



平成31年 2月分献立表

(給食回数 19回)

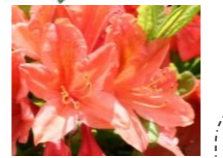
北本市教育委員会
北本市立東中学校

| 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) |
|-----------|---------------------------|------------------------------|---|------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| | | 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 | | | |
| 1 (金) | ご飯 | | 米 | | | 820 | 31.1 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 鯛の蒲焼き | 鯛 | 菜種油 砂糖 片栗粉 | 生姜 | 醤油 日本酒 みりん | | | 小麦 |
| | ほうれん草の ごま和え | 野菜 ごまダレ | | ほうれん草 人参 もやし | | | | 小麦 |
| 4 (月) | ご飯 | | 米 | | | 844 | 29.8 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 肉団子の甘酢あんかけ | 肉団子 | 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 | 人参 玉ねぎ 枝豆 | 醤油 日本酒 りんご酢 塩 | | | 小麦 |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なた | ワンタン 米ぬか油 ごま油 | 人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草 | 中華だし 醤油 塩 胡椒 | | | 小麦 |
| 5 (火) | 蜂蜜パン | | 蜂蜜パン | | | 772 | 29.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | マカロニのヒリヒリ和え | 鶏肉 あさり 牛乳 脱脂粉乳 | マカロニ 小麦粉 バター にんにく グリンピース | 人参 玉ねぎ マッシュルーム | ワイン ケチャップ 醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 豆板醤 | | | 小麦 乳 |
| | ロシアスープ | 豚肉 | 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 醤油 | | | 小麦 |
| 6 (水) | ささみと昆布のご飯 | 鶏肉 塩昆布 | 米 砂糖 | 生姜 枝豆 | 日本酒 醤油 | 720 | 31.7 | |
| | 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 | 大根 人参 こんにゃく いんげん | 日本酒 醤油 | | | 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 もやし とうもろこし 生姜 にんにく | スープストック | | | 乳 |
| 7 (木) | 塩焼きそば | 豚肉 なた 青のり | 蒸しそば 米ぬか油 | もやし 人参 キャベツ 木くらげ | 塩 胡椒 塩だれ | 862 | 33.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 華風コーンスープ | ベーコン 卵 | じゃが芋 片栗粉 | とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 中華だし 塩 胡椒 | | | 卵 |
| | ココアマフィン | 卵 牛乳 脱脂粉乳 | ホットケーキミックス 米ぬか油 砂糖 チョコレート | | ココア | | | 小麦 乳 卵 |
| 8 (金) | ご飯 | | 米 | | | 841 | 32.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 鯛の塩焼き | 鯛 | | | 塩 | | | |
| | ひじきの煮物 味噌キムチスープ | 鶏肉 さつま揚げ ひじき 豚肉 豆腐 味噌 あさり | 砂糖 米ぬか油 米ぬか油 ごま油 | 人参 こんにゃく キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ | 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) | | | 小麦 |
| 12 (火) | わかめご飯 | わかめ | 米 | | 塩 | 834 | 32.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 揚げじゃがの野菜あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸 生姜 | 日本酒 スープストック 醤油 塩 | | | 小麦 |
| | 石狩汁 | 鮭 豆腐 油揚げ 味噌 | 米ぬか油 | 大根 人参 ねぎ 白菜 生姜 にんにく | だし(鰹 鯖 鰯) | | | |
| 13 (水) | ナシゴレン | 豚肉 桜えび | 米 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム | ワイン カレー粉 胡椒 塩 醤油 スープストック | 989 | 32.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | チキンナゲット② ツナサラダ | チキンナゲット 鯖油漬 | 菜種油 | | | | | 小麦 |
| | 香りごまドレッシング トマトのクリームスープ | ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | 香りごまドレッシング じゃが芋 マカロニ バター 米ぬか油 小麦粉 | キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ パセリ トマト | ワイン スープストック 塩 胡椒 | | | 小麦 乳 |
| 14 (木) | みぞれうどん | うどん みぞれうどん(汁) | 鶏肉 油揚げ | 地粉うどん 米ぬか油 | 大根 人参 ねぎ なめこ だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 醤油 塩 みりん 日本酒 | 913 | 28.1 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 味噌ポテト | 味噌 | じゃが芋 ごま 砂糖 菜種油 小麦粉 | | 日本酒 みりん | | | 小麦 |
| | ネーブル | | | ネーブル | | | | |
| 15 (金) | ご飯 | | 米 | | | 766 | 27.3 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | ホキの南蛮漬け もやしのサラダ | ホキ | 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 | にんにく 生姜 ねぎ もやし ほうれん草 人参 | りんご酢 醤油 唐辛子 | | | 小麦 |
| | 和風ドレッシング トックススープ | 鶏肉 あさり | 韓国もち ごま油 米ぬか油 | 人参 白菜 いら ねぎ エリンギ | 中華だし 塩 醤油 胡椒 コシヤシ | | | 小麦 |
| 18 (月) | ハヤシライス | 小麦ご飯 ハヤシ | 米 大麦 | | | 807 | 31.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 野菜スープ | 豚肉 | じゃが芋 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく マッシュルーム | ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 塩 胡椒 | | | 小麦 乳 |
| | 豆腐めし | 鶏肉 豆腐 油揚げ | 米 米ぬか油 砂糖 | 人参 しめじ いんげん | 日本酒 塩 醤油 和風だし みりん | | | 小麦 |
| 19 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | 730 | 24.7 | |
| | こしね汁 | 豚肉 味噌 | 里芋 米ぬか油 | 大根 人参 こんにゃく ねぎ 干し椎茸 | だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒 | | | 小麦 |
| | 味噌蒸しパン | 味噌 牛乳 | 蒸しパンミックス 砂糖 米ぬか油 | | みりん | | | 小麦 乳 |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|-----------|---------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----|------|--------------|
| 20 (水) | ご飯 | | 米 | | | 805 | 31 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 豚肉 | 豚肉 | 片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油 | 玉ねぎ 人参 生姜 葱 グリンピース 干し椎茸 | 日本酒 醤油 りんご酢 塩 ケチャップ | | | 小麦 |
| | 青梗菜のスープ | 鶏肉 卵 わかめ | 米ぬか油 片栗粉 | 人参 ねぎ 青梗菜 | スープストック 醤油 塩 胡椒 | | | 小麦 卵 小麦 乳 |
| 21 (木) | 黒パン | | 黒パン | | | 839 | 35 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | ポークビーンズ | 大豆 豚肉 | マカロニ 砂糖 米ぬか油 | 玉ねぎ トマト | ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒 | | | 小麦 |
| | コーンポタージュ | ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 | じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油 | 人参 玉ねぎ とうもろこし グリンピース | スープストック 塩 胡椒 | | | 小麦 乳 |
| 22 (金) | 中華炊き込みご飯 | 豚肉 | 米 ごま油 米ぬか油 砂糖 | 小松菜 人参 葱 | 醤油 中華だし 塩 胡椒 日本酒 | 768 | 27.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | スンドゥブ | 豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌 | ごま油 | 玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら 生姜 にんにく 白菜キムチ | 中華だし 塩 醤油 | | | 小麦 卵 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | 乳 |
| 25 (月) | ご飯 | | 米 | | | 811 | 28 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 豚肉と大根の醤油煮 | 豚肉 | 砂糖 米ぬか油 片栗粉 | 大根 人参 ねぎ 生姜 | 日本酒 塩 醤油 | | | 小麦 |
| | ずいどん汁 | 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 | 小麦粉 | 人参 小松菜 白菜 ねぎ | だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん | | | 小麦 乳 |
| 26 (火) | きな粉揚げパン | | きな粉 | | | 810 | 27.6 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | コッペパン 砂糖 菜種油 | | | | | 小麦 乳 |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし | | | | 乳 |
| 27 (水) | 鶏そぼろ丼 | ご飯 そぼろ丼(具) | 鶏肉 油揚げ | 米ぬか油 砂糖 | 人参 こんにゃく いんげん 生姜 日本酒 醤油 みりん | 826 | 38.4 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | けんちん汁 | 豚肉 豆腐 | 里芋 米ぬか油 | 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 日本酒 | だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 日本酒 | | | 小麦 |
| | 茶碗蒸し | ハム 卵 わかめ 牛乳 | | とうもろこし | 和風だし 醤油 | | | 小麦 乳 卵 |
| 28 (木) | 広東麺 | 中華麺 広東麺(汁) | 豚肉 なた | 米ぬか油 片栗粉 | 玉ねぎ 人参 白菜 生姜 にんにく 木くらげ 葱 | 930 | 30.9 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 春巻き | | 春巻き 菜種油 | | | | | 小麦 |
| | コーンサラダ | | | とうもろこし キャベツ 枝豆 | | | | 小麦 |
| | 玉ねぎドレッシング | | 玉ねぎドレッシング | | | 小麦 | | |

| | | |
|----------|-----|------|
| 2月の平均摂取量 | 826 | 30.7 |
| 食事摂取基準 | 820 | 30.0 |

ふるさとの味めぐり ～ 群馬県 ～



県の花「れんげつつし」



県の鳥「やまどり」

群馬県にはたくさんの山があり、赤城山・榛名山・妙義山の3つは「上毛三山」と呼ばれ、紋章や県旗などシンボルデザインに使われるほど県民のふるさとのような存在となっています。標高10～1400mに広がる標高差のある耕地や日本最大の流域面積を誇る利根川などの自然条件を生かして、1年を通じて様々な農畜産物が生産されています。利根沼田・吾妻(あがつま)地域では夏の冷涼な気候を活かした高原野菜の栽培、中部・西部・東部地域では露地野菜に加え、冬場の施設栽培が盛んに行われています。

作付面積の全国順位(平成28年)では第1位にキャベツ、第2位にきゅうり・枝豆・ふき、第3位に白菜・ほうれん草・レタス・なすが入り、5位以内にランクインしている農畜産物が20品目もあります。

水沢うどん

渋川市の名物料理で、コシがあり、透き通るような白さが特徴です。讃岐うどん・稲庭うどんと並ぶ3大うどんの1つで、400年ほど前より水沢寺の参詣客に向けて作られたのが始まりといわれています。群馬県は古くから小麦の栽培が盛んで、小麦文化が根付いています。



豆腐めし

大豆の産地で、木綿豆腐作りが盛んだった利根地区の郷土料理です。大豆は荒地でも作れる作物であり、平地の少ない群馬県では米が貴重だったことから、豆腐でかさ増しをして食べられていました。



みそパン

柔らかく焼き上げた特製のフランスパンやコッペパンに切り込みを入れ、中に甘じょっぱく味付けをした味噌を塗ったものです。沼田市の名物となっています。



焼きまんじゅう

蒸したまんじゅうを串に刺し、甘いみそダレを塗ってこんがり焼き上げたもので、江戸時代から庶民の味として人々に親しまれてきました。串から外して、箸で食べるのが群馬流の食べ方です。



こしね汁

生産量全国第1位のこんにゃくと地元特産の椎茸、ねぎの頭文字を取り「こしね汁」と名付けられました。豚肉などを入れてコクを出し、具材をたくさん入れた「食べるみそ汁」です。



【食育の日献立(19日)】
豆腐めし、こしね汁、みそ蒸しパン を提供します。

参考：群馬県HP、農山漁村の郷土料理百選、SN食品研究所HP

今月は北本産の 人参・白菜・ねぎ・大根・小麦粉 を使用する予定です。

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。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会