

児童数										令和7年 4月分献立表										毎月19日は食育の日										(給食実施回数 13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																																								
11 (金)	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米	砂糖 片栗粉 ごま油	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					662	28.5																																			
	牛乳		牛乳					乳																																									
	中華スープ		豚肉	ごま油	人参 もやし キャベツ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																																										
	みかんゼリー				みかんゼリー																																												
14 (月)	ご飯			米																																													
	牛乳		牛乳					乳																																									
	ポークジンジャー		豚肉	砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦					653	30.1																																				
	どさんこ汁		豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック																																											
15 (火)	坦々豆腐麺	中華めん ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	中華めん ごま油 片栗粉	青梗菜 もやし にんにく 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油 テンメンジャン 日本酒	小麦 小麦						609	23.7																																			
	牛乳		牛乳				乳																																										
	揚げしゅうまい		しゅうまい	菜種油			小麦																																										
	野菜サラダ				キャベツ 人参 ブロッコリー																																												
	中華ドレッシング			中華ドレッシング																																													
16 (水)	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 とうもろこし いんげん	チキンブイヨン 塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦																																										
	牛乳		牛乳				乳																																										
	チキンサラダ		鶏肉		キャベツ 人参 枝豆								590	23.8																																			
	コーンクリーミードレッシング			コーンクリーミードレッシング																																													
17 (木)	トマトスープ		豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒																																											
	こどもパン			こどもパン			小麦																																										
	牛乳		牛乳				乳																																										
	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 胡椒 ワイン						613	27.5																																				
18 (金)	野菜スープ		ウインナー	米油	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒																																											
	肉丼	ご飯 肉丼(具)	豚肉	米 砂糖 米油	玉ねぎ こんにゃく グリンピース 生姜 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦						686	27.4																																			
	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 ごま油	玉ねぎ 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																																										
21 (月)	ご飯			米																																													
	牛乳		牛乳					乳																																									
	酢豚		豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦					711	26.8																																				
	青梗菜のスープ		鶏肉 わかめ	ごま油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																																										
22 (火)	フラワーロール			フラワーロール			小麦																																										
	牛乳		牛乳				乳																																										
	メンチカツ		メンチカツ	菜種油																																													
	野菜サラダ				キャベツ 枝豆 人参								647	23.5																																			
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング			小麦																																										
23 (水)	コーンスープ		ウインナー	米油 じゃが芋	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒																																											
	枝豆チャーハン		豚肉	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	胡椒 醤油 中華だし 塩	小麦																																										
	牛乳		牛乳				乳																																										
	ツナとしらたきのカレー炒め		まぐろ油漬	米油	こんにゃく 人参 いんげん にんにく	カレー粉 スープストック 醤油	小麦					600	23.6																																				
24 (木)	わかめスープ		わかめ 豆腐 鶏肉	ごま油	ねぎ ほうれん草	醤油 胡椒 塩 中華だし	小麦																																										
	ご飯			米																																													
	牛乳		牛乳				乳																																										
	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 塩	小麦					683	22.4																																				
25 (金)	油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)																																											
	ポークカレー	ご飯 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 生姜 にんにく	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース スープストック ワイン チキンブイヨン 塩 胡椒	小麦						706	22.7																																			
	牛乳		牛乳				乳																																										
	コンソメスープ		ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒																																											
1年生は、18日(金)と21日(月)が牛乳給食、 22日(火)から完全給食です。															献立表端の○印は、箸を持ってくる日で 使用した箸は、その日のうちに持ち帰り きれいに洗いましょう。																																		

28 (月)	ご飯		米					乳	691	25.1
	牛乳	牛乳						小麦		
	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 コチュジャン 中華だし 日本酒				
30 (水)	春雨スープ		豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし 小松菜	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦	595	26.5
	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	ご飯	豚肉	米	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン 人参 生姜 にんにく	コチュジャン 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳						乳		
	肉ともやしのスープ		豚肉	ごま油	人参 ほうれん草 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油		小麦		
北本の大地の恵み ～キャベツ～						4 月 の 平 均 摂 取 量			650	25.5 15.7%
						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 ～キャベツ～

今年度は、北本市でつくられている農産物に注目し、その食材を使った給食レシピなどを毎月ご紹介します。
今月は、北本市の特産野菜であるキャベツ！北本市では年間を通じてキャベツの栽培がおこなわれています。
春キャベツは、巻きがゆるく、葉が軟らかいので生食にもおすすめです。冬キャベツは葉がぎゅっと巻いていて、甘みがあるのが特徴なので、煮込み料理に適しています。

栄養

豊富に含まれるビタミンUは、胃腸の粘膜を健康に保つ働きがあります。キャベツから発見された成分で「キャベジン」とも言われます。
ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれます。キャベツをまるごと調理して、栄養を残さずいただきましょう。

選び方

春キャベツは、巻きがふんわりしていて、手に持った時に軽いものがおすすめです。春キャベツ以外は、葉がしっかり巻いて重く感じるものを選ぶと良いでしょう。
また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものが鮮度良好です。

北本市で栽培されている品種

春キャベツ：^{きんけい}金系201号、^{きんけい}レッドキャベツ、^{きんけい}たけのこキャベツ、など

冬キャベツ：^{きんしゅん}金春、^{らんてん}みさき、^{とうらん}藍天、^{とうらん}冬藍、など



<参考> JAグループサイト HP

「厚揚げと豚肉の味噌炒め」(28日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
豚小間肉	120g		※豚肉は、醤油と酒としょうがで下味をつけておく。
醤油	小さじ1	下味用	※厚揚げは、下茹でしておく。
酒	小さじ2	下味用	※★の調味料を合わせ、溶いておく。
おろししょうが	小さじ1	下味用	
厚揚げ	2枚	1.5cm幅の色紙切り	①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
ピーマン	1個	千切り	②豚肉の色が変わったら、人参、椎茸を入れて炒める。
キャベツ	3枚	ざく切り	③人参が柔らかくなったら、キャベツとピーマンを入れて炒める。
人参	1/3本	短冊切り	④厚揚げと★を入れ、混ぜ合わせる。
干し椎茸	2個	水で戻し、2mm幅	
油	大さじ1		
豆板醤	小さじ1/2		
味噌	大さじ1		
醤油	大さじ1		
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
中華だし	小さじ1		

★

キャベツを入れたら炒めすぎないように。
春キャベツを味わいましょう！



1年生は、18日(金)と21日(月)が牛乳給食、22日(火)から完全給食です。

献立表端の○印は、箸を持ってくる日で使用した箸は、その日のうちに持ち帰りきれいに洗いましょう。

