



# 平成31年 1月分献立表

(給食回数 16回)

北本市教育委員会  
北本市立東中学校

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)	アレルギー表示	
		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				アレルギー	たんぱく質
9 (水)	メンチカツ カレーライス チキンカレー	小松菜入りメンチカツ	米 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース りんご トマト	カレー粉 デミグラスソース 塩 胡椒 ウスターソース スープストック ワイン	小麦 乳	926	30.9	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン	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			乳	
	五目ご飯	鶏肉	米 米ぬか油 砂糖	人参 筍 干し椎茸 こんにゃく	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦			乳	
10 (木)	牛乳	牛乳				小麦	798	25.4	小麦	乳
	ツナじゃが	鯖油漬 ひじき	じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	和風だし 塩 醤油 日本酒	小麦			乳	
	すずなの味噌汁	油揚げ 味噌		かぶ 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			乳	
	黒糖蒸しパン		蒸しパンミックス さつま芋 砂糖 干しぶどう			小麦			乳	
11 (金)	ご飯		米			小麦	764	30.4	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	筑前煮	鶏肉	里芋 米ぬか油 砂糖	蓮根 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦			乳	
	かき玉雑煮	鶏肉 なたと卵	韓国もち 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 日本酒	小麦 卵			乳	
15 (火)	菊花みかん		みかん			小麦	891	35.5	小麦	乳
	トースト		食パン マーガリン			小麦			乳	
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	スープストック ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦			乳	
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	白菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			乳	
16 (水)	ご飯		米			小麦	835	28.8	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	大根と豚肉の醤油煮	豚肉	車麩 米ぬか油 砂糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦			乳	
	いも団子汁	鶏肉 油揚げ	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒 みりん	小麦			乳	
17 (木)	カレー南蛮 うどん(汁)		地粉うどん			小麦	841	31	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	大豆のシャリシャリ揚げ	大豆 いわし	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま		醤油 みりん	小麦			乳	
	りんご		米	りんご		小麦			乳	
18 (金)	ご飯		米			小麦	739	24.4	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	ししゃもフライ②	ししゃもフライ	菜種油			小麦			乳	
	ひきないうり こづゆ	鶏肉 竹輪	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			乳	
21 (月)	チキンピラフ	鶏肉	米 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳	848	27.8	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	ポテトコロッケ		ポテトコロッケ 菜種油			小麦			乳	
	ツナサラダ	鯖油漬		キャベツ とうもろこし 人参		小麦			乳	
22 (火)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦	862	33.1	小麦	乳
	ミネストラスープ	ベーコン	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦			乳	
	子供パン		子供パン			小麦			乳	
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
23 (水)	ハンバーグの デミグラスソースがけ	ハンバーグ	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン	小麦	900	31.8	小麦	乳
	粉ふき芋		じゃが芋 米ぬか油	パセリ	塩 胡椒	小麦			乳	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米ぬか油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			乳	
	ご飯		米			小麦			乳	
24 (木)	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉	じゃが芋 カシューナッツ 菜種油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	人参 ピーマン ねぎ 生姜 にんにく	中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒 りんご酢	小麦	834	33.3	小麦	乳
	青菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米ぬか油	青菜 人参 ねぎ	スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦 卵			乳	
	豆腐ラーメン		中華麺			小麦			乳	
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦			乳	

25 (金)	十六穀ご飯		米 麦 あわ ひえ きび もち米 さつま芋			塩	758	29.2	小麦	乳
	牛乳	牛乳				小麦			乳	
	鯖の塩焼き	鯖				塩			乳	
	もやしのおひたし	野菜 醤油だれ		もやし ほうれん草 えのき茸		醤油 みりん 和風だし			小麦	
28 (月)	小松菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		じゃが芋	小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)	760	28.2	小麦	乳
	わかめご飯	わかめ		米		塩			乳	
	牛乳	牛乳							小麦	乳
	炒り豆腐	豆腐 かまぼこ 卵	米ぬか油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ		和風だし 塩 醤油 みりん			小麦 卵	
29 (火)	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター			スープストック	762	29.7	小麦	乳
	くわいご飯	鶏肉	米 くわい 米ぬか油 砂糖	人参 干し椎茸 枝豆		日本酒 塩 醤油 みりん			小麦	
	牛乳	牛乳							小麦	乳
	厚焼き玉子	厚焼き玉子							小麦	卵
30 (水)	糸こん金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん		日本酒 醤油	815	33.6	小麦	乳
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油		大根 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			小麦	
	ご飯		米						小麦	乳
	牛乳	牛乳							小麦	乳
31 (木)	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 ごま油 砂糖 片栗粉			筍 たら にんにく	797	33.5	小麦	乳
	白菜と塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油		白菜 エリンギ ねぎ にんにく	中華だし 塩麹 塩 胡椒 日本酒			小麦	
	インディアンドッグ	豚肉 チーズ	コッペパン 米ぬか油 小麦粉	玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン		カレー粉 ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース			小麦 乳	
	牛乳	牛乳							小麦	乳
1月24日~30日	野菜サラダ		キャベツ 人参 とうもろこし				821	30.4	小麦	乳
	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	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	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース		スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳	
	1月の平均摂取量								821	30.4
食事摂取基準							820	30.0		

## ふるさとの味めぐり ~ 福島県 ~



福島県は、北海道、岩手県に次ぐ日本で3番目に広い面積を誇り、気候が異なる地域で大きく3つに分けられます。白虎隊ゆかりの地であり豪雪地としても有名な「会津地方」、太平洋と阿武隈(あぶくま)高地に挟まれ冬は県内で一番暖かく雪がほとんど降らない「浜通り地方」、阿武隈高地と奥羽(おうう)山脈の間に位置し日本海側と太平洋側の中間の気候である「中通り地方」の3つです。




### こづゆ (18日実施)

江戸時代後期から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、正月や祭り・冠婚葬祭など特別な日のおもてなし料理として食べられてきました。具だくさんの材料の数は縁起のよい奇数が習わしのようです。

**<材料> 4人分**  
 干しホタテ貝柱 木くらげ 白玉麩 人参 里芋 ほうれん草 こんにゃく 干し貝柱の戻し汁 和風だし 醤油 みりん 塩

**<切り方・下処理>**  
 12g 戻す 12個 中1/4 いちよう切り 中1個 厚いちよう切り 1株 茹でて3cm 20g 4カップ 小さじ1 大さじ1・1/2 小さじ1 少々

**<作り方>**  
 ①貝柱は、かぶる位の水に一晩つけて戻し、ほぐす。  
 ②鍋に①の戻し汁と和風だしと人参・里芋・ほうれん草・木くらげ・貝柱・こんにゃくを入れて煮る。  
 ③具材に火が通ったら、白玉麩を入れ醤油・みりん・塩で、味付けをする。




### ひきないうり (18日実施)

漢字では、「ひき菜炒り」と書きます。「ひきな」とは、「千切りにした大根」を意味する福島県でも北に位置する福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものです。

**<材料> 4人分**  
 鶏ささみ 竹輪 大根 人参 ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油 炒りごま


**<切り方・下処理>**  
 1枚(40g) 茹でてほぐす 60g 1/2斜め1cm 中1/5 千切り 中1/3 千切り 1個 千切り 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 ひとつまみ

**<作り方>**  
 ①ごま油を熱し、竹輪を炒める。  
 ②人参・大根を炒め、しんなりしたらささみを加える。  
 ③調味料で味付けし、ピーマンを加えて炒め、最後にごまをふる。



### わっぱめし

わっぱとは、お弁当を入れる為の容器として使っていた丸い形をした箱です。このわっぱにご飯を入れ、季節の野菜や山菜、肉、魚などを乗せて蒸しあげたのが「わっぱめし」です。



### 馬刺し

熊本、長野と並ぶ日本三大馬刺しの地が会津です。会津では「刺身」といえば「馬刺し」を指すほどです。特に会津坂下(ばんげ)町の特産品です。会津坂下町と北本市の木(桜)・花(菊)が同じであるなどから、北本市制20周年記念事業の一つとして平成3年10月19日に姉妹都市となりました。

1月24日~30日は全国学校給食週間です。 今月は、北本産の 人参・大根・里芋・白菜 を使用する予定です。