

いわしの蒲焼き

みそけんちん汁

みそラーメン

こんにゃくサラダ

和風ドレッシング

ウインチャップライス

マーラーカオ

福豆

牛乳

牛到.

コロッケ

セルフ

ご飯

(月) 牛乳

白菜スープ

ブロッコリーサラダ

ごまドレッシング

クリームシチュー

みそキムチスープ

肉ともやしのスープ

肉団子のクリーム煮

トマトスープ

ハヤシライス

ご飯 牛乳

牛乳

白菜とウインナーのスープ

(月) 揚げじゃが芋のそぼろ煮

キムチチャーハン

揚げしゅうまい

豆腐の五日スープ

春雨スープ

麦ご飯

こぎつねご飯

牛乳

) あじフライ

豚汁 子どもパン

(木

(金)

(火)

揚げじゃがの野菜あんかけ

(火)

ほうれん草の 野菜

ごま和え ごまだれ

中華麺

コッペパン

マーボー豆腐

カレードッグ カレードッグ(具)

令和7年 2月分献立表

主に体の調子を整える食品

ほうれん草 もわし 人参

大根 ごぼう 人参 小松菜

ねぎ 人参 とうもろこし

もやし 生姜 にんにく

いんげん

こんにゃく キャベツ 人参

玉ねぎ 人参 グリンピース

白菜 玉ねぎ 人参 パセリ

玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく

キャベツ ブロッコリー 人参

玉ねぎ 人参 グリンピース

玉ねぎ 人参 生姜 干し椎茸

白菜 人参 ねぎ にら

人参 生姜 にんにく ねき

人参 ねぎ もやし 白菜

大根 ごぼう 人参 ねぎ

玉ねぎ 人参 にんにく

玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく

玉ねぎ 白菜 とうもろこし

人参 生姜 グリンピース

人参 ねぎ もやし 白菜

人参 ねぎ 白草キムチ にんにく 醤油 日本洒 中華だし

とうもろこし

いんげん

白菜キムチ

干1.椎苷

人参 いんげん

ブロッコリー

マカロニ 小麦粉 バター 米油 玉ねぎ 人参 エリンギ

主にエネルギーの

片栗粉 菜種油 砂糖

ごま 砂糖

里芋 米油

中華麺

ごま油 米油

和風ドレッシング

米油

米油

コッペパン

小麦粉 米油

ごまドレッシング

じゃが芋 小麦粉 米油

じゃが芋 菜種油 ごま油

砂糖 片栗粉 米油

砂糖 米油 ごま油

米 大麦 砂糖 米油

米油 ごま油

片栗粉

菜種油

子どもパン

じゃが芋 米油

じゃが芋 米油

チョコクレープ

じゃが芋 菜種油 砂糖 米油

春雨 米油 ごま油

米 ごま油 ごま 砂糖

片栗粉 米油 ごま油

米 大麦

米油

米油

菜種油

蒸しパンミックス粉 砂類

野菜コロッケ 菜種油

もとになる食品

主に体をつくる食品

いわし

鶏肉 豆腐 みそ

豚肉 みそ

牛乳.

ウインナー

鶏肉 牛乳 チーズ

豚肉 豆腐 みそ

豆腐 豚肉 みそ

鶏肉 油揚げ

あじフライ

豚肉 豆腐 みそ

肉団子 牛乳 生クリーム

牛乳

牛乳

牛乳

阪肉

ウインナー

豚肉

豚肉

阪肉

しゅうまい

雞肉 豆腐 卵

牛到.

調味料他

日本酒 醤油 みりん

中華だし 塩 胡椒

だし(かつお さば いわし)

ケチャップ スープストック 塩

スープストック 塩 胡椒

ケチャップ 胡椒

日本酒 塩 醤油

だし(かつお さば いわし)

醤油 日本酒 中華だし

中華だし 塩 胡椒 醤油

だし(かつお さば いわし)

スープストック 塩 胡椒

ケチャップ スープストック 塩

ケチャップ デミグラスソース

スープストック 塩 胡椒 醤油

ハヤシルウ 胡椒

醤油 日本酒 みりん

塩 胡椒 醤油

中華だし 塩 胡椒 醤油

トウバンジャン 胡椒

日本酒 塩 醤油

スープストック

カレー粉 ウスターソース 塩

スープストック 塩 胡椒 ワイン 小麦 乳

胡椒 ワイン

醤油 みりん

日本酒

(給食実施回数 18回)

634

629

664

588

626 23.4

682 22.6

642 24.3

643 25.3

647 21.7

片栗粉

655 26.7 ご飯

北本市教育委員会 北本市立南小学校

アレルギー表示義務7品目 / レルマー&小装街/m G (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生)

節分

献立

小麦 到 卵

小麦

小麦

小麦

小麦

小麦 邱

小麦 乳

小麦 到.

豚みそ丼 豚みそ丼(具) 豚肉 みそ 砂糖 上亜粉 ごま油 生姜 にんにく 小松草 人参 日本洒 みりん 醤油 中華だし 669 25.4 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 だし(かつお さば いわし) コチュジャン みかん 黒パン 小麦 乳 黒パン 牛乳. 牛乳. ナチャップ スープストック ポークビーンズ 豚肉 大豆 マカロニ 砂糖 米油 玉ねぎ 人参 トマト 620 26.8 フイン 胡椒 コーンポタージュ ベーコン 牛乳 チーズ じゃが芋 小麦粉 米油 バター 玉ねぎ とうもろこし パセリ スープストック 塩 胡椒 小麦 乳 一。 27.6 牛乳. 牛乳 21 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 日本酒 トウバンジャン 醤油 にら にんにく 人参 26.9 650 テンメンジャン スープストック ワンタンスープ ワンタン 米油 ごま油 阪肉 人参 わぎ もやし ほうれん草 中華だし 塩 胡椒 醤油 一ス焼きそば 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 牛乳. 牛乳. 25 666 25.6 春巻き 春巻き 菜種油 小麦 24.6 華風コーンスープ ベーコン 卵 じゃが芋 片栗粉 米油 とうもろこし 人参 玉ねぎ 中華だし 塩 胡椒 ほうれん草 牛到. 牛乳. 26 26.7 689 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 醤油 日本酒 小麦 さんこ汁 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 18.4 コーンピラフ 雞肉 米 米油 玉ねぎ 人参 とうもろこし スープストック ワイン 塩 牛乳 673 23.5 メンチカツ メンチカツ 菜種油 スープストック 塩 胡椒 ワイン 小麦 玉ねぎ 人参 ヤロリ ねぎ ミネストラスープ ベーコン マカロニ 米油 こんにく トマト ークカレー 麦ご飯 米 大麦 27.9 ライス ポークカレー じゃが芋 小麦粉 米油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく スープストック デミグラスソース 怎 胡椒 ウスターソース 680 23.4 フイン カレー粉 ケチャップ (金) 牛乳 牛乳 野菜スープ 米油 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ スープストック 塩 胡椒 650 2月の平均摂取量 642 22.3 学校給食 エネルギ・

たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% 摂取基準

「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

_	<u> <材料></u>	〈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	

小さじ1

<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」



人参 ねぎ にら

参考: DFLISH 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)