

毎月19日は 食育の日 令和7年 4月分献立表 北本市教育委員会 北本市立北本中学校 (給食回数 14回)									
28 (月)	ご飯		米						
	牛乳	牛乳						乳	
	酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢			小麦	830 31.0
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン			小麦	
30 (水)	ご飯		米						
	牛乳	牛乳						乳	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし			小麦	864 30.8
	ツナと白滝のカレー炒め	鰯油漬け	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	
		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)			
						4 月 の 平 均 摂 取 量		830	32.3 16%
						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%		

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、甘みがあるので特徴なので、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

きんけい
春キャベツ：金系201号、レッドキャベツ、たけのこキャベツ、など

きんしゅん らんてん とうらん
冬キャベツ：金春、みさき、藍天、冬藍、など

「厚揚げと豚肉の味噌炒め」(11日実施)

＜材料＞

豚小間肉 120g

醤油 小さじ1

酒 小さじ2

おろししょうが 小さじ1

厚揚げ 2枚

ピーマン 1個

キャベツ 3枚

人参 1/3本

干し椎茸 2個

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

4人分

切り方・処理

下味用

下味用

下味用

1.5cm幅の色紙切り

千切り

ざく切り

短冊切り

水で戻し、2mm幅

＜作り方＞

※豚肉は、醤油と酒としょうがで下味をつけておく。

※厚揚げは、下茹でておく。

※★の調味料を合わせ、溶いておく。

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

②豚肉の色が変わったら、人参、椎茸を入れて炒める。

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。

④厚揚げと★を入れ、混ぜ合わせる。

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！



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