



令和3年 1月分献立表

(給食回数 15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			
8 (金)	わかめご飯	わかめ	米			鏡開き 献立	785	30.9
	牛乳	牛乳						
	筑前煮	鶏肉	里芋 米ぬか油 砂糖	蓮根 人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸	日本酒 醤油			
	かき玉雑煮	鶏肉 卵 なた	韓国もち 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油			
	だいたいムース		米	だいたいムース				
12 (火)	ご飯		米			840	35.0	
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグの ケチャップソースがけ	ハンバーグ			ウスターソース ケチャップ ワイン			
	ツナと白滝のカレー炒め	鯖油漬け	米ぬか油	こんにやく 人参 えのき茸 いんげん にんにく	スープストック カレー粉 醤油			
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米ぬか油	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒			
13 (水)	くわいご飯	鶏肉 鰹節	米 くわい 米ぬか油 砂糖	干し椎茸 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん	721	34.2	
	牛乳	牛乳						
	厚焼き玉子							
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 こんにやく	日本酒 醤油			
	石狩汁	鮭 豆腐 油揚げ 味噌	米ぬか油	白菜 大根 人参 ねぎ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯 昆布)			
14 (木)	五目あんかけ うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 うずら卵 なた	米ぬか油 片栗粉	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ 木くらげ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 みりん	876	25.6
	牛乳	牛乳						
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 砂糖 菜種油 ごま		日本酒 みりん			
	みかん			みかん				
	しらすの玉子丼	麦ご飯 玉子とじ	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 高野豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 玉ねぎ	和風だし 日本酒 醤油		
15 (金)	牛乳	牛乳				870	32.3	
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチジャン			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ご飯		米					
	ライスボール		ライスボール					
18 (月)	牛乳	牛乳				898	29.2	
	揚げごぼうの甘辛煮	豚肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	ごぼう 人参 筍 こんにやく いんげん 干し椎茸	醤油 みりん			
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 味噌 卵	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ なら 白菜キムチ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ココアムース		ココアムース					
	ライスボール		ライスボール					
19 (火)	牛乳	牛乳				863	36.9	
	キャベツミートローフ	豚肉 おから 卵 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉	キャベツ 玉ねぎ	塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参 とうもろこし こんにやく				
	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング					
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花豆 白いんげん豆	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			
20 (水)	大根めし	ちりめんじゃこ 油揚げ	米 米ぬか油	大根	日本酒 塩 醤油	750	26.5	
	牛乳	牛乳						
	豆鯿の竜田揚げ②	豆鯿竜田揚げ	菜種油					
	蓮根の金平	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	蓮根 人参 こんにやく	唐辛子 日本酒 醤油			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
21 (木)	豆腐ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 わかめ	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 豆板醤 塩 胡椒 醤油	905	37.5
	牛乳	牛乳						
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油					
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
22 (金)	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく	ハヤシルウ ケチャップ 塩 胡椒 デミグラスソース	977	29.5
	牛乳	牛乳						
	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			
	アップルパイ		パイ生地 砂糖	りんご				
	ご飯		米					
25 (月)	牛乳	牛乳				771	28.1	
	鯖の味噌煮	鯖味噌煮						
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	干し椎茸 ごぼう 人参 こんにやく いんげん	和風だし 日本酒 塩 醤油 みりん			
	だまこ汁	鶏肉 油揚げ	だまこもち 米ぬか油	人参 ごぼう 舞茸 しめじ ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油			
	雑穀さつま芋ご飯		米 麦 発芽玄米 きび もち米 黒米 赤米 さつま芋 菜種油					

26 (火)	牛乳	牛乳				685	28.7	
	鰹の干物	鰹干物	菜種油					
	ほうれん草の お浸し	野菜 だし醤油			ほうれん草 もやし えのき茸			
	小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	小松菜	和風だし 醤油 みりん			
	ご飯		米		だし(鰹 鯖 鰯)			
27 (水)	牛乳	牛乳				792	34.0	
	鶏の唐揚げ北本ねぎソース	鶏肉 卵 おから	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ	日本酒 醤油 りんご酢			
	切り干し大根の五目煮	さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	日本酒 醤油			
	飛鳥汁	鶏肉 豆腐 牛乳 味噌	米ぬか油	白菜 人参 春菊 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒			
	チリコンカンドッグ	豚肉 ひよこ豆 いんげん豆 金時豆 チーズ	コッパパン 米ぬか油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー			
28 (木)	牛乳	牛乳				833	32.9	
	ポテトサラダ		じゃが芋	とうもろこし 人参 枝豆				
	コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
	コーンポタージュ	ベーコン あさり	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	みかんゼリー			はちみつレモンゼリー				
29 (金)	中華丼	麦ご飯 中華丼(具)	豚肉 いか えび うずら卵	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 絹さや	中華だし 塩 醤油 みりん オイスターソース	884	35.7
	牛乳	牛乳						
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	マラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳		蒸しパンミックス粉 砂糖 米ぬか油	醤油			
	雑穀							

1月の平均摂取量	830	31.8 15.3%
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%	830kcal

今月の北本産野菜の使用予定「ねぎ・大根・白菜」

季節のたより ~ 鏡開き ~

鏡開きは、正月に年神様にお供えした鏡餅を食べ、一年の家族の無病息災を願います。1月11日に行うのが一般的です。武士社会から始まった風習のため、「切る」や「割る」という言葉ではなく、縁起の良い「開く」といわれるようになりました。鏡餅の食べ方は、「雑煮」や「汁粉」などいろいろですが、給食では「かき玉雑煮」として提供します。

鏡餅

平たく丸い餅を重ねて、12月30日までにお供えします。神が宿るといわれる神器の一つ「鏡」に形が似ているので、鏡餅と呼ばれるようになりました。お餅の上に橙(だいたい)を飾るのは、「代々、家が繁栄するように」という語呂合わせだそうです。



全国の雑煮

お餅が入った汁物のことを雑煮といい、室町時代には、貴族や武家で食べる習慣が定着していたそうです。主に、お正月などのハレの日に食べます。味付けや餅の形、具の種類は地域によって特色があり、その種類は100を超えるといわれます。北海道は、明治時代に全国各地の人たちが開拓のために集まっているので多種多様なお雑煮が食べられています。沖縄県は、古来から食べる風習がないそうです。



令和3年1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

今から130年以上前の明治22年に、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)で小学校にお弁当を持ってこれない子供達のためにお昼を食べさせたことが学校給食の始まりです。戦争中は食糧不足で中止されていましたが、戦後、脱脂粉乳などの援助を外国から受けて再開されました。いつまでも食べられることへの感謝の気持ちを忘れないようにと「全国学校給食週間」が設けられました。食事ができるまでにかかわった多くの人々や自然への感謝の気持ちをもって食事をしましょう。



学校給食歴史館

北本市内にある埼玉県学校給食会の敷地内にあります。学校給食の歴史がわかる写真やレプリカなど数々の展示品があり、平日の9時~16時まで見学できます。

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