



令和6年 1月分献立表

家庭数

(給食回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立南小学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (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				
10 (水)	わかめご飯	わかめ	米 塩			592	22.9		
	牛乳	牛乳			乳				
	筑前煮	鶏肉	里芋 砂糖 米油	れんこん 人参 こんにやく ごぼう 干し椎茸	日本酒 醤油			小麦	
	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		白菜	だし(かつお さば いわし)				
	お米のババロア	お米のババロア							
11 (木)	麩和麩和井	小麦粉 卵	米 小麦			677	25.6		
	牛乳	牛乳			乳				
	お浸し	野菜		小松菜 キャベツ えのき茸					
	ぜんざい	小豆	砂糖 トック		醤油 みりん 和風だし			小麦 卵	
	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし			小麦	
12 (金)	牛乳	牛乳			乳	648	20.9		
	春巻き		春巻き 菜種油					小麦	
	白菜スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒			小麦	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳						乳	
15 (月)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	米油 砂糖 じゃが芋	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 塩	636	22.3		
	みそキムチスープ	豚肉 みそ あさり 豆腐	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			小麦	
	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん うどん(汁)	片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸			だし(昆布 かつお さば いわし) 醤油 みりん	小麦
	牛乳	牛乳						乳	
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん			小麦	
17 (水)	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油	くわい 木耳 人参 なら にんにく	日本酒 醤油 スープストック トラバンジャン テンメンジャン	651	25.6		
	華風コンソープ	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 ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			卵	
	黒パン		黒パン					小麦 乳	
	牛乳	牛乳						乳	
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ	中濃ソース ケチャップ デミグラスソース ワイン			小麦	
18 (木)	ポテトサラダ	じゃが芋	マカロニ	人参 玉ねぎ とうもろこし		713	29.0		
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					小麦	
	かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	玉ねぎ かぶ しめじ 人参	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦 乳	
	ポークカレー	小麦粉	米 小麦						
	ライスカレー	豚肉 白花生	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 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 デミグラスソース 塩 胡椒 ウスターソース スープストック			小麦	
19 (金)	牛乳	牛乳				695	21.9		
	コンソメスープ	ベーコン 豚肉	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			乳	
	いちごクレープ		いちごクレープ						
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳						乳	
22 (月)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			692	24.4		
	五目金平	さつま揚げ	砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく	醤油 日本酒			小麦	
	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	里芋 米油	大根 人参 こんにやく ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒			小麦	
	サンマーマン	中華種 ラーメン(汁)	豚肉	米油 ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 白菜 もやし なら 生姜 にんにく			中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦
	牛乳	牛乳						乳	
23 (火)	鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 日本酒	619	28.7		
	ブロッコリーサラダ		しゅうまいの皮					小麦	
	中華ドレッシング		じゃが芋	キャベツ ブロッコリー とうもろこし					
	雑穀さつま芋ご飯		米 さつま芋 小麦 もちきび		塩 日本酒				
	牛乳	牛乳						乳	
24 (水)	あじの干物	あじ干物	菜種油			612	25.8		
	ほうれん草の ごま和え	野菜 ごまだれ	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参				小麦	
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
	揚げパン(砂糖)		コッペパン 菜種油 砂糖					小麦 乳	
	牛乳	牛乳						乳	
25 (木)	ハムサラダ	ハム		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ		638	23.6		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦	
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	揚げパン(砂糖)		コッペパン 菜種油 砂糖					小麦 乳	
	牛乳	牛乳						乳	

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	いちよう切り
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。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。ご不明な点はお問い合わせください。参考:農林水産省Webサイト/うちの郷土料理 少年写真新聞社/食育ブック5 献立担当 北本市学校栄養士会