




平成30年 12月分献立表

(給食回数 12回)


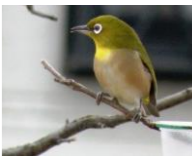
北本市教育委員会
北本市立東中学校

18 (火)	バターライス きのこストロガノフ	豚肉 生クリーム	米 バター 米ぬか油 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	スープストック 塩 ハヤシルウ 塩 胡椒 ワイン ウスターソース	乳 小麦 乳	879	27.9
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	アップルパイ		パイ生地 砂糖	りんご		小麦 乳		

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)	わかめご飯	わかめ	米		塩		787	29.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース こんにゃく	醤油 みりん	小麦			
	坦々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら もやし	豆板醤 塩 胡椒 中華だし				
菊花みかん			みかん						
4 (火)	子供パン		子供パン			小麦 乳	857	29.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油			小麦 乳			
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参					
玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				
クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
5 (水)	大根めし	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 米ぬか油 ごま	大根	日本酒 塩 醤油	小麦	754	31.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐	里芋 米ぬか油 砂糖	人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖)				
6 (木)	豚骨味噌 ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なた 味噌	中華麺 米ぬか油 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 生姜 にんにく 木くらげ 日本酒	小麦 小麦	792	34.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい	鶏肉 豆腐	しゅうまい皮 ごま油 片栗粉 砂糖	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 日本酒	小麦			
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	ブロッコリー キャベツ 人参					
中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦				
7 (金)	ポーク カレーライス	ポーク ポークカレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	スープストック 塩 胡椒 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	小麦 乳	831	27.6
	牛乳	牛乳				乳			
	白菜とウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ご飯		米						
10 (月)	牛乳	牛乳				乳	883	34.8	
	鯖の塩焼き	鯖			塩				
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦			
	スンドゥブ	豚肉 豆腐 あさり 味噌 卵	ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜 にんにく ねぎ にら 白菜キムチ	中華だし 塩 醤油	小麦 卵			
11 (火)	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳	855	31.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦			
	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒				
12 (水)	チキンライス	鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	塩 胡椒 ワイン スープストック	乳	827	34.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ とうもろこし					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦			
かぶのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ かぶ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
13 (木)	天津うどん	地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 卵	米ぬか油 片栗粉	人参 青梗菜	日本酒 塩 醤油 みりん だし(鰹 鯖)	小麦 卵	867	26.3
	牛乳	牛乳				乳			
	キャラメルポテト	生クリーム	さつま芋 菜種油 バター 砂糖 アーモンド			乳			
	ご飯		米						
14 (金)	牛乳	牛乳				乳	766	24.3	
	ココロマンポー	豚肉 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	大根 人参 生姜 にんにく 葱	醤油 日本酒 豆板醤 コチジャン 中華だし	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし 生姜 にんにく	スープストック	乳			
	フルーツミックスゼリー			フルーツミックスゼリー					
17 (月)	子狐ご飯	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖	人参 絹さや	日本酒 塩 醤油	小麦	736	29.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	こんにゃくの柚子味噌田楽③	味噌	砂糖	こんにゃく 柚子	みりん だし(昆布 鰹 鯖)				
	南瓜ほうとう	鶏肉 油揚げ 味噌	ほうとう麺 里芋	南瓜 ねぎ しめじ 干し椎茸	だし(鰹 鯖) 醤油	小麦			



ふるさとの味めぐり ～ 山梨県 ～


県の花「フジザクラ」 県の鳥「ウグイス」

県土の78%を森林が占める山梨県は、南アルプスや八ヶ岳などの山々がそびえ、四季折々で表情を変える森が広がる自然豊かな地です。昼夜の気温差が大きく、日照時間が長いという内陸性気候をいかし、果物や野菜の栽培が盛んに行われています。

また、世界遺産に登録された日本一の高さを誇る富士山があり、富士五湖エリアは、ハイキングや登山、魚釣りやスキーなどを楽しむことができます。さらに、ミネラルが豊富でおいしい水にも恵まれるため、日本のミネラルウォーターの採水地第1位になっています。


南瓜ほうとう

武田信玄が野戦食に選んだとされる「ほうとう」は、南瓜や季節の野菜などがたくさん入り、幅広い平打ち麺を味噌仕立てに煮込みます。南瓜の甘みと味噌がそのおいしさを引き立てます。南瓜は山梨のほうとうには欠かせません。




みみ料理

富士川町十谷(じっこく)の集落に伝えられている郷土料理です。小麦粉をよく練って薄くのばし、3cm四方くらいの正方形に切り、一方の隣りあった2つの角をつまんでくっつけて「箕(みの)」(農作業で使う道具)の形を作ります。この「箕」が「みみ」となったらしく、また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったといわれています。煮干でだしをとり、ごぼう、大根、里芋、南瓜、人参などの野菜と一緒に味噌で煮込み、正月や祭りなど大勢の人が集まる時に作られます。




柚子味噌

南巨摩(みなみこま)郡増穂町は、柚子の産地です。みりんなどで味付けした味噌に刻み柚子を入れ、20～30分火にかけよく練り上げます。




せいだのたまじ

上野原市桐原(ゆずりはら)地区で伝統的に食べられている郷土料理で、小粒の皮つきじゃが芋を味噌仕立てで長時間煮つがしたものです。江戸時代の大飢饉の時、甲斐の名代官の中井清太夫(せいだゆう)が村人にじゃが芋を作らせて飢饉から救いました。じゃが芋を「せいだ」と呼び、「たまじ」は小さな玉じゃが芋のことです。



おやき

とうもろこし粉または米粉に水を加えてよくこね、丸めて団子を作り、フライパンに油を入れて焼きます。それを、さらにいりなどの熱い灰に埋めてこんがり焼いたものです。熱いうちに砂糖、醤油をつけて食べます。



今月は北本産の
大根 人参 里芋 を使用する予定です。



3学期の給食は、
1月9日(水)からです。



17日(月)は食育の日献立
こんにゃくの柚子味噌田楽・南瓜ほうとう を提供します。

参考：HP 日本の食べ用語辞典
HP 富士の国やまなし 観光ネット
HP 農林水産省 「郷土料理百選」

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。献立担当 北本市学校栄養士会