



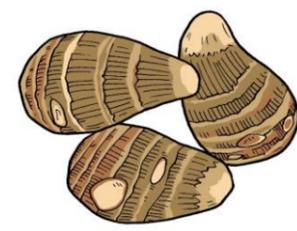
令和8年 1月分献立表

(給食実施回数 15回)

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

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					
9 (金)	わかめご飯	わかめ	米		塩		771	35.4		
	牛乳	牛乳				乳				
	筑前煮	鶏肉 鯉節	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 塩 とうじ みりん	小麦				
13 (火)	かき玉雑煮	鶏肉 なたと 卵	韓国餅 片栗粉 米油	人参 ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油 塩 とうじ	小麦 卵	753	39.3		
	トマトスパゲッティ	豚肉 大豆	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト	オレガノ 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				
	牛乳	牛乳				乳				
14 (水)	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳	905	28.8		
	肉味噌うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
15 (木)	大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま		醤油 みりん	小麦	854	30.8		
	麦ご飯		米 大麦			乳				
	牛乳	牛乳				乳				
16 (金)	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 おから	菜種油 片栗粉 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油 みりん	小麦	781	30.1		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	白菜 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)					
	ポークカレー	小麦ご飯	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 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 生姜 にんにく りんご			小麦 乳	
19 (月)	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	889	29.5		
	麦ご飯		米 大麦							
	牛乳	牛乳				乳				
20 (火)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				820	39.6		
	コロコロマンボウ	豚肉 大豆 味噌	米油 ごま油 片栗粉 砂糖	大根 人参 生姜 にんにく ねぎ 葱 いんげん	日本酒 醤油 甜麺醤 中華だし	小麦				
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	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 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦				
21 (水)	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	スープストック 塩 胡椒 ワイン 醤油	小麦 乳	893	37.9		
	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				
22 (木)	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		790	34.7		
	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				
	坦々豆腐麺	中華麺	ラーメン(汁)	豚肉 豆腐 大豆	ごま油 片栗粉 ごま	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく			小麦	
23 (金)	黒パン		黒パン			小麦	888	36.5		
	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 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦				
26 (月)	おからのコンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 バター 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒	乳	815	42.7		
	麦ご飯		米 大麦							
	牛乳	牛乳				乳				
27 (火)	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	ねぎ エリンギ 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油 みりん	小麦	852	43.3		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ ねぎ たら にんにく えのき茸	日本酒 塩こうじ 中華だし 塩 胡椒					
	大山おこわ	鶏肉 油揚げ 鯉節	米 もち米 砂糖 米油	人参 葱 ごぼう 干し椎茸 なめこ わらび 水菜 えのき茸 うど	日本酒 醤油 塩 みりん	小麦				
28 (水)	牛乳	牛乳				乳	830	26.6		
	鯖の塩焼き	鯖			塩					
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	小麦				
30 (金)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	ごま油 米油 片栗粉	ねぎ たら 干し椎茸	塩 胡椒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵	830	34.1 16%		
	1月の平均摂取量								830	34.1 16%
	学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質						830kcal	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~



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、皮の縞模様ははっきりしていて、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。

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

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」さん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~30日は「全国学校給食週間」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