

毎月19日は

食育の日

令和8年 1月分献立表

家庭数

(給食実施回数 15回)

北本市教育委員会
北本市立西小学校

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)	わかめご飯	わかめ	米		塩		653	25.8
	牛乳	牛乳				乳		
	筑前煮	鶏肉	里芋 砂糖 米油	れんこん 人参 こんにゃく ごぼう 干し椎茸	日本酒 醤油	小麦		
	お雑煮	鶏肉 なた	韓国もち 米油	人参 ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし) 日本酒 塩 醤油	小麦		
13 (火)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				667	24.4
	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
14 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング				634	26.1
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ご飯		米			乳		
	牛乳	牛乳				小麦		
15 (木)	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	678	21.8
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき かつお節 さつま揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	いもっこ汁	油揚げ みそ	里芋	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦		
16 (金)	牛乳	牛乳				乳	667	24.5
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	菊花みかん			みかん				
19 (月)	小松菜 豚みそ丼	小松菜 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし	小麦	617	26.4
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
	ご飯		米					
20 (火)	牛乳	牛乳				乳	618	26.8
	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉	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	醤油 日本酒 オイスターソース 塩 胡椒	小麦		
	じゃが芋のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	コーンピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック ワイン 塩 胡椒			
21 (水)	牛乳	牛乳				乳	639	20.9
	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	チキンブイヨン 塩 胡椒 醤油	小麦		
	いちごとみかんのクラフティ	豆乳 卵 豆乳クリーム	米粉 砂糖	いちご みかん(缶)	バニラエッセンス	卵		
	ご飯		米					
22 (木)	牛乳	牛乳				乳	649	28.2
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	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	日本酒 醤油 スープストック 塩	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ にら	だし(かつお さば いわし)			
	ツイストパン		ツイストパン			小麦		
23 (金)	牛乳	牛乳				乳	712	21.1
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック 塩 ワイン 胡椒	小麦		
	大根ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 マカロニ 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		
	ポークカレー ライス	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 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	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		
26 (月)	牛乳	牛乳				乳	674	26.2
	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		
	ご飯	豚肉 昆布	米					
	牛乳	牛乳				乳		
27 (火)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				701	22.3
	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干びょう 筍 干し椎茸 いんげん	醤油 みりん	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく もやし	スープストック			
	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
28 (水)	うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖 米油 片栗粉	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) こんぶ 醤油 日本酒 塩	小麦	653	25.8
	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		

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「コバタン」

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。

芋類の中では比較的低カロリーで、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 (1/20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