	みかん			みかん									
	牛乳	牛乳											
	ご飯		米										
	牛乳	牛乳											
17 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩					858	30.9		
	牛乳	牛乳											
	ハンバーグチーズソースがけ	ハンバーグ 牛乳 チーズ	片栗粉		胡椒 塩								
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし									
	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										
18 (火)	色どり野菜スープ	ベーコン 味噌		キャベツ 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)					830	32.1		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー									
	バターロール		バターロール			小麦 乳							
	牛乳	牛乳											
	ラザニア	豚肉 おから 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	米油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく	ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳							
19 (水)	フラワーサラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参 とうもろこし						836	28.3		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦							
	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							
	ご飯		米										
	牛乳	牛乳											
豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦								
利休汁	油揚げ 味噌	ごま油 ごま 米油	人参 白菜 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 醤油 塩	小麦								
いちごクレープ		いちごクレープ											

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

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。土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 19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 |
| 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、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。ごはんのおかずにはぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定

「人参・白菜・ねぎ・キャベツ」



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)