



令和8年 1月分献立表

(給食実施回数 15回)

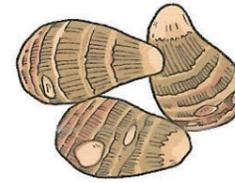
北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

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)	ごはん 牛乳 筑前煮 かき玉雑煮	牛乳 鶏肉 鶏肉 なたと 卵	米 里芋 砂糖 米油 韓国もち	れんこん 人参 こんにゃく ごぼう 干し椎茸 人参 ねぎ 小松菜	日本酒 醤油 だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油	小麦 小麦	599	27.8
13(火)	中華炊き込みごはん 牛乳 春巻き 白菜スープ	豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 春巻き 菜種油	筍 人参 枝豆 白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 生姜	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒 中華だし 醤油 日本酒 胡椒 塩	小麦 小麦	755	22.2
14(水)	ごはん 牛乳 豚肉とくわいのピリ辛炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉 なたと	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタン ごま油 米油	くわい 木くらげ 人参 なら にんにく 人参 ねぎ もやし ほうれん草	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦	665	25.9
15(木)	黒パン 牛乳 ポークビーンズ 大根ポタージュ	牛乳 大豆 豚肉	黒パン 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 大根 玉ねぎ パセリ	ケチャップ スープストック 塩 ワイン 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦	632	23.4
16(金)	ポークカレー ライス ポークカレー 牛乳 野菜スープ	ポークカレー 豚肉 白いんげん豆 牛乳	米 大葉 じゃが芋 小麦粉 米油	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 小麦	700	21.6
19(月)	ごはん 牛乳 鶏肉ときのこのガーリック炒め 豚汁	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 菜種油 米油	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ 大根 ごぼう 人参 こんにゃく	醤油 日本酒 オイスターソース 塩 胡椒 だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦	649	29.1
20(火)	コーンピラフ 牛乳 トマトポトフ いちごとみかんのクラフティ	豚肉 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 卵 豆乳クリーム	米 米油 じゃが芋 米油 米粉 砂糖	玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム 枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ トマト いちご みかん(缶)	スープストック ワイン 塩 胡椒 チキンブイヨン 塩 胡椒 醤油 バナラエッセンス	小麦 小麦 卵	649	28.5
21(水)	ごはん 牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ みそキムチスープ	牛乳 豚肉 豚肉 豆腐 みそ	米 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 キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ にら	日本酒 醤油 スープストック 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦	706	20.3
22(木)	セルフ カレードッグ 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンクリームシチュー クリームシチュー	セルフ カレードッグ(具) 牛乳	豚肉 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	カレー粉 ウスターソース 塩 ケチャップ 胡椒	小麦 小麦	612	22.8
23(金)	具沢山な洋風炊き込みごはん 午後元気牛乳 ジューシーな豚肉のかりかり揚げ 月桂樹の葉入り!北本と中丸の たっぷり野菜のコンソメスープ	豚肉 牛乳 豚肉 ウインナー	米 米油 片栗粉 菜種油 じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし ビーマン 枝豆 生姜 にんにく 建糖 ごぼう キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ 月桂樹	スープストック ワイン 塩 胡椒 みりん 醤油 日本酒 塩 スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦	697	33.5
26(月)	鶏ごぼうごはん 牛乳 メンチカツ どさんこ汁	鶏肉 昆布 牛乳 メンチカツ 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 菜種油 じゃが芋 米油 ごま油	ごぼう 枝豆 人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく もやし	塩 醤油 みりん 日本酒 スープストック	小麦 小麦	656	25.8
27(火)	北本トマトの濃厚ミートソースパスタ 元気いっぱいモーモーミルク みんな大好きキャベツ とウインナーのスープ 中丸夏みかん風クレープ	豚肉 牛乳 ウインナー	スパゲッティ オリーブ油 米油	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト 月桂樹 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦 小麦	619	21.9

28(水)	ロースト チキン丼 牛乳 季節野菜のミネストローネ りんごのコンポート	ごはん 丼(具) 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 砂糖	米 オリーブ油 米油 じゃが芋 オリーブ油 りんご レモン	玉ねぎ にんにく 生姜 葉ねぎ 胡椒 りんご酢 醤油 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ れんこん とうもろこし 枝豆 にんにく トマト	小麦 小麦 小麦	587	26.9
29(木)	ほっぺの落ちる夏みかんあげパン 味わい深い!濃厚ミルク サクランぼのチキンサラダ ごまドレッシング 旬の白菜とウインナーを使った やさしい味のスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 ウインナー	小麦 小麦 ごまドレッシング 米油 じゃが芋	みかん(缶) キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	小麦 小麦	581	13.1
30(金)	5年生の愛情米 おいしい笑顔の牛乳 きんぴら彩りハンバーグ シャキシャキ!美味しい菊のお浸し 季節の味覚さつま芋のみそ汁	牛乳 牛乳 ハンバーグ かつおぶし 油揚げ みそ	米 ごま油 ごま ごぼう 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし しめじ 菊 さつま芋 人参 ねぎ	醤油 みりん 日本酒 醤油 みりん 和風だし だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦	648	23.3

1月の平均摂取量		650	25.4 15.6%
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

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

やつかしら やつこ まるけい やつかしら
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

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。

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。



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」

○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。

<参考> カゴメHP 埼玉県HP
献立担当 北本市学校栄養士会

1がつもりつけひょう

★マークは5年生が考えたコンテストです。

月	火	水	木	金
<p>★市内飲食店とのコラボ給食★～ダンテライオン～ 「トマトポトフ」</p> <p>ポトフは、フランス料理で「火にかかった鍋」という意味です。鶏肉、ベーコン、大きめに切った野菜をじっくり煮込んで作ります。</p> <p>「いちごとみかんのクラフティ」</p> <p>クラフティとは、フランスの焼き菓子です。カップに、果物や米粉、豆乳、卵液を流し込み、つくりまします。焼いたプリンのようなデザートです。</p>	<p>13</p> <p>ちゅうがにきこみごはん ほくせいスープ</p>	<p>14</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>15</p> <p>くろパン ポークビーンズ だいこんポタージュ</p>	<p>9</p> <p>ごはん かきたまどうらに</p>
<p>19</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>20</p> <p>ごはん いちごとみかんのクラフティ トマトポトフ</p>	<p>21</p> <p>ごはん あげじゃがのやまいあんかけ みそキムチスープ</p>	<p>22</p> <p>ポッコリーナ カレードッグ クリームシチュー</p>	<p>16</p> <p>ポークカレーライス やさいスープ</p>
<p>26</p> <p>ごはん メンチカツ とまごじり</p>	<p>27</p> <p>ごはん りんごのコンポート トマトベースのミネストローネ</p>	<p>28</p> <p>ごはん りんごのコンポート ミネストローネ</p>	<p>29</p> <p>ごはん りんごのコンポート ミネストローネ</p>	<p>23</p> <p>ごはん とんじる クリームシチュー</p>
<p>★市内飲食店とのコラボ給食★～クッチーナD～ 「ローストチキン丼」</p> <p>鶏肉を玉ねぎ、にんにく、生姜を使用した特製の醤油ベースのたれに漬け込み、焼いたものをご飯にのせて食べます。</p>	<p>「季節野菜のミネストローネ」</p> <p>蓮根、ねぎなどいろいろな種類の野菜がたっぷり入ったトマトベースのスープです。</p>	<p>「りんごのコンポート」</p> <p>コンポートとは、果物を砂糖で煮込んだもので、フランスでは保存食として食べられています。りんごを砂糖とワインで煮込んだデザートです。</p>	<p>30</p> <p>ごはん とんじる ミネストローネ</p>	