

毎月19日は食育の日 令和8年9月分献立表 北本市教育委員会 北本市立北本中学校										(給食実施回数 16回)	
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						
3(木)	ご飯		米				800	29.0			
	牛乳	牛乳				乳					
	和風肉団子②	肉団子									
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦					
4(金)	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		816	28.6			
	切り干し大根の麦ご飯		米 大麦								
	スタミナ丼	豚肉 大豆	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	にんにく 切り干し大根 人参 ねぎ にら	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦					
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦					
7(月)	梨			梨			830	37.3			
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
	鯖のガーリック焼き肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	みりん 醤油	小麦					
8(火)	担々味噌汁	豚肉 ひよこ豆 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし(鰹 鯖 鰯) 豆板醤 胡椒		799	32.7			
	ナン		ナン			小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト レーズン	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース スープストック 塩 胡椒 ウスターソース	小麦					
9(水)	フライドポテト	青のり	じゃが芋 菜種油 米油		胡椒		866	30.7			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦					
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳					
	コーン	中華麺	中華麺			小麦					
10(木)	味噌ラーメン	豚肉 なたも 味噌	米油 ごま油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし 生姜 にんにく 木くらげ	煮干しだし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	825	32.1			
	牛乳	牛乳				乳					
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦					
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	ブロッコリー キャベツ 人参							
11(金)	ごまドレッシング		ごまドレッシング				892	34.2			
	カラフル野菜の炊き込みご飯	ベーコン	米 菜種油 オリーブ油	玉ねぎ ビーマン スズキーニ 南瓜 にんにく	塩 カレー粉 スープストック バジル						
	牛乳	牛乳				乳					
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油								
12(土)	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒		833	33.9			
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 にら にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩	小麦					
13(日)	ほうれん草とコーンのスープ	ベーコン	片栗粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒		807	38.7			
	お豆腐ガトーンショコラ	豆腐 豆乳	砂糖 米油 米粉		ココア ベーキングパウダー						
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
14(月)	チキン南蛮	鶏肉	小麦粉 菜種油 砂糖 片栗粉		日本酒 胡椒 醤油 りんご酢 唐辛子	小麦	816	31.9			
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 人参 枝豆		小麦					
	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								
	ざぶ汁	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	じゃが芋 砂糖 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦					
15(火)	日向夏ゼリー			日向夏ゼリー			819	30.8			
	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー にんにく トマト エリンギ	ワイン 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦					
16(水)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	とうもろこし 人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	807	38.7			
	肉うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	ポテトコロッケ		ポテトコロッケ 菜種油			小麦					
17(木)	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参			816	31.9			
	和風ドレッシング		和風ドレッシング								
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
18(金)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき茸 いんげん 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦	807	38.7			
	蓮根の金平	豚肉	米油 砂糖 ごま ごま油	蓮根 こんにゃく 人参 筍	日本酒 醤油 唐辛子	小麦					
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹・鯖・鰯)						

今月の北本産野菜の使用予定 「ねぎ、なす、梨」

給食で旅する日本 ～宮崎県～

じとっこ地頭鶏

「地頭鶏」は、宮崎県及び鹿児島県の一部地域で古くから飼育されていた日本在来種の鶏です。昭和60年頃から宮崎県の地域性を持つ地頭鶏を原種鶏とした地鶏の開発が始まり、さまざまな交配試験を経て、産卵率や有色羽装（羽の色が茶色い）率が高い「みやざき地頭鶏」が誕生しました。

地頭鶏の特徴

平飼いで長い期間のびのびと育てられた地頭鶏は、やわらかい肉質の中に適度な歯ごたえがあり、うまみが強いのが特徴です。
地元では、炭火で焼いたり、チキン南蛮などの料理にしたりして食べられています。

チキン南蛮

宮崎県の延岡市にある洋食店で、賄いとして作られたのが始まりと言われています。はじめは「鶏の唐揚げ甘酢漬け」といった料理名でしたが、その後タルタルソースやサラダなどを添える現在のスタイルになっていったといわれています。



ひゅうがなつ日向夏

日向夏は1818年～1831年頃に宮崎市で発見された柑橘です。
地元の生産者による栽培方法の工夫により安定供給が可能になり、現在では主に、宮崎市・綾町・日南市で生産されています。また、発見当初は少し食べにくかったその果実も、品種改良を重ねることで食べやすい味へと変化しました。地域によっては「ニューサマーオレンジ」「小夏」などとも呼ばれます。

特徴

ハウス栽培では12月中旬～3月下旬頃、露地栽培では3月上旬から4月下旬頃に収穫されます。
果汁が多く、ほどよい甘酸っぱさで、皮の内側の白い部分にも甘みがあるのが特徴です。
白い皮を残すようにりんごと同じ要領で皮をむき、白い皮と果肉と一緒に食べることで、独特な風味を味わうことができます。

栄養

疲労回復効果が期待されるクエン酸や、体内でのコラーゲン合成に欠かせないビタミンCが含まれています。
また、黄色い皮をむくと現れる白い皮には食物繊維が豊富に含まれています。



<参考>
みやざき地頭鶏事業協同組合HP
宮崎県農協果汁株式会社HP
JAグループHP



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。 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。