

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)	20 (木)	21 (金)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	2月の平均摂取量				
		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										652	27.16.8%			
3 (月)	ごはん	米						654	27.4	ごはん	米				662	29.1			
	牛乳	牛乳								牛乳	牛乳								
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		日本酒 醤油 みりん						厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	にら にんにく 人参 干し椎茸			日本酒 トウバンジャン 醤油		
	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまドレッシング		ほうれん草 キャベツ 人参							ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 木くらげ			中華だし 塩 胡椒 醤油		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒						ソース焼きそば	豚肉 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		
福豆	大豆							牛乳	牛乳										
4 (火)	コーン みそラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 みそ	ごま油 米油	ねぎ 人参 メンマ とうもろこし キャベツ 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒		683	30.9	ごはん	米				613	25.9			
	牛乳	牛乳								豚肉と大根の煮物	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜 絹さや	醤油 日本酒					
	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油		塩						どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜			スープストック		
	デコボン			デコボン							ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム いんげん			スープストック 塩 日本酒 胡椒		
5 (水)	ブルコギ トッパ	ブルコギ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン		626	29.5	牛乳	牛乳				683	28.2			
	牛乳	牛乳								メンチカツ	メンチカツ	菜種油							
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油						トマトスープ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく			スープストック 塩 胡椒 ケチャップ		
	ツイストパン		ツイストパン								チキンカレー	ごはん ライス チキンカレー	鶏肉 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油			玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト	スープストック デミグラスソース 塩 胡椒 ウスターソース ワイン カレー粉	
6 (木)	牛乳	牛乳						675	29.9	牛乳	牛乳				653	28.4			
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	片栗粉 ごま油 菜種油 砂糖		日本酒 カレー粉 ケチャップ ウスターソース リンゴ酢					牛乳	牛乳								
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参 いんげん						野菜スープ	豚肉	米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸 ケール	スープストック 塩 胡椒					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング								ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
	豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	バター 米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒														
7 (金)	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく マッシュルーム 生姜	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油			621	24.8	牛乳	牛乳								
	野菜豆腐ナゲット	野菜豆腐ナゲット	菜種油																
	白菜スープ	豚肉	米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒														
10 (月)	わかめごはん	わかめ	米		塩			650	24.7	牛乳	牛乳				601	26.8			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース こんにゃく	醤油 みりん 日本酒														
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)														
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト																
12 (水)	ごぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 絹さや	日本酒 塩 醤油			601	26.8	牛乳	牛乳				618	27.4			
	牛乳	牛乳																	
	あじフライ	あじフライ	菜種油																
13 (木)	じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)			618	27.4	バターロール	バターロール				714	25.4			
	牛乳	牛乳																	
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒														
	チキンスープ	鶏肉	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒														
14 (金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	豚肉 豆腐	米油 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 枝豆 生姜 にんにく とうもろこし	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ウスターソース ワイン カレー粉			714	25.4	牛乳	牛乳				666	27.6			
	牛乳	牛乳																	
	白菜とウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ 白菜 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油														
17 (月)	ココアマフィン	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス 米油 砂糖 チョコレート		ココア			666	27.6	ごはん	米				641	27.8			
	牛乳	牛乳																	
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	生姜 大根	日本酒 醤油														
	五目大豆	大豆 鶏肉 さつま揚げ	砂糖 米油	人参 枝豆 干し椎茸	日本酒 醤油														
18 (火)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			641	27.8	牛乳	牛乳				657	28.4			
	ごはん	米																	
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま 油	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉														
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	白菜 ねぎ にら にんにく	中華だし 塩 胡椒 塩麴 日本酒														
19 (水)	小松菜 豚みそ丼	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 切り干し大根 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし			657	28.4	牛乳	牛乳				657	28.4			
	牛乳	牛乳																	
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)														

節分
献立

6年2組の
リクエスト献立

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 26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
車麩	20g	水で戻す、1口大に切る
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、水で戻した麩、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水溶き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・大根・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)

○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にお問い合わせください。