



# 令和6年 12月分献立表

家庭数

(給食実施回数 14回)

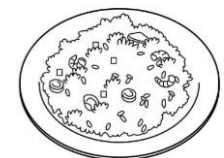
北本市教育委員会  
北本市立西小学校

ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン		
牛乳	牛乳				乳	
フライドチキン	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン		679
野菜とチキンのスープ	鶏肉	米油	人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 セロリ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒		27.9
豆乳いちごプリン		豆乳いちごプリン				

12月の平均摂取量		650	26.0
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

## 今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

# 作ってみよう★給食メニュー ～炊き込みご飯～



炊き込みご飯は、米と一緒に肉や野菜などの具材と一緒に炊く調理方法で、具材の味や栄養を全て米に吸収させることができるという利点があります。  
具材や味付けの組み合わせにより、様々なバリエーションを楽しむことができます。

## ミートライス 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
米	2合		※米は研いで水気をきっておく。
水	2合分		
豚ひき肉	100g		①フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを炒める。
玉ねぎ	1/2個	粗みじん	②香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
人参	1/3本	粗みじん	③ひき肉がぼろぼろになったら人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
ピーマン	1個	粗みじん	④塩胡椒をふる。
生姜	1かけ	みじん切り	⑤炊飯器の釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
にんにく	1片	みじん切り	⑥炒めた具を乗せて炊く。
塩・胡椒	少々		⑦炊きあがったらよく混ぜる。
ケチャップ	大さじ4	★	
コンソメ	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
白ワイン	小さじ1		
醤油	小さじ1		
油	大さじ1		

ミートソースを炊きこんだようなご飯です。

## 大根めし 10日実施

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
米	2合		※米は研いで水気をきっておく。
水	2合分		
大根	5cm程度	千切り	①フライパンに油を熱し、大根を炒める。
ちりめんじゃこ	20g		②油揚げ、ちりめんじゃこを加え、炒める。
油揚げ	1/2枚	油抜き・短冊切り	③炊飯器の釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
ごま	小さじ1		④★の調味料とごまを入れ、②の具材を乗せて炊く。
油	大さじ1		
日本酒	大さじ1	★	炊いている間に大根葉炒めを作る。
醤油	小さじ2		⑤フライパンに油を熱し、大根葉を炒める。
塩	小さじ1/3		⑥醤油、塩で味付けする。
			⑦炊きあがったご飯に大根葉炒めを混ぜる。
大根葉	40g	1cm幅に切る	
醤油	小さじ1/2		
塩	1つまみ		
油	小さじ1		

大根の葉はカルシウムが豊富に含まれています。丸ごとの大根が手に入ったら、ぜひ葉も調理していただきましょう。

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			
2(月)	ご飯 牛乳 酢豚	米 牛乳 豚肉	米 片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦	652	23.7
3(火)	春雨スープ 鶏南蛮うどん 地粉うどん うどん(汁)	豚肉 鶏肉 わかめ 油揚げ	春雨 米油 ごま油 地粉うどん	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	644	27.8
4(水)	牛乳 青のりポテトビーンズ みかん	牛乳 大豆 煮干し 青さ粉 みかん	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 みりん 塩	小麦	657	25.9
5(木)	バターロール 牛乳 豆腐のミートローフ フロコリーサラダ 玉ねぎドレッシング 大根のミネストラスープ	バターロール 牛乳 豚肉 豆腐 おから	バターロール 片栗粉	玉ねぎ キャベツ	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 中濃ソース	小麦 乳	637	27.4
6(金)	ご飯 牛乳 ココロマンボ	米 牛乳 豚肉	米 砂糖 片栗粉 ごま油 菜種油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 筍 ねぎ 細さや 人参	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒	小麦	628	23.2
9(月)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のオイスターソース煮	米 牛乳 鶏肉 大豆	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 筍 ねぎ	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒	小麦	674	29.1
10(火)	白菜スープ 大根めし 牛乳 肉じゃが みそキムチスープ	豚肉 ちりめん 油揚げ 牛乳 豚肉 米油 豚肉 豆腐 みそ	春雨 米油 米 ごま 米油 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸 大根 大根葉 人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 グリンピース	中華だし 醤油 日本酒 塩 胡椒 日本酒 醤油 塩 醤油 日本酒 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦	623	25.4
11(水)	ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き 干びょうの炒り煮 どさんこ汁	米 牛乳 さばガーリック漬け 豚肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋 砂糖	干びょう 筍 干し椎茸 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	醤油 みりん スープストック	小麦	650	26.8
12(木)	はちみつパン 牛乳 肉団子のトマト煮	はちみつパン 牛乳 肉団子 大豆	はちみつパン 小麦粉 米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	641	27.8
13(金)	長ねぎのクリームスープ 冬野菜の カレーライス 牛乳 キャベツとウインナーのスープ みかんゼリー	豚肉 豚肉 牛乳 ウインナー	米 小麦粉 米油	ねぎ ほうれん草 かぶ れんこん 白菜 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	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 醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒	小麦	670	22.4
16(月)	ご飯 牛乳 揚げかぼちゃのそぼろ煮	米 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース	だし(かつお さば いわし) 醤油 和風だし	小麦	653	23.7
17(火)	豚汁 長崎ちゃんぽん ちゃんぽん(汁)	豚肉 豆腐 みそ 豚肉 いか さつま揚げ	じゃが芋 米油 ごま油 片栗粉 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	だし(かつお さば いわし) 日本酒 中華だし スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦	643	27.5
18(水)	牛乳 揚げしゅうまい ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 しゅうまい ハム	米油 ごま油 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし	醤油 塩 胡椒	小麦	644	25.1
18(水)	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 中華風コンソースープ	米 牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン	米 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 片栗粉 米油	干し椎茸 人参 たらこ とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック 中華だし 塩 胡椒	小麦	644	25.1

○印は、箸を持ってくる日です。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。ご不明な点は各学校へお問い合わせください。