



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
北本市立東中学校

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)	19 (木)	20 (金)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	2月 (月)	917	39.4
		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 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 白菜と肉団子のスープ	米 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 豚肉 おから	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 片栗粉	生姜 人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 生姜 人参 白菜 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒		795	35.0									
3 (火)	ご飯 牛乳 鱈の蒲焼き ほうれん草の野菜 ごま和え 呉汁	米 牛乳 鱈 ほうれん草の野菜 ごまだれ 大豆 豆乳 油揚げ 味噌	米 片栗粉 菜種油 砂糖 しょうが 米油 砂糖 ごま	生姜 ほうれん草 もやし えのき茸 人参 しめじ 白菜 ねぎ	みりん 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 小麦 小麦 小麦	787	31.4									
4 (水)	子どもパン 牛乳 ラザニア 白菜のスープ	子どもパン 牛乳 豚肉 おから 牛乳 チーズ 大豆 ウインナー	子どもパン 米油 バター 小麦粉 しゅうまいの皮 じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜	ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	723	20.7									
5 (木)	豆もやしご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 春雨スープ	米 ごま油 砂糖 ごま 牛乳 肉団子 豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	大豆もやし ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ 枝豆	豆板醤 醤油 日本酒 りんご酢 醤油 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	818	27.8									
6 (金)	スパイシーカレースバゲッティ 牛乳 ビーンズスープ	ウインナー 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ パセリ	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦	758	29.6									
9 (月)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き ワンタンスープ	豚肉 牛乳 春巻き 豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖 春巻き 菜種油 ワンタン ごま油 米油	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	醤油 日本酒 中華だし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	873	25.0									
10 (火)	きな粉揚げパン 牛乳 ツナサラダ ごまドレッシング クリームシチュー	きな粉 牛乳 鰯油漬 豚肉 牛乳 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	コッペパン 菜種油 砂糖 ごまドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 日本酒 中華だし スープストック 塩 胡椒 醤油 スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦	852	28.7									
12 (木)	ひじき豆ごはん 牛乳 肉じゃが すいとん汁	鶏肉 ひじき 大豆 牛乳 豚肉 豚肉 油揚げ	米 米油 砂糖 米 米油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ こんにゃく 人参 白菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 塩	小麦 小麦 小麦	814	33.3									
13 (金)	青梗菜丼 小麦ご飯 青梗菜丼(具) 牛乳 華風コーンスープ	豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米油 片栗粉	青梗菜 人参 干し椎茸 ねぎ にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 卵	747	28.6									
16 (月)	ご飯 牛乳 豚肉と大根の煮物 白菜の味噌汁 ココアマフィン	米 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 卵 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス粉 砂糖 米油 チョコレート	大根 人参 ねぎ 生姜 白菜	日本酒 醤油 塩 だし(鰹 鯖 鰯) ココア	小麦 小麦 小麦 小麦	917	32.6									
17 (火)	スパゲッティナポリタン 牛乳 チキンサラダ 玉ねぎドレッシング 発芽玄米のコーンポタージュ	ベーコン 牛乳 鶏肉 鶏肉 牛乳	スパゲッティ 米油 バター 玉ねぎドレッシング 発芽玄米 じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ にんにく トマト 人参 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 中濃ソース ケチャップ 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 小麦 小麦 小麦	746	33.3									
18 (水)	ご飯 牛乳 揚げ大根のピリ辛炒め どさんこ汁	米 牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	米 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油 じゃが芋 米油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	日本酒 豆板醤 中華だし 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 小麦 小麦	794	27.2									

節分
献立

7年生
考案献立

アリンの日

2月の平均摂取量		812	29.4
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 ~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」

2月25日は、グリコ「プッチンプリン」を提供します。乳・卵アレルギーの生徒には、乳・卵不使用の「植物生まれのプッチンプリン」を提供し、みんなが同じデザートを楽しめる時間を創出します。また、給食時には、グリコ様を取り組むリサイクル活動を校長室からリモートで紹介していただき、生徒は教室で喫食しながら視聴します。



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