

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  
北本市立北小学校

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名 (Main food, Energy source, Body adjustment, Seasoning), アレルギー表示義務8品目, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include items like ごはん, 牛乳, 鶏肉, etc.

Summary table with columns: 1月の平均摂取量, エネルギー (650kcal), たんぱく質 (25.7g), エネルギー摂取基準 (13~20%).

### 北本の大地の恵み ~里芋~



#### 栄養

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、しっとりとしたものが新鮮です。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。

#### 北本市で栽培されている品種

やっがしら やっこ まるけい やっがしら  
ハツ頭、ハツ子、丸系ハツ頭、さといも、セレバス、たけのこいも、えびいも

### 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「ダンテライオン」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。



#### ・ダンテライオンさん(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。



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 わぎ」

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」

<参考> カゴメHP 埼玉県HP

○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・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