



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
北本市立北本中学校

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			
2(月)	ご飯		米			787	35.5	
	牛乳	牛乳			乳			
3(火)	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 ビーマン キャベツ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし	819	32.6	
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 おから	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	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒			
4(水)	ご飯		米			768	39.3	
	牛乳	牛乳			乳			
5(木)	豆もやしご飯	豚肉 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし ねぎ にんにく	豆板醤 醤油	811	28.3	
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 枝豆	日本酒 りんご酢 醤油 塩			
6(金)	カラフル野菜と小麦ご飯	豚肉 豆腐 大豆	米 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 枝豆	スープストック ケチャップ 塩 胡椒	830	29.8	
	豆腐のドライカレーライス			とうもろこし にんにく 生姜 トマト	ウスターソース カレー粉 ワイン			
9(月)	ご飯		米			860	33.8	
	牛乳	牛乳			乳			
10(火)	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			863	30.0	
	牛乳	牛乳			乳			
12(木)	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	みりん 醤油	806	35.1	
	すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん			
13(金)	ご飯		米			798	27.5	
	牛乳	牛乳			乳			
16(月)	ご飯		米			828	31.4	
	牛乳	牛乳			乳			
17(火)	牛乳	牛乳				861	34.4	
	牛乳	牛乳			乳			
18(水)	ご飯		米			843	33.4	
	牛乳	牛乳			乳			

19(木)	ナンゴレン	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック カレー粉 醤油 塩 胡椒 ワイン	792	24.5
	牛乳	牛乳			乳		
20(金)	牛乳	牛乳			乳	900	32.7
	牛乳	牛乳			乳		
24(火)	牛乳	牛乳			乳	827	39.9
	牛乳	牛乳			乳		
25(水)	牛乳	牛乳			乳	804	31.2
	牛乳	牛乳			乳		
26(木)	牛乳	牛乳			乳	905	31.3
	牛乳	牛乳			乳		
27(金)	牛乳	牛乳			乳	845	25.0
	牛乳	牛乳			乳		

節分献立

2月の平均摂取量		830	32.0
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15.4%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

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「カーリーノ」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。

◎今月の北本産野菜の使用予定 「人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・じゃが芋・地粉」



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。

参考: 埼玉県農産部ポータルサイトHP
JAグループHP

献立担当 北本市学校栄養士会