

家庭数

令和7年 12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, たんぱく質. Rows include meals like 鶏肉と揚げじゃがの中華炒め, ガーリックピラフ, ハオチートマト麻婆豆腐, etc.

○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へお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

Summary table for 18 and 19 days, showing average intake of energy (662 kcal) and protein (25.4g).

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

北本の大地の恵み ~大根・ねぎ~

大根



一年中採れますが、冬は特に収穫量が多く、日本で最も生産されている野菜です。主に流通しているのは青首大根です。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、煮物のおでんやふろふき大根などに向いています。

ねぎ



緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分の硫化アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。

市内飲食店とコラボ給食

恋人は麻婆豆腐さん(12/4実施) 「ハオチートマト麻婆豆腐」

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。ハオチートマト麻婆豆腐は、パプリカパウダーとごま油で手作りした、辛くない「特製ラー油」と「トウチジャン」という調味料を使用します。1月にもコラボメニューが登場します。お楽しみに！



<参考>JAグループHP 北本市HP

栄養

根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つ、ジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。

選び方

根はヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたたり、ヒビが入っていないものが良いです。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものが良いです。

北本市で栽培されている品種

あおくび みうら 青首大根、おふくろ大根、三浦大根、からみ大根、たくあん大根 など

選び方

根深ねぎは白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれており、巻きがしっかりしていて、光沢があるものが良いです。葉ねぎは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりしているものが良いです。

北本市で栽培されている品種

りゅうしょう たつ なつせん なつせん 龍翔、龍まさり、夏扇パワー、夏扇タフナー、ホワイトソード、もりかな たいが とどろ ねぎぜん 森の奏で、大河の轟き、なべちゃんゴールド、葱善ねぎ など