



令和7年 1月分献立表

家庭数

北本市教育委員会
北本市立南小学校

(給食実施回数 16回)

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)	バターロール	バターロール				644	25.0	
	牛乳	牛乳						
10 (金)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 胡椒 スープストック ワイン	617	27.5	
	牛乳	牛乳						
14 (火)	みぞれうどん	みぞれうどん				611	19.5	
	牛乳	牛乳						
15 (水)	鶏ごぼうご飯	鶏肉 昆布	米 砂糖 米油	ごぼう 人参 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	671	25.7	
	牛乳	牛乳						
16 (木)	はちみつパン	はちみつパン				688	24.0	
	牛乳	牛乳						
17 (金)	ポークカレー	ポークカレー				690	22.8	
	牛乳	牛乳						
20 (月)	焼き鳥丼	焼き鳥(具)				677	30.6	
	牛乳	牛乳						
21 (火)	豚骨みそラーメン	豚肉 みそ				633	24.5	
	牛乳	牛乳						
22 (水)	チキンライス	鶏肉				688	23.1	
	牛乳	牛乳						
23 (木)	チキンのこんがり焼き	鶏肉 チーズ				651	29.9	
	牛乳	牛乳						
24 (金)	あじフライ	あじフライ				624	22.5	
	牛乳	牛乳						

27 (月)	切り干し大根のスタミナ丼	ご飯	米			693	24.6
	牛乳	牛乳					
28 (火)	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				599	23.0
	牛乳	牛乳					
29 (水)	さばのみそ煮	さばのみそ煮				662	25.1
	牛乳	牛乳					
30 (木)	ココア揚げパン	ココア揚げパン				611	22.8
	牛乳	牛乳					
31 (金)	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ				643	25.3
	牛乳	牛乳					

1月の平均摂取量		650	24.7
学校給食	エネルギー	650kcal	
摂取基準	たんぱく質	15%	
	摂取エネルギー	13~20%	

作ってみよう★給食メニュー ~焼く~

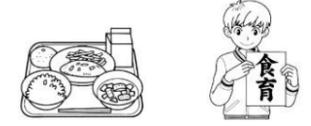
焼く調理法は、食品の表面を加熱して焼き色や焦げ目をつける調理です。肉や魚を串に刺して直接加熱する直接焼き、フライパンやアルミホイルなどを使い加熱する間接焼き、オープン焼きがあります。高温で表面を焼くことにより、うま味を中に閉じ込めます。さらに、焼き色や焦げ目がつくので風味もよくなります。

ほうれん草のグラタン

<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	水で戻し軽く絞り食ベやすく切る	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ブンで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>

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物



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



○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。
参考 少年写真新聞社 食育ブック5 農林水産省HP
献立担当 北本市学校栄養士会