



令和8年 4月分献立表

(給食回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立北本中学校

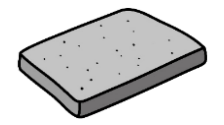
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
10 (金)	ご飯		米				858	30.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦		
13 (月)	ご飯		米				841	36.8
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
14 (火)	ご飯		米				806	37.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー にんにく トマト	ケチャップ ワイン 胡椒 スープストック	小麦 乳		
15 (水)	ご飯		米				783	33.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	鶏肉	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦		
16 (木)	ご飯		米				827	26.3
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦		
17 (金)	ご飯		米				881	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
20 (月)	ご飯		米				793	32.3
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし 甜麺醤	小麦		
21 (火)	ご飯		米				834	36.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
22 (水)	ご飯		米				828	35.1
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい②	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
23 (木)	ご飯		米				851	31.0
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	豚肉	米 バター 米油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦 乳		
24 (金)	ご飯		米				859	29.3
	牛乳	牛乳				乳		
	カレーライス	鶏肉 ヨーグルト チーズ 脱脂粉乳 白いんげん豆	米 大麥	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト	ウスターソース カレー粉 ワイン デミグラスソース スープストック 塩 胡椒 ガラムマサラ	小麦 乳		

27 (月)	彩り野菜の中華あんかけ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 枝豆 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 中華だし 醤油 日本酒	小麦	834	31.5
	ご飯		米					
	味噌キムチスープ	豚肉 味噌 豆腐	米油 ごま油	人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
28 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	813	26.5
	ロールパン	ロールパン				小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
30 (木)	ひじき豆ご飯	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油	こんにゃく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	816	32.4
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 筍 生姜	醤油 日本酒	小麦		

4月の平均摂取量		830	32.8
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%	830kcal	

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。



こんにゃく芋

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。

栄養

食物繊維の一種であるグルコマンナンが多く含まれており、腸内環境を整える効果があります。また、食後の血糖値の急な上昇を緩やかにして、生活習慣病の予防にも役立つと言われています。

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。



毎日、はしセットを忘れないようにしましょう。
使ったものは持ち帰り、きれいに洗いましょう。



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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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