



令和7年 1月分献立表

家庭数

(給食実施回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立西小学校

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)	スクールメロン		スクールメロン			小麦 乳	662	31.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく トマト	スープストック ケチャップ ワイン 塩 胡椒				
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳	小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
10 (金)	わかめご飯	わかめ	米		塩		624	23.3	
	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			
	すまし汁	鶏肉 豆腐	油	人参 ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油	小麦			
14 (火)	みぞれうどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん			小麦	648	23.4	
	牛乳	牛乳		大根 人参 なめこ ねぎ ほうれん草	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦			
	キャラメルポテト	生クリーム	さつま芋 菜種油 砂糖 バター			乳			
	みかん		みかん						
15 (水)	キムチチャーハン	豚肉	ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦	639	23.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦			
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦			
16 (木)	フラワーロール		フラワーロール			小麦	629	26.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	ほうれん草のグラタン	鶏肉 牛乳 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 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし いんげん					
17 (金)	ポークカレー	ご飯 ライス	ポークカレー	米		小麦	624	21.6	
	牛乳	牛乳		じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 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 ウスターソース			
	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケール ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	乳			
	焼き鳥丼	ご飯 焼き鳥丼(具)	鶏肉	白いんげん豆					小麦
20 (月)	牛乳	牛乳				乳	660	28.2	
	すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉 米油	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) みりん 塩 醤油	小麦			
	豚骨みそラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 みそ	米油 ごま油	人参 ねぎ めんま キャベツ 生姜 にんにく 木くらげ	中華だし 胡椒 塩 醤油 日本酒			小麦
	牛乳	牛乳				乳			
21 (火)	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし 人参		小麦	634	24.5	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦			
	マーラーカオ	牛乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油		醤油	小麦 乳			
	チキンライス	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン				
22 (水)	牛乳	牛乳				乳	702	29.4	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	ライスボール	牛乳	ライスボール			小麦 乳			
23 (木)	牛乳	牛乳				乳	715	27.9	
	子キンのこんがり焼き	鶏肉	発芽玄米 マヨネーズ		塩 胡椒				
	ポテトサラダ		じゃが芋	キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆					
	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						
24 (金)	牛乳	牛乳				乳	611	22.6	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮							
	小松菜のおひたし	小松菜	えのき茸 人参 キャベツ		和風だし 醤油	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)				

27 (月)	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	豚肉	米	人参 ねぎ たら 切り干し大根 にんにく	日本酒 トウバンジャン 醤油 スープストック	小麦	617	26.5
	牛乳	牛乳					乳		
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	651	28.4
	ご飯			米					
	牛乳	牛乳					乳		
	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 ごま	ねぎ 玉ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢		小麦		
29 (水)	干びょうの炒り煮		豚肉	米油 砂糖	干びょう 筋 人参 干し椎茸 いんげん	醤油 みりん	小麦	703	23.3
	大根のみそ汁		油揚げ みそ		大根 小松菜	だし(かつお さば いわし)			
	ご飯			米					
	牛乳	牛乳					乳		
30 (木)	さばのガーリック焼き		さばガーリック漬け					682	24.2
	キャベツサラダ				キャベツ 人参 ブロッコリー				
	ごまドレッシング			ごまドレッシング					
	みそキムチスープ		豚肉 みそ 豆腐	米油 ごま油	白菜 人参 ねぎ たら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
31 (金)	揚げパン			ブルーベリータルト				632	26.0
	牛乳	牛乳					乳		
	ツナサラダ		まぐろ油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング			小麦		
1月の平均摂取量	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 たら にんにく 木耳	スープストック 日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン	小麦	652	25.7 16%
	春雨スープ		豚肉	春雨 ごま油 米油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯			米					
	牛乳	牛乳					乳		

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

ほうれん草のグラタン 16日実施

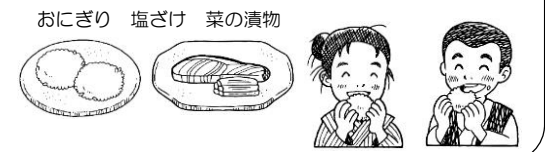
<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
鶏もも肉	120g	小間切り	①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
マカロニ	80g	茹でる	②玉ねぎ、マッシュルームを加え炒め、☆の調味料を加える。
冷凍ほうれん草	40g		③耐熱ボウルに油とバター、小麦粉を入れて30秒加熱しバターを溶かす。
玉ねぎ	1/2個	1/4スライス	④③を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えて3分加熱後、素早く混ぜる。
マッシュルーム	25g	水で戻して薄切り	⑤②に④を加えて加熱し、とろみがつき始めたらマカロニとほうれん草を加える。
コンソメ	5g	水で戻し軽く絞る	⑥耐熱皿に⑤を入れ、チーズをのせる。
☆ 胡椒	少々		⑦220℃に予備加熱したオープンで13分焼く。
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>



<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
「さつま芋、人参、大根、ねぎ、白菜、キャベツ、地粉」



○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。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