



家庭数

# 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<br>(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生) | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 1月の平均摂取量     |                               |
|-----------|---|--------------------------------------|---------------------------|---|---|---------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|-------------------------------|
|           |   | 主に体をつくる食品                            | 主にエネルギーの<br>もとになる食品       | 主に体の調子を整える食品                            | 調味料他  |                                       |                 |              |           |           |           |           | 学校給食<br>摂取基準 | エネルギー<br>たんぱく質 摂取エネルギーの13~19% |
| 10<br>(水) | ご飯<br>牛乳<br>筑前煮<br>白菜のみそ汁<br>お米のババロア                    | 牛乳<br>鶏肉                             | 米<br>里芋 砂糖 米油             | れんこん 人参 こんにやく<br>ごぼう 干し椎茸               | 日本酒 醤油  | 小麦                                    | 595             | 23.7         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 625          | 23.2                          |
| 11<br>(木) | 麩和麩和井<br>牛乳<br>お浸し<br>ぜんざい                              | 鶏肉 卵<br>牛乳                           | 米<br>油麩 車麩 砂糖 米油          | 玉ねぎ 人参 干し椎茸<br>グリーンピース<br>小松菜 キャベツ えのき茸 | 醤油 和風だし   | 小麦 卵                                  | 696             | 28.6         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 682          | 29.0                          |
| 12<br>(金) | キムチチャーハン<br>牛乳<br>春巻き<br>白菜スープ                          | 豚肉<br>牛乳                             | 米 砂糖 ごま油 ごま               | 人参 ねぎ 白菜キムチ<br>にんにく 生姜                  | 醤油 日本酒 中華だし                                     | 小麦                                    | 689             | 22.2         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 651          | 25.2<br>15%                   |
| 15<br>(月) | ご飯<br>牛乳<br>豚肉と大根の煮物<br>じゃが芋の子グスープ                      | 牛乳<br>豚肉                             | 米<br>米油 砂糖 片栗粉            | 大根 人参 ねぎ 生姜<br>玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ            | 醤油 日本酒 塩  | 小麦                                    | 636             | 25.7         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 636          | 25.7                          |
| 16<br>(火) | 鶏南蛮うどん<br>牛乳<br>みそポテト                                   | 鶏肉 わかめ 油揚げ<br>牛乳<br>みそ               | 地粉うどん<br>うどん(汁)<br>片栗粉 米油 | 人参 小松菜 ねぎ<br>干し椎茸                       | だし(昆布 かつお さば いわし)<br>醤油 みりん                     | 小麦                                    | 698             | 25.3         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 698          | 25.3                          |
| 17<br>(水) | ご飯<br>牛乳<br>豚肉とくわいのピリ辛炒め<br>華風コンスープ                     | 牛乳<br>豚肉 生揚げ                         | 米<br>砂糖 片栗粉 ごま油           | くわい 木耳 人参 には<br>にんにく                    | 日本酒 醤油 スープストック<br>トラバンジャン テンメンジャン               | 小麦                                    | 662             | 27.1         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 662          | 27.1                          |
| 18<br>(木) | 黒パン<br>牛乳<br>ハンバーグのデミグラスソースがけ<br>ジャーマンポテト<br>かぶのクリームスープ | 牛乳<br>牛乳<br>ベーコン<br>鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | 黒パン<br>砂糖 米油              | いんげん 人参<br>玉ねぎ えのき茸 にんにく<br>パセリ         | 中濃ソース ケチャップ<br>ウスターソース ワイン<br>スープストック 塩 胡椒      | 小麦 乳                                  | 645             | 30.0         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 645          | 30.0                          |
| 19<br>(金) | ポークカレー<br>ライス<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>みかんゼリー                | ご飯<br>カレー<br>牛乳                      | 米<br>じゃが芋 米粉 米油           | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく<br>人参 りんご グリンピース 生姜    | カレー粉 ケチャップ ワイン<br>中濃ソース 塩 胡椒<br>ウスターソース スープストック | 小麦                                    | 618             | 22.4         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 618          | 22.4                          |
| 22<br>(月) | 牛乳<br>メンチカツ<br>五目金平<br>こしね汁                             | 牛乳<br>メンチカツ<br>さつま揚げ<br>豚肉 豆腐 みそ     | 米<br>砂糖 ごま ごま油            | 人参 ごぼう こんにやく<br>干し椎茸                    | 醤油 日本酒  | 小麦                                    | 706             | 24.6         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 706          | 24.6                          |
| 23<br>(火) | サンマーマン<br>牛乳<br>鶏つくねとえのきのしゅうまい<br>ブロッコリーサラダ<br>中華ドレッシング | 中華種<br>ラーメン(汁)<br>牛乳<br>鶏肉 豆腐        | 中華種<br>米油 片栗粉             | ねぎ 人参 白菜 もやし<br>にら 生姜 にんにく              | 中華だし 塩 胡椒<br>醤油                                 | 小麦                                    | 609             | 28.8         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 609          | 28.8                          |
| 24<br>(水) | 雑穀さつま芋ご飯<br>牛乳<br>あじの干物<br>ほうれん草の<br>ごま和え<br>高野豆腐のみそ汁   | 牛乳<br>牛乳<br>あじ干物                     | 米 さつま芋 大麦 もちきび            | 菜種油                                     | ほうれん草 白菜 人参                                     | 小麦                                    | 573             | 24.8         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 573          | 24.8                          |
| 25<br>(木) | 揚げパン<br>牛乳<br>ハムサラダ<br>コーンクリームドレッシング<br>カレーシチュー         | 牛乳<br>牛乳<br>ハム                       | コッペパン 菜種油 砂糖              | キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ                      | カレー粉 ワイン 中濃ソース<br>ケチャップ スープストック<br>ウスターソース 塩 胡椒 | 小麦 乳                                  | 630             | 21.3         | 26<br>(金) | 29<br>(月) | 30<br>(火) | 31<br>(水) | 630          | 21.3                          |

**今月の北本産野菜の使用予定**  
「人参、大根、ねぎ、白菜、キャベツ」

## 作ってみよう★給食メニュー

### 麩和麩和井 11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。油麩は、宮城県の郷土料理です。

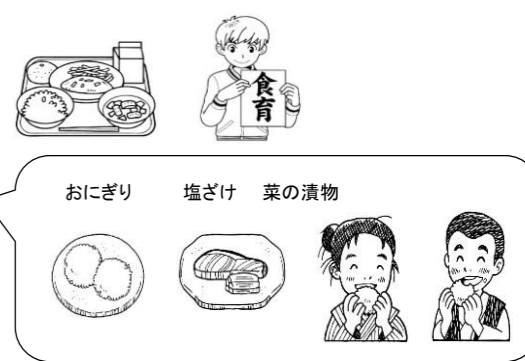
今のように冷蔵技術がなかった時代に、お豆腐屋さんで夏場に食べられるものとして油揚げの発想で麩を揚げたといわれます。

**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。

## 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。



○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