毎月19日は食育の日

家庭数

# 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
北本市立南小学校

| 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） | ご飯 | | 米 | | | | 614 | 27.1 |
| | 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 | | |
| | かき玉雑煮 | 鶏肉　卵 | 韓国もち | 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　卵 | | |
| | みかん | | | みかん | | | | |
| ○ 13（火） | 中華炊き込みご飯 | 豚肉 | 米　砂糖　ごま油 | 筍　人参　枝豆 | 醤油　日本酒　中華だし　塩 胡椒 | 小麦 | 671 | 22.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 春巻き | | 春巻き　菜種油 | | | 小麦 | | |
| | ワンタンスープ | 豚肉　なると | 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 | | |
| ○ 14（水） | ご飯 | | 米 | | | | 634 | 25.6 |
| | 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　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　こんにゃく | だし（かつお　さば　いわし） | | | |
| 15（木） | 黒パン | | 黒パン | | | 小麦 | 663 | 28.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | ポークビーンズ | 大豆　豚肉 | マカロニ　砂糖　米油 | 玉ねぎ　人参 トマト | ケチャップ　スープストック ワイン　胡椒 | 小麦 | | |
| | 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 | 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 | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 乳 | | |
| 16（金） | れんこんの焼肉丼　ご飯 | | 米 | | | | 674 | 25.5 |
| | 焼肉丼　丼（具） | 豚肉 | ごま油　砂糖　片栗粉 | れんこん　人参　こんにゃく　絹さや にんにく | 胡椒　醤油　日本酒　中華だし トウバンジャン | 小麦 | | |
| | 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 | | | |
| ○ 19（月） | ご飯 | | 米 | | | | 633 | 26.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鶏肉ときのこのガリバタ炒め | 鶏肉 | 片栗粉　菜種油　米油 豆乳バター | 人参　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） | | | |
| 20（火） | コーンピラフ | 豚肉 | 米　米油 | 玉ねぎ　とうもろこし　人参 | スープストック　ワイン　塩　胡椒 | | 621 | 26.5 |
| | 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 | 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 | | |
| ○ 21（水） | ご飯 | | 米 | | | | 678 | 29.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉 | 砂糖　米油　片栗粉 | 大根　人参　ねぎ　生姜 | 日本酒　醤油 | 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 | | | |
| 22（木） | はちみつパン | | はちみつパン | | | 小麦 | 629 | 22.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 鶏肉のバーベキューソース | 鶏肉 | 片栗粉　菜種油　砂糖　ごま油 | | 醤油　日本酒　カレー粉　りんご酢 ケチャップ　ウスターソース | 小麦 | | |
| | 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 | | |
| | コーンポタージュ | ベーコン　牛乳　脱脂粉乳 チーズ | じゃが芋　小麦粉　バター　米油 | 玉ねぎ　とうもろこし　パセリ | スープストック　塩　胡椒 | 小麦　乳 | | |
| 23（金） | ポークカレーライス　麦ご飯 | | 米　大麦 | | | | 634 | 21.9 |
| | ポークカレーライス　ポークカレー | 豚肉 | じゃが芋　小麦粉　米油 | 玉ねぎ　人参　マッシュルーム 生姜　にんにく　りんご | 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 | 小麦 | | |
| | 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 | | |
| ○ 26（月） | 鶏ごぼうご飯 | 鶏肉　昆布 | 米　米油　砂糖 | ごぼう　枝豆　人参 | 塩　醤油　みりん　日本酒 | 小麦 | 685 | 25.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 揚げじゃがのそぼろ煮 | 豚肉 | じゃが芋　菜種油　砂糖　米油 | 人参　生姜 | 醤油　日本酒　みりん | 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　もやし　ねぎ　にら 白菜キムチ | だし（かつお　さば　いわし） | | | |
| ○ 27（火） | 肉うどん　地粉うどん | | 地粉うどん | | | 小麦 | 672 | 22.0 |
| | 肉うどん　うどん（汁） | 豚肉　油揚げ | 砂糖 | 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） 醤油　日本酒　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 | 小麦 | | |
| 28（水） | ロースト チキン丼　ご飯 | | 米 | | | | 584 | 27.5 |
| | ロースト 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 | | |
| | 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　ねぎ　れんこん 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 | りんご　レモン | ワイン | | | |
| 29（木） | 子どもパン | | 子どもパン | | | 小麦 | 656 | 23.8 |
| | 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 | | | キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし | | | | |
| | ごまドレッシング | | ごまドレッシング | | | | | |
| | クリームシチュー | 鶏肉　牛乳　チーズ　脱脂粉乳 | じゃが芋　小麦粉　米油　バター | 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 | 小麦　乳 | | |
| 30（金） | ご飯 | | 米 | | | | 719 | 28.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | 豚肉とくわいのピリ辛炒め | 豚肉　厚揚げ | 砂糖　片栗粉　ごま油 | くわい　木くらげ　人参　にら にんにく | 日本酒　醤油　トウバンジャン テンメンジャン　スープストック | 小麦 | | |
| | 白菜スープ | 豚肉 | 春雨　米油 | 白菜　人参　ねぎ　干し椎茸 生姜 | 中華だし　醤油　日本酒　胡椒 塩 | 小麦 | | |

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

| 1月の平均摂取量 | 651 | 25.4 / 15.6% |
|---|---|---|
| 学校給食摂取基準 | エネルギー | 650kcal |
| | 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（やつがしら）、ハツ子（やつこ）、丸系ハツ頭（まるけいやつがしら）、
セレベス、たけのこいも、えびいも

### 栄養

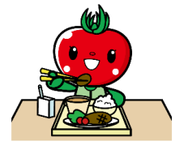
芋類の中では比較的エネルギー量が少なく、水分が多いのが特徴です。

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（1/20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「コバトン」

○印は、箸を持ってくる日です。　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