

# 家庭数

# 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  
北本市立北小学校

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			
2 (月)	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	かぼちゃの四川風揚げ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 ごま油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆 生姜	唐辛子 中華だし 醤油 日本酒 塩	小麦	655	
3 (火)	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 キャベツ 小松菜 もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	609	
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
4 (水)	いわしの蒲焼き	いわし	片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん	小麦	595	
	ほうれん草の ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
	呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参 しめじ こんにやく 小松菜	だし(かつお さば いわし)			
5 (木)	枝豆チャーハン	豚肉	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 こんにやく 生姜	胡椒 醤油 塩 中華だし チキンブイオン	小麦	604	
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油揚げ	米油	こんにやく 人参 いんげん こんにやく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦		
6 (金)	わかめスープ	わかめ 豆腐 鶏肉	ごま油	ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦	675	
	セルフ チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース カレー粉 唐辛子 胡椒	小麦		
	野菜サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
7 (土)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	615	
	白菜スープ	ウインナー	じゃが芋 米油	白菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒			
	わかめご飯	わかめ	米 砂糖		塩			
8 (日)	牛乳	牛乳				乳	615	
	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		白菜 小松菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
9 (月)	ご飯		米				726	
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒 塩	小麦		
10 (火)	肉うどん	豚肉 油揚げ	地粉うどん 砂糖 米油	干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 人参	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩 みりん	小麦	620	
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
11 (水)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				626	
	はちみつパン		はちみつパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
12 (木)	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 ワイン 胡椒	小麦	638	
	ほうれん草とコーンのスープ	ウインナー	米油	キャベツ ほうれん草 とうもろこし 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒			
	菊花みかん			みかん				
13 (金)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐 ひよこ豆	米油	人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦	722	
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	じゃが芋 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒			
14 (土)	ご飯		米				724	
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン			
15 (日)	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆			724	
	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					
	ほうれん草のみそ汁	豆腐 わかめ みそ		ほうれん草 大根	だし(かつお さば いわし)			
16 (月)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	チキンブイオン 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦	722	
	牛乳	牛乳				乳		
	枝豆サラダ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ 枝豆				
17 (火)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	724	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ご飯		米					
18 (水)	牛乳	牛乳				乳	724	
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油	ねぎ 人参 キャベツ 生姜 ピーマン 干し椎茸	醤油 テンメンジャン 中華だし 日本酒	小麦		
	白菜と肉団子のスープ	豚肉 おから	ごま油 片栗粉 春雨	玉ねぎ 生姜 人参 白菜 ほうれん草	日本酒 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦		

19 (木)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 菜種油 砂糖			小麦	680	20.1
	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				
20 (金)	ごまドレッシング		ごまドレッシング				667	27.1
	カレーシチュー	豚肉	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック 胡椒 ウスターソース 塩 チキンブイオン	小麦		
	ブルコギ	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン	テンメンジャン 醤油 日本酒 中華だし	小麦		
21 (土)	牛乳	牛乳				乳	614	26.3
	白菜と春雨のスープ	豚肉	春雨 米油	白菜 人参 ほうれん草	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
	ソース焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 米油	もやし 人参 キャベツ	中濃ソース 粉末ソース 塩 胡椒	小麦		
22 (日)	牛乳	牛乳				乳	641	30.4
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	コーンスープ	ベーコン	じゃが芋 米油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒			
23 (月)	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにやく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	692	20.5
	牛乳	牛乳				乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 こんにやく グリンピース 玉ねぎ	みりん 醤油	小麦		
24 (火)	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	キャベツ 人参 もやし 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)	小麦	615	26.5
	かき揚げ丼		米					
	牛乳	牛乳				乳		
25 (水)	かき揚げ		さつま芋 小麦粉 片栗粉 菜種油		ケール 玉ねぎ とうもろこし 人参	小麦	615	26.5
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 小松菜 こんにやく	だし(かつお さば いわし)	乳		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
26 (木)	マーボー丼		米			小麦	615	26.5
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 人参 小松菜 こんにやく	だし(かつお さば いわし)	小麦		
27 (金)	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ	醤油 日本酒 中華だし 唐辛子 塩 胡椒	小麦	615	26.5
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 キャベツ もやし 小松菜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		

今日は、北本産の  
**人参・白菜・ねぎ・大根・キャベツ・じゃが芋** を使う予定です。

2月の平均摂取量		651	25.4
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	15.6%
	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/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」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。

参考: 埼玉県農産部ポータルサイトHP  
JAグループ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・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。献立担当 北本市学校栄養士会  
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。