



令和7年 2月分献立表

家庭数

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会  
北本市立南小学校

Main table with columns for date, menu items, ingredients, allergen information, and energy/nutrient values. Includes a '節分献立' (Setsubun menu) section.

作ってみよう★給食メニュー～茹でる～

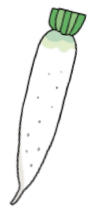
「茹でる」とは、熱湯に食材を入れて、中心部分までしっかり加熱することです。また、調理の工程に「下茹で」というものがあります。材料の火の通りをよくしたり、アクを抜くために本調理前に茹でておくことです。特に大根などは、火が通りにくい食材のため、あらかじめ火を通しておくことで調理がしやすくなります。

豚肉と大根の煮物 26日実施

Recipe table for '豚肉と大根の煮物' (Boiled Pork and Radish) with columns for ingredients, quantities for 4 people, and cutting methods.

- ＜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。ごはんのおかずにぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・大根」



○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