



# 令和6年 1月分献立表

(給食回数 16回)

北本市教育委員会  
北本市立東中学校



822 38.5

818 28.3

882 30.9

879 38.4

794 39.3

1月の平均摂取量 847 33.3kcal

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%

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			
10 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	小麦	829	26.6
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	白菜 えのき茸 ねぎ にら にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 中華だし 日本酒 塩 胡椒			
11 (木)	わかめご飯	わかめ	米		塩		830	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	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 卵 なた	韓国もち 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦 卵		
12 (金)	お米のムース	お米のムース					802	33.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油	くわい 人参 にら にんにく	スープストック 醤油 豆板醤 甜麺醤 日本酒	小麦		
15 (月)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ 木くらげ もやし ほうれん草	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	899	37.7
	みかん			みかん				
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
16 (火)	豚肉と大根の醤油煮	豚肉	米油 砂糖 片栗粉 車麩	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦	824	28.0
	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	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦		
	キャロット蒸しパン	卵 牛乳 脱脂粉乳	米油 砂糖 蒸しパンミックス粉	人参		小麦 乳 卵		
	揚げパン		コッパン 菜種油 砂糖			小麦 乳		
17 (水)	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 人参 枝豆		小麦	841	31.0
	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					
	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		
	鶏南蛮うどん		地粉うどん			小麦		
18 (木)	うどん(汁)	鶏肉 わかめ 油揚げ	片栗粉	小松菜 ねぎ 干し椎茸 人参	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦	843	32.5
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌ポテト	おから 味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖		日本酒 みりん	小麦		
	こんにゃくサラダ			こんにゃく キャベツ ほうれん草 人参				
19 (金)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				908	29.8
	麩和麩和丼	麦ご飯	米 大麦					
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく りんご	だし(鰹 鯖 鰯) 一味唐辛子	小麦 卵		
22 (月)	冬野菜のカレーライス	豚肉 チーズ	米 大麦	かぶ 蓮根 人参 生姜 にんにく りんご	スープストック 塩 胡椒 日本酒 デミグラスソース ウスターソース カレー粉 醤油 ガラムマサラ	小麦 乳	829	29.5
	牛乳	牛乳				乳		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		小麦		
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
23 (火)	白菜スープ	ウインナー	米油	人参 玉ねぎ 白菜	塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦	898	42.8
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	米油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦		
24 (水)	チャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 バター	玉ねぎ パセリ にんにく	塩 胡椒	乳	846	34.0
	かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	かぶ 人参 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	サンマーマン		中華麺			小麦		
	ラーメン(汁)	豚肉	米油 片栗粉	ねぎ 人参 白菜 もやし にら 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
24 (水)	牛乳	牛乳				乳	846	34.0
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい	鶏肉 豆腐	しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 胡椒 醤油 日本酒	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			小麦		
ぶどうゼリー		ぶどうゼリー						

## 作ってみよう★給食メニュー

### 麩和麩和丼 18日実施

- <材料> <4人分> <切り方>
- ご飯 4人分
  - 鶏もも肉 80g 小間切り
  - 卵 3個
  - 玉ねぎ 中1/2個 薄切り
  - 人参 1/5本 いちょう切り
  - 干し椎茸 2枚 水で戻して薄切り
  - 油麩※ 1/2本 水で戻し軽く絞る
  - グリーンピース 5g
  - 砂糖 大さじ1
  - 醤油 大さじ2
  - 水 120cc (干し椎茸の戻し汁含む)
  - 油 大さじ1

- <作り方>
- ①フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
  - ②玉ねぎ、人参、干し椎茸を順に加える。
  - ③水と調味料を加えて煮る。
  - ④具材に火が通ったら、油麩を加えて煮る。
  - ⑤溶いた卵、グリーンピースを加えて火を通す。
  - ⑥ご飯の上に⑤を盛りつける。



※油麩は、宮城県北部と岩手県南部の地域で食されている油で揚げた麩のことです。油麩丼は、宮城県の郷土料理です。

油麩は、何からできているの？  
お麩と同様に、小麦粉を水で練ることで作り出すグルテンを材料にしています。縦長でフランスパンのような見た目ですが、油で揚げているので香ばしく、歯ごたえもあります。

今のように冷蔵技術がなかった時代に、お豆腐屋さんが夏場に食べられるものとして油揚げの発想で麩を揚げたといわれます。



### 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貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。明治22年といえば、「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死してしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため、給食の提供が行われました。

現在では、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



### 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、キャベツ、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。 アレルギ表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・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