



## 令和7年 1月分献立表

北本市教育委員会  
北本市立中丸小学校

(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 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ	牛乳 片栗粉 ペーパン 鶏肉 牛乳	バターロール 米油 えのき茸 こんにゃく 玉ねぎ 塩 胡椒 人参 玉ねぎ 白菜 めじ	ウスター・ソース ケチャップ ワイン 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麥 乳 乳 米 小麥 粉 米油 小麥 粉 米油	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)	625	27.3
10 (金)	ご飯 牛乳 筑前煮 かき玉雑煮 豆乳プリンタルト	牛乳 鶏肉 里芋 米油 砂糖 鶏肉 卵	米 米 蓮根 人参 ごぼう こんにゃく 人参 ねぎ 小松菜	ウスター・ソース ケチャップ ワイン 塩 胡椒 だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 胡椒	小麥 乳 乳 小麥 小麥 卵	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)	652	26.7
14 (火)	みぞれうどん 牛乳 チキンサラダ ごまドレッシング みそポテト	地粉うどん うどん(汁) 鶏肉 油揚げ	地粉うどん 大根 人参 なめこ ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 胡椒 みりん	小麥	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)	681	25.5
15 (水)	豆もやしご飯 牛乳 春巻き 青梗菜のスープ	豚肉 牛乳 春巻き 菜種油	豆もやし ねぎ ごま 米油 人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	トウパンジヤン 薄油 中華だし 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麥 乳 乳 小麥	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)	640	22.1
16 (木)	揚げパン 牛乳 ツナサラダ 玉ねぎドレッシング カレーシチュー	牛乳 牛乳 まぐろ油漬け 玉ねぎドレッシング 豚肉	コッペパン 菜種油 砂糖 米 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 米油	トウパンジヤン 薄油 中華だし 大豆もやし ねぎ ごま スープストック 塩 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスター・ソース ワイン 胡椒	小麥 乳 乳 小麥 小麥	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)	632	20.8
17 (金)	ご飯 牛乳 がんす ツナと白滷のカレー炒め 南瓜ほうとう	牛乳 牛乳 がんす まぐろ油漬け 鶏肉 油揚げ みそ	米 米 菜種油 米油 ほうとう麵 里芋	玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん ごま カレー粉 スープストック 薄油 だしきつお さば いわし) 薄油	小麥 乳 小麥 小麥	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)	654	25.0
20 (月)	焼き鳥丼 牛乳 すいとん汁	ご飯 焼き鳥丼(具) 鶏肉 高野豆腐	米 米 さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油	胡椒 醤油 みりん 人参 小松菜 白菜 ねぎ だしきつお さば いわし) 塩 胡椒	小麥 小麥	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)	684	27.9
21 (火)	豚骨みそラーメン 牛乳 プロッコリーサラダ 中華ドレッシング ココアマフィン	中華麺 ラーメン(汁) 豚肉 みそ 牛乳	中華麺 米油 ごま油 人參 ねぎ メンマ もやし 生姜 にんにく 木くらげ	スープストック 塩 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスター・ソース ワイン 胡椒	小麥 小麥	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)	695	26.0
22 (水)	チキンライス 牛乳 コロッケ クリームシチュー	鶏肉 牛乳 野菜コロッケ 菜種油	米 米油 米 野菜コロッケ 菜種油	玉ねぎ 人参 グリンピース スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麥 乳 小麥 小麥	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)	751	28.4
23 (木)	黒パン 牛乳 チキンのこんがり焼き マカロニサラダ ヨーンクリーミードレッシング キャベツとウインナーのスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 テーブル マカロニ ヨーンクリーミードレッシング ウインナー	黒パン 牛乳 発芽玄米 卵不使用マヨネーズ マカロニ ヨーンクリーミードレッシング 米油	塩 胡椒 塩 胡椒 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	小麥 乳 小麥 小麥	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)	633	25.7
24 (金)	ボーカレー ライス コンソメスープ	麦ご飯 ボーカレー 豚肉 牛乳 ペーパン	米 大麦 白いんげん豆 米油 キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース スープストック 塩 胡椒 ワイン カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスター・ソース	小麥 小麥 小麥	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)	635	24.0

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



○印は署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。

27 (月)	切り干し大根のご飯 スタミナ丼 スタミナ炒め	豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 人参 ねぎ にら 切り干し大根 にんにく	人参 ねぎ にら 切り干し大根 にんにく	日本酒 トウパンジヤン 醤油 スープストック	小麦	653	26.2
	牛乳	牛乳	牛乳			乳		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 おから	春雨 ごま油 片栗粉 玉ねぎ 生姜 人参 白菜 手し椎茸 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 手し椎茸 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
28 (火)	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	しゃくし菜漬け	塩		616	25.5
	牛乳	牛乳	牛乳			乳		
	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉	片栗粉 菓糧油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 玉ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢	小麦		
	糸こんのきんぴら	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
29 (水)	大根のみぞ汁	油揚げ みそ	油揚げ みそ	大根 小松菜	だしきつお さば いわし	だしきつお さば いわし	605	23.7
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳	牛乳			乳		
	さばのみぞ煮	さばのみぞ煮	小松菜 もやし 人参					
30 (木)	小松菜のごま和え野菜		小松菜 もやし 人参	砂糖 ごま	醤油 みりん	小麦	608	24.9
	ごまだれ							
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ	だしきつお さば いわし	だしきつお さば いわし		
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		
31 (金)	牛乳	牛乳	牛乳			乳	631	24.7
	ほうれん草のグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	野菜サラダ							
	和風ドレッシング							
1月の平均摂取量							650	25.3
							16%	16%

## 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、オーブン焼きがあります。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、焼色や焦げ目がつくことで風味もよくなります。

### ほうれん草のグラタン 30日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
鶏もも肉	120 g	小間切り
マカロニ	80 g	茹でる
冷凍ほうれん草	40 g	
玉ねぎ	1/2個	1/4スライス
マッシュルーム	25 g	水で戻して薄切り
コンソメ	5 g	水で戻し軽く絞り食べやすく切る
胡椒	少々	
白ワイン	小さじ1	
油	小さじ1	
小麦粉	小さじ4	
バター	5 g	
油	小さじ2	
牛乳	280 c.c.	
とろけるチーズ	16 g	

- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- 玉ねぎ、マッシュルームを加え炒め、☆の調味料を加える。
- 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。
- ③を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しづつ加えて3分加熱後、素早く混ぜる。
- ④②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。
- 耐熱皿に⑤を入れ、チーズをのせる。
- 220℃に予備加熱したオーブンで13分焼く。



1月24日から30日は全国学校給食週間です



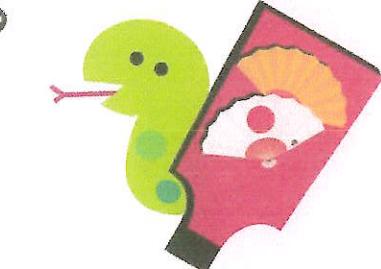
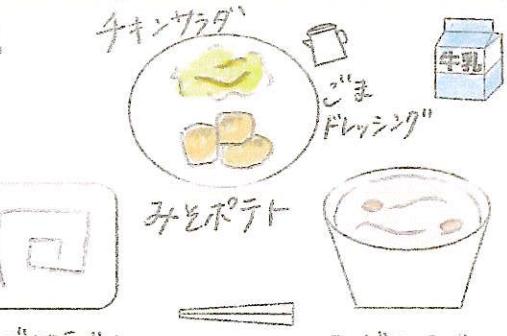
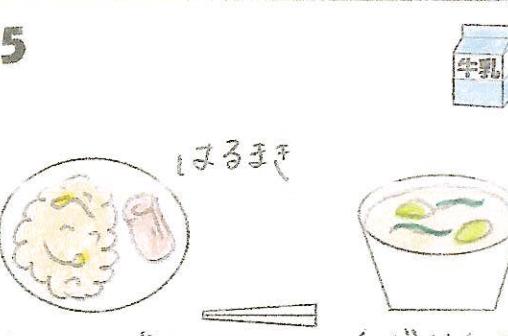
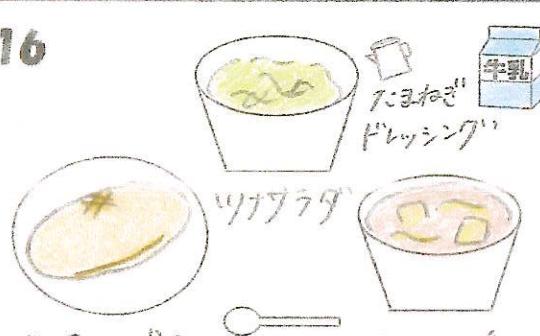
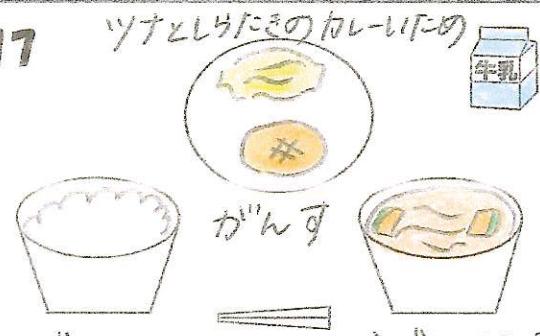
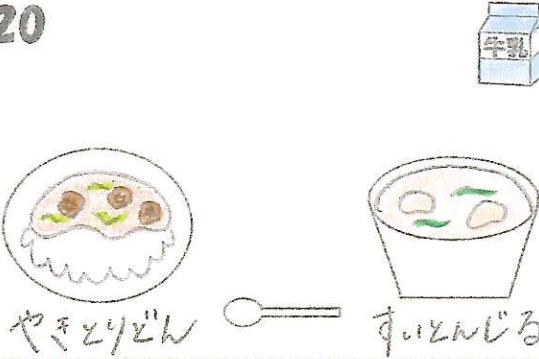
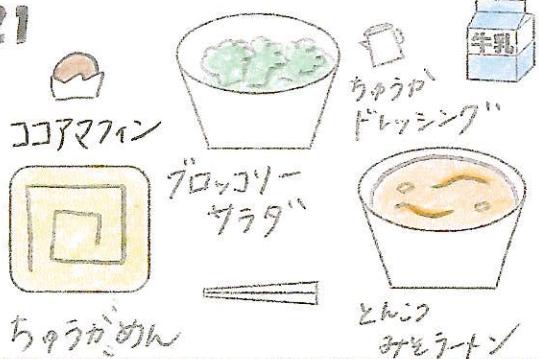
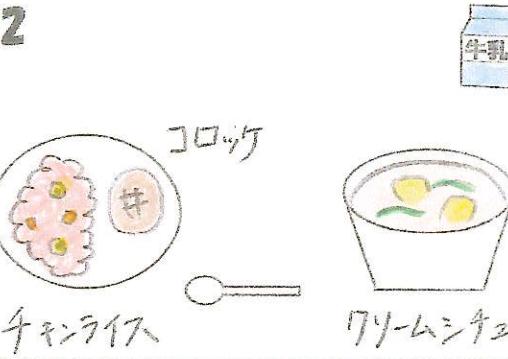
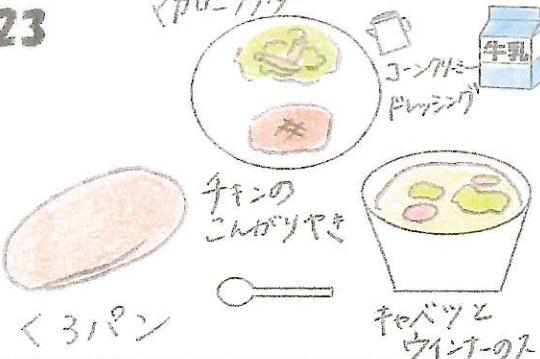
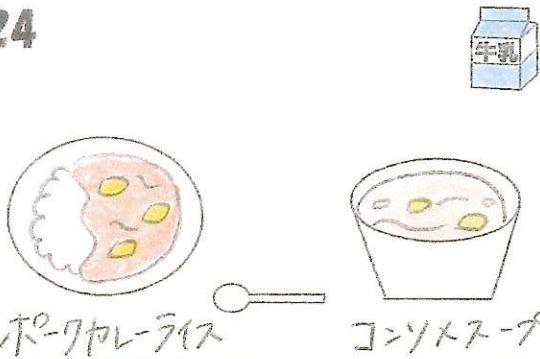
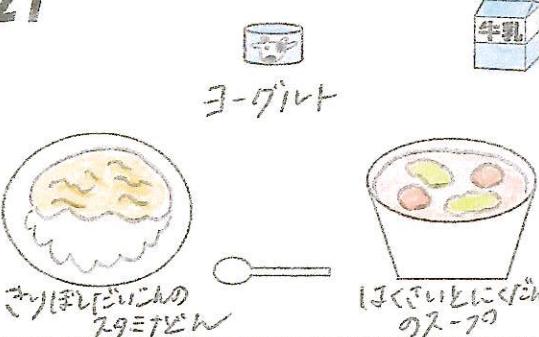
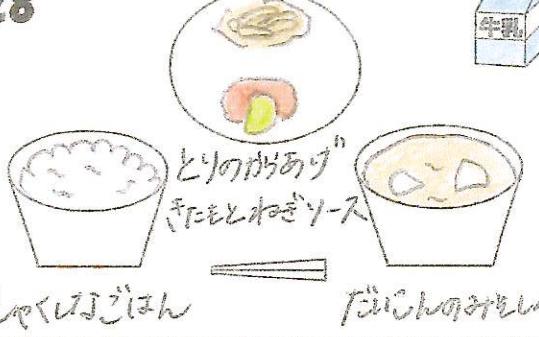
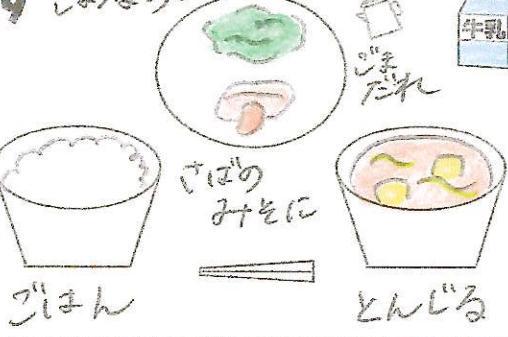
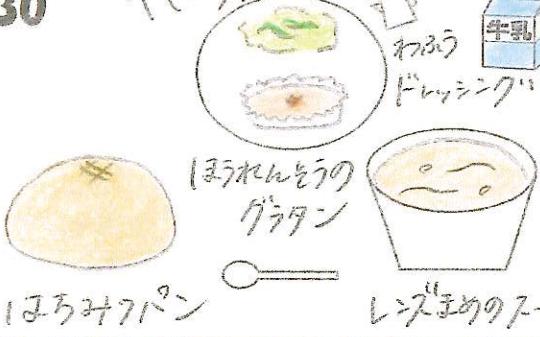
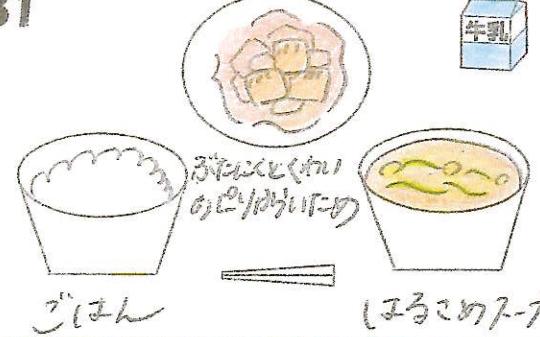
学校給食は、明治22（1889）年に山形県の忠愛小学校で生活の苦しい児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。この頃の日本では、暴風雨による水害で、収穫量が減ったために米の価格が高騰して、各地で米騒動が起こり、都市部では餓死者が出ました。

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変わってきています。



参考

# 1がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
				
<b>せいじんのひ</b> 	14  じごなうどん みざれうどん	15  ほるまき まめをやレジン チグシゲイのスープ	16  たまねぎ リカフタ さとうあいパン カレーシチュー	17  ごはん かぼちゃほうとう
20  やきとりうどん すいとんじる	21  ココアマフィン ちゅうがめん とんこつ チャウダーライン	22  コロッケ チキンライス ワームシチュー	23  く3パン チキンの こんがりやき キャベツ カレーライス	24  ポークカレーライス コンソメスープ
27  ヨーグルト きりほりごはん はくさいとにじゆう のスープ	28  いとこんのエビパラ とりのかあず チモトオギソース しゃくいんごはん たんこんのめしる	29  ごはん さばり みそに とんじる	30  はちみつパン ほうれんそうの グラタン レーズミルのスープ	31  ごはん ぶたんとくわい のピリカレーニの はるさめスープ



あけましておめでとうございます。3学期の給食もよろしく  
お願いします。1月24日から30日は、全国学校給食週間です。  
この機会に食材や給食を作ってくれることを考えて、毎日の  
給食を残さず食べたいですね。