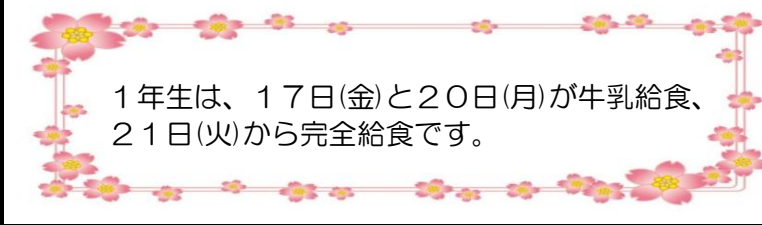


北 本 市 教 育 委 員 会 校 北 本 市 立 北 小 学 校							(給食回数 14回)	
児童数							令和8年 4月分献立表	
毎月19日は食育の日								
日 (曜)	献立	使用する食品名					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他	アレルギー表示義務9品目		
○ 10 (金)	ご飯		米				651	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦		
○ 13 (月)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック		643	26.6
	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 胡椒 唐辛子 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	ごま油	もやし キャベツ ほうれん草 人参	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
○ 14 (火)	カルピうどん	豚肉	地粉うどん 砂糖 ごま油 片栗粉	筍 人参 もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	中華だし 塩 醤油 唐辛子 テンメンジャン	小麦	636	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
○ 15 (水)	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン		588	20.9
	牛乳	牛乳				乳		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし いんげん				
	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					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒			
○ 16 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	594	27.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	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			
	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 人参 とうもろこし 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒			
○ 17 (金)	ご飯		米				663	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 にら にんにく	醤油 日本酒 テンメンジャン 唐辛子 スープストック	小麦		
○ 20 (月)	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 小松菜 キャベツ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	740	27.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	生姜 人参 グリンピース 玉ねぎ	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦		
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
○ 21 (火)	フラワーロール		フラワーロール			小麦	604	20.2
	牛乳	牛乳				乳		
	コロケ		コロケ 菜種油			小麦		
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 枝豆				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
○ 22 (水)	コーンスープ	ウインナー	じゃが芋 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	チキンブイヨン 塩 胡椒		676	22.4
	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	小麦		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		キャベツ 小松菜 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
○ 23 (木)	枝豆チャーハン	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	チキンブイヨン 胡椒 醤油 塩 中華だし	小麦	644	21.6
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	わかめスープ	わかめ 豆腐 鶏肉	米油	ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦		



1年生は、17日(金)と20日(月)が牛乳給食、21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す。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。



24 (金)	肉丼	ご飯 丼(具)	豚肉	砂糖 米油	玉ねぎ こんにゃく 生姜 グリンピース 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦	681	27.9
	牛乳	牛乳					乳		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油	もやし 人参 にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)				
27 (月)	ご飯		米					630	25.3
	牛乳	牛乳					乳		
	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油 砂糖	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 塩 胡椒 中華だし	小麦			
28 (火)	キャベツのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ		キャベツ ほうれん草	だし(かつお さば いわし)			694	24.0
	コーンピラフ	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 胡椒 醤油 日本酒 チキンブイヨン 塩	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
30 (木)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					663	26.3
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ	チキンブイヨン 塩 胡椒 醤油	小麦			
	彩り野菜の中華あんかけ	ご飯 丼(具)	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 絹さや 人参 生姜 にんにく	唐辛子 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦		
30 (木)	牛乳	牛乳					乳	663	26.3
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) 唐辛子 醤油	小麦			
	4 月 の 平 均 摂 取 量								
学校給食 摂 取 基 準							エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	650kcal	

給食で移る日本 ～群馬県～

給食で旅する日本 ～群馬県～

今年度は、全国でつくられている特産品に注目します。
今月は、群馬県の特産品である「こんにゃく」と「下仁田ねぎ」についてお伝えします。

こんにゃく

群馬県は、冷涼で昼夜の寒暖差があるため、こんにゃく芋を育てるのに適していると言われています。また、火山灰を含む水はけの良い土壌が多く、こんにゃく芋を育てやすい環境が整っています。



特徴

他の地域では、保存しやすいこんにゃく粉を使って作られることが多いですが、群馬県では、こんにゃく芋をそのままつぶして作る「生芋こんにゃく」が多く作られています。香りがよく、弾力があり、風味豊かなのが特徴です。

下仁田ねぎ

下仁田ねぎは江戸時代から大切にされ、将軍や殿様にも送られたことから「殿様ねぎ」と呼ばれています。群馬県の寒い気候や水はけの良い土地で育ち、長い歴史の中で培われた技術もあり、群馬県の名産として盛んに作られています。



特徴

下仁田ねぎは、株分かれが少なく、1本が太く長く育つのが特徴です。白根の長さは約20cmで、太さは直径6~9cmほどになるものもあります。火を通すと甘味が増し、とろりとした食感と風味が楽しめます。

栄養

ビタミンAやビタミンCなどの抗酸化ビタミンや、アリシンという成分が含まれており、免疫力を高める効果や抗酸化作用に効果が期待できます。食物繊維も豊富で消化を助け、便秘解消にも役立つとされています。

<参考> 下仁田町 HP
JAグループ群馬 HP