



令和8年 2月分献立表

(給食実施回数 18回)

北本市教育委員会
北本市立小学校

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)	アレルギー表示	エネルギー	たんぱく質	献立	エネルギー	たんぱく質							
		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																
○ 2 (月)	ごはん		米			699	30.5	小麦	697	26.6	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖		小麦						
	牛乳	牛乳			牛乳							牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
	かぼちゃの四川風揚げ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ いんげん 生姜	トウバンジャン 中華だし 醤油 日本酒 塩						小麦		19 (木)	ツナサラダ	まぐろ油漬け		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし			672	18.0
○ 3 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	603	24.7	小麦	604	26.3	ブルコギ	ごはん	米			ブルコギ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン	小麦
	ご飯		米								牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん						小麦		20 (金)	牛乳	牛乳		じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン		
○ 4 (水)	はちみつパン		はちみつパン			655	26.7	小麦	650	28.9	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華めん 米油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒	小麦					
	牛乳	牛乳			牛乳							牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油								小麦		24 (火)	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
○ 5 (木)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	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	643	25.1	小麦	605	28.5	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油	人参 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦					
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト								小麦		25 (水)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく 干し椎茸 グリンピース	醤油 みりん	小麦		
	ご飯		米								牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
○ 6 (金)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	622	22.2	小麦	606	19.5	ツイストパン		ツイストパン			小麦					
	白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)						小麦		26 (木)	チキンのマスタードソース	鶏肉 生クリーム	オリーブ油	にんにく バセリ	塩 胡椒 マスタード ワイン	小麦		
	ご飯		米								牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
○ 9 (月)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック	668	27.4	小麦	607	28.5	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			小麦					
	カレー南蛮	鶏肉 なんと	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩 だし(かつお さば いわし)						小麦		27 (金)	かき揚げ	かき揚げ	揚げ	玉ねぎ 人参 ケール とうもろこし	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	ご飯		米								牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
○ 10 (火)	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	651	24.4	小麦	608	24.4	揚げ揚げ	揚げ揚げ	揚げ	玉ねぎ 人参 ケール とうもろこし	醤油 日本酒 みりん	小麦					
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参							小麦		27 (金)	牛乳	牛乳		じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	
	和風ドレッシング		和風ドレッシング								小麦		牛乳		牛乳		豚肉 豆腐 みそ	ぶどうゼリー		小麦	
○ 12 (木)	子どもパン		子どもパン			618	24.6	小麦	609	24.6	ふどうゼリー		ふどうゼリー			小麦					
	牛乳	牛乳			牛乳							牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	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 ワイン 塩 胡椒						小麦		27 (金)	牛乳	牛乳		じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	
○ 13 (金)	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ しめじ みかん	スープストック ワイン 塩 胡椒	638	23.4	小麦	610	23.4	カラフル野菜と小麦ごはん	米 小麦				小麦					
	豆腐のドライ	豚肉 豆腐	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆 とうもろこし にんにく 生姜 トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒						小麦		27 (金)	牛乳	牛乳		じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	
	カレーライス										小麦		牛乳		牛乳		じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	
○ 16 (月)	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	米油	玉ねぎ キャベツ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	662	26.0	小麦	611	26.0	ご飯		米			小麦					
	ご飯		米								牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	さばの塩焼き	さば			塩						小麦		27 (金)	牛乳	牛乳		じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦	
○ 17 (火)	人參シリシリ	まぐろ油漬け 卵	ごま ごま油	人参	和風だし 醤油 みりん	700	26.1	小麦	612	26.1	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦					
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)						小麦		牛乳		牛乳		じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参	日本酒 トウバンジャン 醤油 中華だし						小麦		27 (金)	牛乳	牛乳		じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	
○ 18 (水)	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	春雨 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれん草 干し椎茸	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック	660	23.5	小麦	613	23.5	ご飯		米			小麦					
	ヨーグルト	ヨーグルト									牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	ヨーグルト	ヨーグルト									牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		

節分献立

今月は、北本産の
人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・じゃが芋・地粉 を使う予定です。

北本の大地の恵み ~カーリー/ケール~

カーリーノケールは、栄養価の高さから“野菜の王様”といわれるケールの一種です。葉の縁がフリルのように縮れてかわいらしいので、イタリア語の「愛らしい」という意味の「カーリー」という名前が付けられました。



栄養
抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンEをはじめ、美肌効果のあるビタミンC、貧血を予防する鉄、骨を丈夫にするカルシウム、腸内環境を整える食物繊維、体内時計を整えるメラトニンなどを多く含みます。

特徴
鮮やかな緑色のものが新鮮です。濡れたキッチンペーパーなどに包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

北本市で栽培されている品種
ケール 紫ケール

選び方・保存方法
苦みやえぐみが少なく、葉が縮れているのでドレッシングとよく絡むので、サラダや加熱調理に向いています。

ヨーロッパ野菜
イタリア料理やフランス料理で使われる色鮮やかな野菜です。高温多湿に弱いヨーロッパ野菜を品種改良し、さいたま市や北本市で栽培しています。

参考: 埼玉県農産部ポータルサイトHP
JAグループHP

○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。献立担当 北本市学校栄養士会
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。