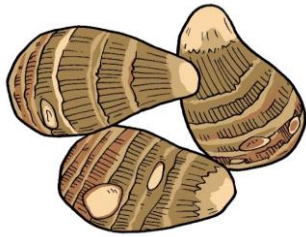


毎月19日は食育の日 令和8年 1月分献立表 (給食実施回数 14回) 北本市教育委員会 北本市立北本中学校										市内飲食店 とコラボ メニュー 743 32.5		
日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)				
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他							
9 (金)	わかめご飯	わかめ	米		塩	鏡開き 献立	746	32.7				
	牛乳	牛乳			乳							
	筑前煮	鶏肉	里芋 米油 砂糖	蓮根 人参 ごぼう こんにゃく 干し椎茸	日本酒 醤油							
	かき玉雑煮	鶏肉 なんと 卵	韓国餅 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油							
	菊花みかん			みかん								
13 (火)	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	872	35.9				
	牛乳	牛乳			乳							
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン スープストック							
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳						
14 (水)	肉味噌うどん	地粉うどん	地粉うどん	人参 玉ねぎ 筍 ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 豆板醤	小麦	881	29.1				
		うどん(汁)	豚肉 大豆 味噌	ごま油 砂糖 片栗粉		小麦						
	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						
	野菜サラダ			人参 キャベツ 枝豆								
	和風ドレッシング		和風ドレッシング									
15 (木)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 米油 ごま油 砂糖	人参 筍 枝豆	日本酒 塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	801	25.7				
	牛乳	牛乳				乳						
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦						
	白菜スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし 白菜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦						
16 (金)	ご飯		米				835	36.4				
	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 ひじき 油揚げ 鰯節	米油 砂糖	枝豆 こんにゃく	日本酒 醤油 塩	小麦						
	いもっこ汁	鶏肉 味噌	里芋 米油	人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)							
19 (月)	ご飯		米				821	26.7				
	牛乳	牛乳				乳						
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	小麦						
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)							
20 (火)	コーンピラフ	豚肉	米 米油 バター	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳	819	37.6		市内飲食店 とコラボ メニュー		
	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦						
	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー にんにく	唐辛子 塩 胡椒							
	いちごとみかんのクラフティ	豆乳 豆乳クリーム 卵	砂糖 米粉	いちご みかん(缶)	パナラエッセンス	卵						
21 (水)	坦々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦	844	35.8				
		ラーメン(汁)	豚肉 大豆 豆腐	ごま油 片栗粉 ごま	人参 青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 りんご酢 甜麺醤 豆板醤 日本酒 醤油					小麦	
	牛乳	牛乳				乳						
	青のりポテトビーンズ	煮干し 大豆 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油		塩							
22 (木)	1年生ウィンタースクール、2年生校外学習、3年生私立受験中心日のため、給食はありません。											
23 (金)	ポークカレー	小麦ご飯		米 大麦		871	33.3					
	ライス	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく						カレー粉 デミグラスソース 胡椒 塩 ウスターソース ケチャップ スープストック ガラムマサラ ワイン	小麦 乳
	牛乳	牛乳									乳	
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油						小麦	
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳						
26 (月)	スパゲッティ	スパゲッティ	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト	ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦	791	35.9				
	ミートソース	ミートソース	豚肉 大豆 チーズ	米油 小麦粉		小麦 乳						
	牛乳	牛乳				乳						
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	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						
27 (火)	チリコンカンドッグ	コッペパン	コッペパン			小麦	788	33.9				
		チリコンカン(具)	豚肉 ひよこ豆 金時豆 白いんげん豆 チーズ	米油	玉ねぎ にんにく	カレー粉 ウスターソース ケチャップ チリパウダー					乳	
	牛乳	牛乳				乳						
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 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	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	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 乳						
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～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」												
＜参考＞ カゴメHP 埼玉県HP												

北本の大地の恵み ～里芋～



里芋の品種は種類により異なりますが、埼玉県では主に秋冬が旬です。ただし、貯蔵性が高いため、一年を通して出回っています。

北本市で栽培されている品種

ハツ頭、ハツ子、丸系ハツ頭、さといも、セレバス、たけの子いも、えびいも

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、しっとりと湿ったものが新鮮です。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。

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「ダンデライオン」さん、「クッチーナD」と協力して考えた給食を提供します。

・ダンデライオン さん（1/20実施）

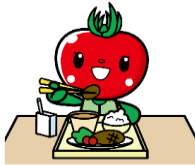
「コーンピラフ・トマトポトフ・いちごとみかんのクラフティ」

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豆乳、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。スープは蓮根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、りんご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

献立担当 北本市学校栄養士会

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。