



令和8年 1月分献立表

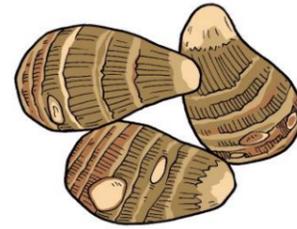
(給食実施回数 15回)

北本市教育委員会
北本市立東小学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	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			
9 (金)	わかめご飯	わかめ	米				574	25.7
	牛乳	牛乳						
	筑前煮	鶏肉	里芋 砂糖 米油	れんこん 人参 こんにゃく ごぼう 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦		
	お雑煮	鶏肉 なた	韓国もち 米油	人参 ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油	小麦		
	みかん			みかん				
13 (火)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆 木くらげ	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒	小麦	711	23.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油					
14 (水)	白菜スープ	豚肉	春雨 米油	白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 生姜	中華だし 醤油 日本酒 胡椒 塩	小麦	623	26.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき かつお節 さつま揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
15 (木)	いもっこ汁	油揚げ みそ	里芋	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		630	19.4
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					
16 (金)	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	664	25.3
	小松菜	麦ご飯	米 大麦					
	豚みそ丼	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
19 (月)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				629	27.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 バター	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 日本酒 オイスターソース 塩 胡椒	小麦 乳		
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
20 (火)	コーンピラフ	豚肉	米 バター 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム 枝豆	スープストック ワイン 塩 胡椒	乳	706	29.5
	牛乳	牛乳				乳		
	トマトポトフ	鶏肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト	チキンブイヨン 塩 胡椒 醤油	小麦		
	いちごとみかんのクラフティ	牛乳 卵 生クリーム	米粉 砂糖	いちご みかん(缶)	バニラエッセンス	卵 乳		
	ご飯		米					
21 (水)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック 塩	小麦	656	21.9
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ あさり	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ にら	だし(かつお さば いわし)			
	ライスボール		ライスボール			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック 塩 ワイン 胡椒	小麦		
23 (金)	大根ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	大根 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	714	22.0
	ポークカレー	麦ご飯	米 大麦					
	ライス	豚肉 白いんげん豆 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	小麦		
26 (月)	ヨーグルト					乳	643	25.8
	鶏ごぼうご飯	豚肉 昆布	米 米油 砂糖	ごぼう 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 大根 ねぎ	和風だし			
27 (火)	肉うどん	地粉うどん うどん(汁)	地粉うどん 砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 日本酒 塩	小麦	671	22.4
	牛乳	牛乳				乳		
	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油	小麦		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		

日(曜)	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
28 (水)	ローストチキン丼	鶏肉	米
	牛乳	牛乳	オリブ油 米油
	季節野菜のミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆	じゃが芋 オリブ油
	りんごのコンポート		砂糖
	セルフカレー	ココッパン カレー(具)	ココッパン 小麦粉 米油
29 (木)	牛乳	牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく
	ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし
	ごまドレッシング		ごまドレッシング
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター
	ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ	ワンタン ごま油 米油
30 (金)	ご飯		米
	牛乳	牛乳	
	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉 ごま油
	ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ	ワンタン ごま油 米油
	ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ	ワンタン ごま油 米油
1月の平均摂取量			
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%	652 650kcal

北本の大地の恵み ~里芋~



栄養

芋類の中では比較的カロリーが低く、水分が多いのが特徴です。
主成分はでんぷんで、他の芋類のでんぷんと比べて微細のため、加熱すると糊化しやすいという特性があります。

選び方

土を洗ってしまうと風味が落ちるので、できるだけ泥付きの物を選びます。切り口側がしっかりと固く、皮の縞模様がはっきりしていて、しっとりとしたものが新鮮です。土がついたまま新聞紙などに包むか紙袋に入れ、10~15℃くらいのところで保存しましょう。

北本市で栽培されている品種

やっつがしら やっこ まるけいゆつがしら
ハツ頭、ハツ子、丸系ハツ頭、さといも、セレバス、たけのこいも、えびいも

市内飲食店とコラボ給食

北本市では、子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内の飲食店と協力してコラボメニューを開発しました。1月は「ダンテライオン」さん、「クッチーナD」さんと協力して考えた給食を提供します。



・ダンテライオンさん(1/20実施)

「コーンピラフ・トマトポトフ・いちごとみかんのクラフティ」

鶏肉とベーコン、大きめに切った野菜とトマトでうま味がでるまでじっくり煮込んだポトフです。クラフティはフランスの伝統的な焼き菓子です。カップに季節の果物と米粉や牛乳、卵を使用した液を流し込み、焼いたデザートです。



・クッチーナDさん(1/28実施)

「ローストチキン丼・季節野菜のミネストローネ・りんごのコンポート」

鶏肉を玉ねぎ、にんにく、生姜を使用した醤油ベースのたれに漬け込み、焼いたものを丼にしました。スープはれんこんなどの季節野菜をじっくり煮込んだミネストローネです。コンポートはフランスの伝統的な保存食です。りんごのそのものの食感や風味を残しながら赤ワインで煮たデザートです。



<参考> カゴメHP 埼玉県HP

今月の北本産食材の使用予定
「人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 ねぎ」

1月24日から30日は
「全国学校給食週間」です。



埼玉県マスコット「コバトン」

〇印は、箸を持ってくる日です。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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会