



# 令和6年 2月分献立表

(給食実施回数 19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			
1 (木)	ご飯	米				856	30.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			小麦
	春雨スープ	豚肉	米油 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
2 (金)	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト				781	33.6	
	ひじき豆腐	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん			小麦
	牛乳	牛乳			乳			
	鱈の蒲焼き	鱈	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油 みりん			小麦
5 (月)	ほうれん草のお浸し	野菜 だし醤油		ほうれん草 もやし 人参		787	28.7	
	利休汁	生揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油			小麦
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳			乳			
6 (火)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 葱 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	893	40.8	
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	中華だし 日本酒 塩 胡椒 塩こうじ			小麦
	バターロール	バターロール						小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
7 (水)	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	826	39.6	
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	しらすとたつぷり野菜の炒飯	ちりめんじゃこ 卵	米 ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし みりん			小麦 卵
	牛乳	牛乳						乳
8 (木)	鶏の唐揚げ②	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	胡椒 日本酒 醤油	869	36.8	
	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
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳						乳
9 (金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ えのき茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 和風だし	860	34.9	
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米油 砂糖	干瓢 葱 人参 干し椎茸	醤油 みりん			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 こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
	牛井	牛肉	砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにやく 生姜	醤油 みりん 日本酒			小麦
13 (火)	わかめスープ	わかめ	ごま油 ごま	えのき茸 ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 胡椒 醤油	800	36.9	
	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
	ツイストパン	ツイストパン						小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
14 (水)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆 金時豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	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	828	33.2	
	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 米油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	中華麺 米油	人参 キャベツ もやし 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒			小麦
	牛乳	牛乳						乳
15 (木)	春巻き	春巻き 菜種油				820	30.1	
	華風コンスープ	ベーコン 卵	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
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳						乳
16 (金)	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉 おから	じゃが芋 菜種油 片栗粉 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	日本酒 醤油	863	30.6	
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 油揚げ 味噌		キャベツ えのき茸 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 小麦	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
20 (火)	ブロccoliサラダ		じゃが芋	ブロccoli とうもろこし		856	30.1	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	お米のプラマンジェ	豆乳 豆乳クリーム	米粉 砂糖	ブルーベリー レモン				小麦
	ブルーベリーソースがけ							

19 (月)	ご飯	米				870	30.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げシューマイ②	豚肉 大豆 味噌	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	大根 人参 生姜 にんにく ねぎ 葱 いんげん	醤油 豆板醤 甜麺醬 日本酒 中華だし			小麦
20 (火)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	828	34.6	
	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし 人参				小麦
21 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			886	38.7	
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花生	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						
22 (木)	牛乳	牛乳				870	32.7	
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく グリンピース	醤油 みりん			小麦
26 (月)	すいとん汁	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	小麦粉	人参 白菜 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	855	29.7	
	コーンピラフ	ウインナー	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					小麦
27 (火)	ミネストラスープ	豚肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	840	40.2	
	切り干し大根のスタミナ丼	豚肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ にら にんにく	中華だし 豆板醤 日本酒 醤油			小麦
	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	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
28 (水)	りんご	りんご				893	40.8	
	ナン	ナン						小麦
	牛乳	牛乳						乳
	キーマカレー	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ケール にんにく 生姜 マッシュルーム トマト	カレー粉 ケチャップ 塩 胡椒 デミグラスソース ウスターソース スープストック ワイン			小麦
29 (木)	ツナサラダ	鯖油漬		キャベツ 人参		860	34.9	
	コーンクリームドレッシング	豚肉	米油	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
	野菜スープ	野菜スープ						乳
	ヨーグルト	ヨーグルト						乳
29 (木)	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	地粉うどん	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん	873	32.8	
	牛乳	牛乳						乳
	青のりポテトビーンズ	大豆 鯖 青のり	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉		塩			小麦
	せとが			せとが				小麦
29 (木)	ご飯	米				800	36.9	
	牛乳	牛乳						乳
	酢豚	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 干し椎茸 グリンピース 生姜	醤油 ケチャップ りんご酢 日本酒			小麦
	中華スープ	豚肉	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

2月の平均摂取量		841	34.2
学校給食	エネルギー	830kcal	
摂取基準	たんぱく質	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

### 青のりポテトビーンズ 28日実施

- |                   |                    |                    |   |
|-------------------|--------------------|--------------------|---|
| <b>&lt;材料&gt;</b> | <b>&lt;4人分&gt;</b> | <b>&lt;切り方&gt;</b> | <b>&lt;作り方&gt;</b>                            |
| じゃが芋              | 中1個                | 1.5cm角切り           | ①大豆は、2時間ほど水に浸してから、30分茹でる。                     |
| 乾燥大豆              | 40g                | 洗って水に浸けておく         | ②ざるにあげた大豆に片栗粉をまぶして、150℃の油でじっくり、カリカリになるまで揚げる。  |
| かえり煮干し            | 大さじ2               |                    | ③170℃の油でじゃが芋、かえり煮干しを素揚げする。                    |
| 片栗粉               | 大さじ2               |                    | ④フライパンに青のりと食塩を入れて乾煎りし、じゃが芋、大豆、かえり煮干しを入れて合わせる。 |
| 揚げ油               | 適量                 |                    |   |
| 青のり               | 大さじ1               |                    |   |
| 食塩                | 少々                 |                    |   |

異なる食感と青のりの香りが織りなすハーモニーが最高です。



**大豆**  
加工品や調味料など、日本の食事に欠かせない大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。現在、沖縄県を除き全国的に栽培されています。しかし、国内自給率は3~4%で、大半は輸入されています。  
<参考> (公財) 日本豆類協会HP

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・地粉」



うがい・手洗いでかせ予防!  
食事の前の手洗いはていねいに、消毒しましょう。



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  
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。ご不明な点はお問い合わせください。