毎月19日は食育の日

（給食実施回数　15回）

令和8年　1月分献立表

北本市教育委員会
北本市立東中学校

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）
9（金）	わかめご飯	わかめ	米		塩		764	33.5
	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	小麦		
	かき玉雑煮	鶏肉　なると　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	小麦　卵		
	菊花みかん			みかん				
13（火）	ココア揚げパン		コッペパン　菜種油　砂糖		ココア	小麦	858	34.8
	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	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			小麦	897	30.0
	うどん（汁）	豚肉　味噌	ごま油　砂糖　片栗粉	人参　ねぎ　干し椎茸　にんにく　生姜	だし（鰹　鯖　鰯）　醤油　みりん　豆板醤	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		
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ　枝豆　とうもろこし				
	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	842	24.0
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き　菜種油			小麦		
	白菜スープ	鶏肉	春雨　ごま油	人参　ねぎ　白菜	中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦		
16（金）	ご飯		米				850	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油　砂糖　米油　片栗粉	枝豆　玉ねぎ　人参　筍　干し椎茸	醤油　りんご酢　塩	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）			
19（月）	ご飯		米				852	29.8
	牛乳	牛乳				乳		
	コロコロマンボー	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　筍　いんげん	日本酒　醤油　豆板醤　甜麺醤　中華だし	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン　ごま油　米油	人参　ねぎ　もやし　ほうれん草　木くらげ	中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦		
	マーラーカオ	卵　牛乳	蒸しパンミックス粉　砂糖　米油		醤油	小麦　乳　卵		
20（火）	ご飯		米				829	35.2
	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　鰹節	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）			
21（水）	坦々豆腐麺　中華麺		中華麺			小麦	801	31.5
	ラーメン（汁）	豚肉　豆腐	ごま油　片栗粉　ごま	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	大豆　青のり	じゃが芋　片栗粉　菜種油　米油		塩			
22（木）	カレードッグ　コッペパン		コッペパン			小麦	773	34.2
	カレードッグ（具）	豚肉　チーズ	小麦粉　米油	玉ねぎ　ピーマン　生姜　にんにく	カレー粉　ウスターソース　塩　ケチャップ　胡椒	小麦　乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜サラダ			キャベツ　枝豆　人参				
	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　牛乳　チーズ	じゃが芋　小麦粉　米油　バター	玉ねぎ　人参	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
23（金）	ハヤシライス　麦ご飯		米　大麦				827	30.1
	ハヤシ	豚肉　チーズ	米油	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　グリンピース　生姜　にんにく	ケチャップ　デミグラスソース　ハヤシルウ　胡椒	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	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）	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	821	37.4
	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）	バニラエッセンス	卵		
27（火）	黒パン		黒パン			小麦	846	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	とうもろこし　ブロッコリー				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	大根のポタージュ	ベーコン　牛乳　生クリーム	小麦粉　米油　バター	大根　玉ねぎ　パセリ	スープストック　塩　胡椒	小麦　乳		

銚開き献立

飲食店コラボ給食第2弾

28（水）	ロースト　ご飯		米					
	チキン丼　丼（具）	鶏肉	オリーブ油　米油	玉ねぎ　にんにく　生姜　葉ねぎ	胡椒　りんご酢　醤油	小麦	739	32.7
	牛乳	牛乳				乳		
	季節野菜のミネストローネ	ベーコン　白いんげん豆	じゃが芋　オリーブ油	玉ねぎ　キャベツ　しめじ　ねぎ　蓮根　とうもろこし　枝豆　にんにく　トマト	スープストック　塩　胡椒			
	りんごのコンポート		砂糖　豆乳ホイップクリーム	りんご　レモン	ワイン			
29（木）	スパゲッティナポリタン	ウインナー　チーズ	スパゲッティ　バター　米油	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく　生姜　トマト　ピーマン	ケチャップ　中濃ソース　胡椒　スープストック	小麦　乳	771	29.4
	牛乳	牛乳				乳		
	コーンチャウダー	ベーコン　牛乳	じゃが芋　小麦粉　バター　米油	とうもろこし　玉ねぎ　人参　パセリ	スープストック　塩　胡椒　ワイン	小麦　乳		
30（金）	ご飯		米				946	37.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉とくわいのピリ辛炒め	豚肉　厚揚げ	ごま油　砂糖　片栗粉　春雨	くわい　人参　にら　にんにく	スープストック　日本酒　豆板醤　甜麺醤　醤油	小麦		
	華風コーンスープ	ベーコン　卵	片栗粉	とうもろこし　玉ねぎ　人参　ほうれん草	中華だし　塩　胡椒	卵		
	味噌蒸しパン	味噌　牛乳	蒸しパンミックス粉　米油　砂糖		みりん	小麦　乳		

飲食店コラボ給食第3弾

1月の平均摂取量	828	31.7
		15%
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%

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、丸系ハつ頭、さといも、セレベス、たけの子いも、えびいも

栄養

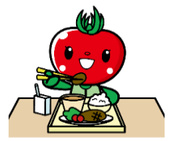
芋類の中では比較的カロリーが低く、水分が多いのが特徴です。

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」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（1/26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。

埼玉県マスコット「コバトン」

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