毎月19日は食育の日

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
北本市立宮内中学校

日（曜）	献立	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	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）
2（月）	麦ご飯		米 大麦				823	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 ピーマン キャベツ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし みりん	小麦		
	白菜と肉団子のスープ	豚肉	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	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦		
3（火）	麦ご飯		米 大麦				819	31.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鰯の蒲焼き	鰯	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	みりん 日本酒 醤油	小麦		
	糸こん金平	豚肉	米油 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	呉汁	大豆 豆乳 油揚げ 味噌		人参 しめじ 小松菜 ねぎ	だし（鰹 鯖 鰯）			
4（水）	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	832	29.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	クリームシチュー	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
5（木）	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳	846	29.2
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	トマトスープ	ウインナー	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
6（金）	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス　麦ご飯　ドライカレー	豚肉 豆腐 大豆	米 大麦 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 にんにく 生姜 トマト とうもろこし	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ウスターソース カレー粉 ワイン	小麦	820	31.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ビーンズスープ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	スープストック 塩 胡椒	乳		
9（月）	彩り野菜の中華あんかけご飯　麦ご飯　中華あん	豚肉 大豆 厚揚げ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン 枝豆 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	小麦	809	37.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ にら 干し椎茸	だし（鰹 鯖 鰯） 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
10（火）	わかめご飯	わかめ	米		塩		899	32.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	ごま油	にんにく	日本酒 みりん 醤油 唐辛子	小麦		
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木耳	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					
12（木）	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆 鰹節	米 米油 砂糖	こんにゃく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	845	34.6
	牛乳	牛乳				乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	みりん 醤油	小麦		
	すいとん汁	豚肉 脱脂粉乳 油揚げ	小麦粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ	だし（鰹 鯖 鰯） 醤油 みりん 塩	小麦 乳		
13（金）	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま 米油	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	日本酒 醤油 中華だし	小麦	830	23.3
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	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	小麦		
16（月）	麦ご飯		米 大麦				819	33.3
	牛乳	牛乳				乳		
	麩和麩和煮	鶏肉 卵 鰹節	仙台麩 車麩 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦 卵		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま 米油	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		
17（火）	スパゲッティナポリタン	ベーコン チーズ ウインナー	スパゲッティ 米油 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	スープストック 中濃ソース ケチャップ 胡椒	小麦 乳	749	33.3
	牛乳	牛乳				乳		
	発芽玄米のコーンポタージュ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	発芽玄米 じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	乳		
18（水）	かき揚げ丼　麦ご飯		米 大麦				816	24.8
	かき揚げ	いか	さつま芋 小麦粉 菜種油	人参 玉ねぎ ケール		小麦		
	たれ		砂糖		日本酒 醤油 だし（鰹 鯖 鰯）	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし（鰹 鯖 鰯）			
19（木）	ナシゴレン	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	小麦	790	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
20（金）	ハヤシライス　麦ご飯		米 大麦				780	29.8
	ハヤシルウ	豚肉 チーズ	ハヤシルウ 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース 胡椒	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
24（火）	ガーリックトースト		食パン マーガリン	にんにく パセリ		小麦 乳	821	37.6
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
25（水）	カレー南蛮　地粉うどん		地粉うどん			小麦	849	29.5
	うどん（汁）	鶏肉 なると 油揚げ	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	だし（鰹 鯖 鰯） カレー粉 醤油 日本酒 みりん 塩	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 みりん	小麦		
26（木）	麦ご飯		米 大麦				812	32.8
	牛乳	牛乳				乳		
	たらの南蛮漬け	たら	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦		
	マーボー白滝	豚肉 大豆 味噌	砂糖 米油 片栗粉	こんにゃく 人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒	小麦		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
27（金）	麦ご飯		米 大麦				746	28.2
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉 車麩	大根 人参 ねぎ 生姜	日本酒 塩 醤油			
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	里芋 米油	大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ こんにゃく	日本酒 だし（鰹 鯖 鰯）			

2月の平均摂取量	817	30.9 / 15.1%
学校給食摂取基準	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%

節分献立

3年生リクエスト献立

◎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」

北本の大地の恵み ～カリーノケール～

カリーノケールは、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。

参考：埼玉県農産部ポータルサイトHP
JAグループHP

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