

令和7年 2月分献立表

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			
3 (月)	ご飯	米				642	28.2	
	牛乳	牛乳						
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		日本酒 醤油 みりん			
	ほうれん草の野菜ごま和え	ほうれん草	ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん			
4 (火)	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒	633	27.5	
	福豆	大豆						
	コーンみそラーメン	豚肉 みそ	中華麺	ねぎ 人参 メンマ とうもろこし もやし 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒			
	青のりポテトビーンズ	大豆 いわし 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油		塩			
5 (水)	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 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	648	20.5	
	牛乳	牛乳						
	コロッケ		野菜コロッケ 菜種油					
	白菜スープ	豚肉 ベーコン	米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			
6 (木)	バターロール		バターロール			640	24.7	
	牛乳	牛乳						
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	米油 じゃが芋	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			
7 (金)	ご飯	米				649	22.1	
	牛乳	牛乳						
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉 米油	玉ねぎ 人参 生姜 干し椎茸 いんげん	日本酒 塩 醤油 スープストック			
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
10 (月)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	722	25.7	
	牛乳	牛乳						
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	マーラーカオ	牛乳 卵	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油			
12 (水)	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油	人参 絹さや	日本酒 塩 醤油	638	26.8	
	牛乳	牛乳						
	あじフライ		菜種油					
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)			
13 (木)	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			663	26.4	
	牛乳	牛乳						
	ハムサラダ	ハム		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
14 (金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	689	25.2	
	ハヤシライス	豚肉	米 大麦 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒			
	牛乳	牛乳						
	白菜とウインナーのスープ	ウインナー	米油 マカロニ	玉ねぎ 白菜 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油			
17 (月)	ご飯	米				639	25.1	
	牛乳	牛乳						
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	生姜 大根	日本酒 醤油			
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	砂糖 米油	人参 切り干し大根 こんにゃく	日本酒 醤油			
18 (火)	ださんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック	615	25.3	
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし			
	牛乳	牛乳						
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油					
19 (水)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	塩 胡椒 醤油	655	26.2	
	小松菜の豚みそ丼	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし			
	牛乳	牛乳						
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(かつお さば いわし)			

20 (木)	セルフカレー	カレー	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく	カレー粉 ウスターソース 塩 ケチャップ 胡椒	599	25.7
	牛乳	牛乳					
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし いんげん			
	ごまドレッシング		ごまドレッシング				
21 (金)	豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	マカロニ 米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	673	27.1
	ご飯	米					
	牛乳	牛乳					
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	にら にんにく 人参 椎茸	日本酒 トウバンジャン 醤油 テンメンジャン スープストック		
25 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	673	26.4
	ソース焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中華ソース 粉末ソース 胡椒		
	牛乳	牛乳					
	春巻き	春巻き	菜種油				
26 (水)	華風コンソースープ	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	605	25.6
	ご飯	米					
	牛乳	牛乳					
	豚肉と大根の煮物	豚肉	米油 砂糖 片栗粉 車麩	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒		
27 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)	699	24.6
	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック ワイン 塩 胡椒		
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				
28 (金)	ミネストラスープ	ベーコン	マカロニ 米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	609	23.6
	チキンカレー	鶏肉	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト	スープストック デミグラスソース 塩 胡椒 ウスターソース ワイン カレー粉		
	ライス	ライス					
	牛乳	牛乳					

2月の平均摂取量		650	25
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	15.6%
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

作ってみよう★給食メニュー～茹でる～

「茹でる」とは、熱湯に食材を入れて、中心部分までしっかり加熱することです。また、調理の工程に「下茹で」というものがあります。材料の火の通りをよくしたり、アクを抜くために本調理前に茹でておくことです。特に大根などは、火が通りにくい食材のため、あらかじめ火を通しておくことで調理がしやすくなります。

茹でるときはお湯から？水から？

土の上に育つブロッコリーやほうれん草、アスパラなどは、沸騰したお湯で茹でることで野菜を入れたときにお湯の温度が極端に下がるのを防ぎます。土の下に育つにんじんやじゃが芋、ごぼうなどは水から茹でます。お湯から茹でると、表面から先に火が通ってしまい、中まで火が通る前にまわりが煮崩れてしまいます。

豚肉と大根の煮物 26日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
豚肉	160g	小間切り	①大根は下茹でをしておく。 ②熱したフライパンに油をひく。 ③生姜を入れ、肉をほぐし炒め、酒を振る。 ④人参をよく炒める。 ⑤①の大根、ねぎ、水で戻した麩、調味料★、水を入れ、味が染み込むまでじっくりと煮含める。 ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。
大根	1/4本	乱切り	
人参	1/2本	乱切り	
ねぎ	1/2本	斜め切り	
生姜	1かけ	みじん切り	
車麩	20g	水で戻す、1口大に切る	
日本酒	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
醤油	大さじ2		
油	小さじ2		
片栗粉	小さじ1		
水	2カップ		

★ 豚肉と大根の相性が抜群です。ごはんのおかずにとぴったりです。

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ」



参考: DELISH KITCHEN (HP)
日本エデュース食育総合研究所 (HP)
新 食育ブック(少年写真新聞社)

○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。献立担当 北本市学校栄養士会

2がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
3 しょうねんそうの ぐまあえ いかしの かまやき しょうせん みそりんりんじる 牛乳	4 デコパン あわのりポテト ビンド ちゅうがめん コーンポタト 牛乳	5 ヴィンヤッライス じゃがいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	6 バターロール にくとまの クリームに トマトスープ 牛乳	7 ゴはん あげじゃがの やまいあんかけ みそキムチスープ 牛乳
10 マーラーカオ マーボーどん ほろめスープ 牛乳	11 けんこく きねんのひ 日本国旗	12 こぎつねごぼん じゃがいも しょうゆ しょうゆ 牛乳	13 第4位 きなこあげパン じゃがいも しょうゆ しょうゆ 牛乳	14 第3位 ハヤシライス ほろめ しょうゆ しょうゆ 牛乳
17 かりばいれんの ごぼん おろしハンバーグ しょうゆ しょうゆ 牛乳	18 キムチチャーハン しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	19 こまつあがりおでん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	20 カレーライス しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	21 ゴはん あげじゃがの のりしょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳
24 てんのう たんじょうび 花	25 第5位 ソースやきそば しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	26 ゴはん しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	27 コーンポラフ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳	28 第6位 キムチライス しょうゆ しょうゆ しょうゆ 牛乳

今月から始まります！

リクエスト給食！！今年度は、みなさんからのリクエストが多かった順にランキングにしました！

- 第1位「????」 1位と2位は3月に！
- 第2位「????」
- 第3位 「ハヤシライス」
- 第4位 「きなこあげパン」
- 第5位 「ソースやきそば」
- 第6位 「カレーライス」

