毎月19日は食育の日

（給食実施回数　17回）

令和2年　12月分献立表

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 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）
1（火）	ツイストパン		ツイストパン			小麦　乳	815	28.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ラザニア	豚肉 大豆 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小麦粉 バター 米ぬか油 ぎょうざの皮	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒	小麦　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 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
2（水）	カレーピラフ	豚肉	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 醤油 塩 スープストック	小麦	820	31.6
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
	鮭とコーンのクリームシチュー	鮭 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦　乳		
	みかん			みかん				
3（木）	長崎ちゃんぽん 中華麺		中華麺			小麦	840	33.5
	長崎ちゃんぽん（汁）	豚肉 えび いか さつま揚げ	米ぬか油 ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦　えび		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ②	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	ブロッコリーサラダ			キャベツ とうもろこし ブロッコリー 人参				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	ココアムース		ココアムース			乳　卵		
4（金）	ご飯		米				861	38.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
	スンドゥブ	豚肉 あさり 味噌 豆腐 卵	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ にら 生姜 にんにく 白菜キムチ	中華だし 醤油 塩	小麦　卵		
7（月）	麦ご飯		米 大麦				905	38.0
	チキンのパプリカソース	鶏肉 生クリーム	米ぬか油	玉ねぎ トマト ピーマン にんにく	塩 胡椒 ワイン パプリカ粉 チキンブイヨン スープストック	乳		
	牛乳	牛乳				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 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 脱脂粉乳 卵 生クリーム	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油			小麦　乳　卵		
8（火）	トマトスパゲティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ	唐辛子 ケチャップ ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦	792	33.1
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ とうもろこし				
	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング			小麦		
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦　乳		
9（水）	ご飯		米				707	27.4
	牛乳	牛乳				乳		
	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮				小麦		
	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		
	白菜の味噌汁	油揚げ わかめ 味噌		白菜 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)			
10（木）	天津うどん 地粉うどん		地粉うどん			小麦	808	33.7
	うどん(汁)	鶏肉 卵	米ぬか油 片栗粉	人参 青梗菜	醤油 みりん 日本酒 塩 だし(鰹 鯖 鰯 昆布)	小麦　卵		
	牛乳	牛乳				乳		
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 かたくちいわし	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま		醤油 みりん	小麦		
	りんご			りんご				
11（金）	ドライカレーライス 麦ご飯		米 大麦				897	31.9
	ドライカレー	豚肉 高野豆腐 おから	米ぬか油 レーズン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ ワイン スープストック ウスターソース デミグラスソース 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	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		
	いちごゼリー			いちごゼリー				
14（月）	ご飯		米				899	27.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	コロコロマンボー	豚肉 大豆 味噌	片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	大根 人参 ねぎ 生姜 にんにく 筍 絹さや	醤油 中華だし 豆板醤 日本酒 テンメンジャン	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	片栗粉 米ぬか油	人参 ねぎ 青梗菜	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦　卵		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
15（火）	ひじき豆ご飯	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 鰹節	米 砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	714	30.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ししゃもフライ②	ししゃもフライ	菜種油			小麦		
	ほうれん草のごま和え 野菜ごまだれ		ごま 砂糖	ほうれん草 もやし えのき茸	醤油 みりん	小麦		
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒			
16（水）	ご飯		米				911	31.7
	牛乳	牛乳				乳		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 ごま油 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦		
	切り干し大根のナムル炒め	豚肉	砂糖 ごま油	切り干し大根 にら 人参 ねぎ にんにく	日本酒 醤油 胡椒	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
17（木）	はちみつパン		はちみつパン			小麦　乳	827	38.3
	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 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	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	小麦　乳		
18（金）	麩和麩和丼 麦ご飯		米 大麦				814	32.4
	麩和麩和煮	鶏肉 卵	砂糖 油麩 米ぬか油	人参 玉ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦　卵		
	牛乳	牛乳				乳		
	こしね汁	豚肉 豆腐 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		
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳		
21（月）	ご飯		米				788	33.1
	牛乳	牛乳				乳		
	ぶりの幽庵焼き	ぶり幽庵漬け				小麦		
	大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	こんにゃく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦		
	南瓜のみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		南瓜 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
22（火）	ココア揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦　乳	815	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ポテトサラダ	ハム	じゃが芋	玉ねぎ とうもろこし				
	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					
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	マカロニ 米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
23（水）	ミートライス	豚肉 高野豆腐	米 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト	デミグラスソース スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦	930	37.7
	牛乳	牛乳				乳		
	フライドチキン	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	ワイン 塩 胡椒	小麦		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	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		
	アップルチョコマフィン	卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 バター チョコレート	りんご		小麦　乳　卵		

冬至
献立

12月の平均摂取量	832	32.5
		15.6%
学校給食摂取基準	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%

今月の北本産野菜の使用予定

季節のたより　～冬至（とうじ）～

「冬至」は二十四節気の１つで、日照時間が最も短くなる日を言います。この日を境に日が伸びるため、かつては冬至を１年の始まりの日としていました。

冬は食料も手に入りにくくなり、生命の源である太陽の恵みを受けることができなくなるため、人々は生活に不安を感じていました。そこで、夏にとれ、野菜の少ない冬まで保存が効くかぼちゃを食べたり、その香りに邪気をはらう力があると信じられているゆずを浮かべたおふろに入ったりするなどして１年の無病息災を祈るようになったと言われています。

冬至にまつわる食べ物

南瓜

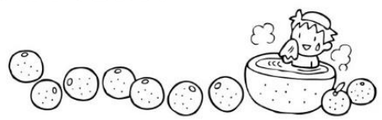
冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめると言われていて、南瓜（なんきん）もその１つです。また、南瓜を食べると中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならない、風邪をひかないという言い伝えがあります。

南瓜には、体内のナトリウム（塩分）を排泄するカリウム、抗酸化ビタミンと言われるビタミンC、E、βカロテンや食物繊維なども豊富に含んでいます。皮膚の粘膜を強くしたり、体を温めたりする作用があります。

ゆず

柑橘系の中では最も寒さに強いとされていて、日本各地で栽培されています。7月ごろに青い実（青ゆず）に、11月ごろに黄色い実（黄ゆず）になります。

皮の栄養価が高く、ビタミンCが豊富です。また、ゆずの香りはいろいろな成分から成り立っていますが、その中のひとつ「リモネン」は交感神経を活性化させ血管を広げると言われていて、リラックス効果が期待できます。



２１日の給食に「南瓜のみそ汁」と「ぶりの幽庵焼き」を提供します。
※幽庵焼き・・・江戸時代の茶人、北村祐庵が創案した料理。ゆずの果汁や醤油、みりんなどの調味液で漬けた魚を焼いたもの。

〈参考文献〉
HP「暮らし歳時記」「日本文化いろは辞典」「四季の美」「ワゴコロ」「和楽」「日本の食べ物用語辞典」「一般財団法人　日本educe食育総合研究所」

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