



令和7年 1月分献立表

(給食実施回数 16回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

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			
9(木)	バターロール 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉 牛乳	片栗粉 じゃが芋 米油 小麦粉 米油	玉ねぎ えのき茸 にんにく パセリ 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ	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	小麦 乳	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 鶏肉 卵	米 里芋 米油 砂糖 韓国もち	蓮根 人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸 人参 ねぎ 小松菜	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油	小麦 乳	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	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏肉	地粉うどん うどん(汁)	大根 人参 なめこ ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油 みりん 日本酒 みりん	小麦 乳	681	25.5
15(水)	豆もやしご飯 牛乳 春巻き 青菜のスープ	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 春巻き 菜種油	大豆もやし ねぎ にんにく 人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	トウバンジャン 醤油 中華だし 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 乳	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 まぐろ油揚げ 豚肉	コッペパン 菜種油 砂糖 玉ねぎドレッシング	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ じゃが芋 小麦粉 米油 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	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	小麦 乳	632	20.8
17(金)	ご飯 牛乳 がんす ツナと白滝のカレー炒め 南瓜ほうとう	牛乳 まぐろ油揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	米 菜種油 米油	ねぎ しめじ 干し椎茸 南瓜	だし(かつお さば いわし) 醤油 カレー粉 スープストック 醤油	小麦 乳	654	25.0
20(月)	焼き鳥丼 牛乳 すいとん汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 油揚げ	米 かつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米油	ねぎ 人参 小松菜 白菜 ねぎ	胡椒 醤油 みりん だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦 乳	684	27.9
21(火)	豚骨みそラーメン 牛乳 ブロッコリーサラダ 中華ドレッシング ココアマフィン	豚肉 みそ 牛乳 豚肉	中華麺 米油 ごま油	人参 ねぎ メンマ もやし 生姜 にんにく 木くらげ	中華だし 胡椒 塩 醤油 日本酒	小麦 乳	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 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 米油 野菜コロッケ 菜種油 じゃが芋 米油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	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 コーンクリームドレッシング キャベツとウインナーのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ	黒パン 発芽玄米 卵不使用マヨネーズ マカロニ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参	塩 胡椒	小麦 乳	633	25.7
24(金)	ポークカレー 牛乳 コンソメスープ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	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 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	635	24.0

27(月)	切り干し大根の スタミナ丼 牛乳 白菜と肉団子のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 おから ヨーグルト	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 春雨 ごま油 片栗粉 ヨーグルト	人参 ねぎ にら 切り干し大根 にんにく 玉ねぎ 生姜 人参 白菜 干し椎茸 ほうれん草	日本酒 トウバンジャン 醤油 スープストック スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦 乳	653	26.2
28(火)	しゃくし菜ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ北本ねぎソース 糸こんにゃく 大根のみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま油 ごま 片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく 人参 いんげん 大根 小松菜	塩 日本酒 醤油 りんご酢 日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	616	25.5
29(水)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のごま和え野菜	米 牛乳 さばのみそ煮	米 砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参	醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 乳	605	23.7
30(木)	はちみつパン 牛乳 ほうれん草のグラタン 野菜サラダ 和風ドレッシング レンズ豆のスープ	はちみつパン 牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米油 バター 和風ドレッシング 和風ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 人参 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 ワイン スープストック 塩 胡椒 じゃが芋 米油 人参 玉ねぎ トマト にんにく	小麦 乳	608	24.9
31(金)	ご飯 牛乳 豚肉とくわいのピリ辛炒め 春雨スープ	米 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉	米 じゃが芋 米油 春雨 ごま油 米油	くわい 人参 にら にんにく 木くらげ 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	スープストック 日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳	631	24.7

1月の平均摂取量		650	25.3
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	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 30日実施

<p><材料></p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏もも肉 120g マカロニ 80g 冷凍ほうれん草 40g 玉ねぎ 1/2個 マッシュルーム 25g コンソメ 5g 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 5g 油 小さじ2 牛乳 280cc とろけるチーズ 16g 	<p><4人分></p>	<p><切り方></p> <ul style="list-style-type: none"> 小間切り 茹でる 1/4スライス 水で戻して薄切り 水で戻し軽く絞り食べやすく切る 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 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、牛乳を少しずつ加えて3分加熱後、素早く混ぜる。 ②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
「さつま芋、人参、大根、ねぎ、白菜、キャベツ、地粉」



○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

福 1がつもいっつけひょう 福

月	火	水	木	金
せいじんのひ 	14 チキンサラダ みもポテト じぶなうどん みどれうどん 	15 ほるまき まめもやれごはん チンゲンサイのスープ 	9 シヤーマンポテト ハンバーグ バターロール ぼくまいの クリームスープ 	10 どうにゅうプリン タルト ちくぜんに ごはん かきたまどうに
20 やまどりうどん すいとんじる 	21 ココアマフィン ちゅうがめん ブロccoli サラダ とんこ みもラーメン 	22 コロッケ チキンライス クリームシチュー 	23 マカロニサラダ チキンの コンガツヤキ くるパン キebabと ウィンナーのスープ 	24 ホーワカレーライス コンソメスープ
27 ヨーグルト きりぼしごんごんの スープ 	28 いとこんのきんぴら とりのかつあげ きたもとおぎ スープ しゃけうどん だしこのみそ汁 	29 こまびの ごまあえ じま だれ さばめ みそに とんじる 	30 やまどりうどん ほろれんどうの グラタン ほろみパン わらわ ドレッシング レズれんどうの スープ 	31 ぶたの しょうが のり のり しょうが のり のり

1月24日から30日は
全国学校給食週間

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人のことを考えて、毎日の
 給食を残さず食べたいですね。

