



令和6年 12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 14回)

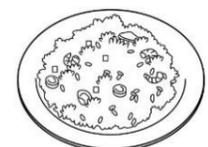
ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳
牛乳	牛乳				乳
フライドチキン	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン	小麦
ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー とうもろこし		
コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			
トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	
豆乳いちごプリン		豆乳いちごプリン			

12月の平均摂取量		651	25.7 15.8%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	650kcal	

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			
2 (月)	ご飯 牛乳 酢豚 春雨スープ	牛乳 豚肉 豚肉	米 片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生薑 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦	638	24.0
3 (火)	鶏南蛮うどん 地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん 片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん	小麦	639	27.0
4 (水)	ミートライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ	豚肉 牛乳 オムレツ 豚肉	米 米油 玉ねぎ 人参 ピーマン 生薑 にんにく	デミグラスソース ケチャップ 醤油 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 卵	618	22.1	
5 (木)	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ 大根のポターージュ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	はちみつパン マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦	614	25.0
6 (金)	ご飯 牛乳 春巻き ココロマンボー	牛乳 豚肉	米 春巻き 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油	大根 生薑 にんにく 筍 ねぎ 細さや	醤油 中華だし トウバンジャン 日本酒	小麦	625	20.4
9 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のオイスターソース煮	牛乳 鶏肉 大豆	米 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 エリンギ いんげん 生薑 ねぎ	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦	689	28.5
10 (火)	大根めし 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 こしね汁	豚肉 牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 米油 じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	大根 大根葉 人参 生薑 グリンピース	日本酒 醤油 塩 醤油 日本酒 みりん	小麦	679	27.6
11 (水)	ご飯 牛乳 あじのさんが焼き 干びょうの炒り煮 どさんこ汁	牛乳 さんが焼き 豚肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 菜種油 砂糖 米油	干びょう 筍 人参 干し椎茸	醤油 みりん	小麦	642	27.1
12 (木)	黒パン 牛乳 肉団子のトマト煮	牛乳 肉団子 大豆	黒パン 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 スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳	650	28.1
13 (金)	長ねぎのクリームスープ 冬野菜の カレーライス カレー	鶏肉 牛乳 豚肉	鶏肉 牛乳 マカロニ 小麦粉 米油 バター	ねぎ ほうれん草 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	668	23.9
16 (月)	ご飯 牛乳 揚げかぼちゃのそぼろ煮 豚汁	牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 菜種油 砂糖 米油 片栗粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 生薑 グリンピース	醤油 和風だし	小麦	690	25.2
17 (火)	長崎ちゃんぽん 中華麺 ちゃんぽん(汁)	豚肉 いか さつま揚げ	中華麺 ごま油 片栗粉 米油	ねぎ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ 木くらげ 生薑 にんにく	日本酒 中華だし スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦	668	26.9
18 (水)	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 華風コンスープ	牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 卵	米 菜種油 米油	干し椎茸 人参 いら にんにく とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦	660	27.5

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

作ってみよう★給食メニュー ～炊込みご飯～



炊き込みご飯は、米と一緒に肉や野菜などの具材と一緒に炊く調理方法で、具材の味や栄養を全て米に吸収させることができるという利点があります。
具材や味付けの組み合わせにより、様々なバリエーションを楽しむことができます。

ミートライス 4日実施

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方＞
米	2合	
水	2合分	
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	1/2個	粗みじん
人参	1/3本	粗みじん
ピーマン	1個	粗みじん
生薑	1かけ	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
塩・胡椒	少々	
ケチャップ	大さじ4	★
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1	
醤油	小さじ1	

＜作り方＞
※米は研いで水気をきっておく。
①フライパンに油を熱し、生薑、にんにくを炒める。
②香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
③ひき肉がほろほろになったら人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
④塩胡椒をふる。
⑤炊飯器の釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
⑥炒めた具を乗せて炊く。
⑦炊きあがったらよく混ぜる。

ミートソースを炊きこんだようなご飯です。

大根めし 10日実施

＜材料＞	＜4人分＞	＜切り方・処理＞
米	2合	
水	2合分	
大根	5cm程度	千切り
ちりめんじゃこ	20g	
油揚げ	1/2枚	油抜き・短冊切り
ごま	小さじ1	
油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	★
醤油	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
大根葉	40g	1cm幅に切る
醤油	小さじ1/2	
塩	1つまみ	
油	小さじ1	

＜作り方＞
※米は研いで水気をきっておく。
①フライパンに油を熱し、大根を炒める。
②油揚げ、ちりめんじゃこを加え、炒める。
③炊飯器の釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
④★の調味料とごまを入れ、②の具材を乗せて炊く。
炊いている間に大根葉炒めを作る。
⑤フライパンに油を熱し、大根葉を炒める。
⑥醤油、塩で味付けする。
⑦炊きあがったご飯に大根葉炒めを混ぜる。

大根の葉はカルシウムが豊富に含まれています。丸ごとの大根が手に入ったら、ぜひ葉も調理していただきます。

○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
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へお問い合わせください。