

(給食回数 14回)



令和7年 4月分献立表

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

日(曜)	献立	使用する食品名				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)	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 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	小麦	783	32.1		
	牛乳	牛乳				乳				
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦				
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	ねぎ にはら キャベツ エリンギ にんにく	中華だし 日本酒 塩こうじ 塩 胡椒					
11 (金)	ご飯		米				753	35.1		
	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	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	小麦				
	ワタンスープ	豚肉	ワタシ 米油 ごま油	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				
14 (月)	ご飯		米				887	27.8		
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 葱 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油	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)					
15 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	777	32.9		
	牛乳	牛乳				乳				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦				
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦				
16 (水)	担々麺	中華麺	担々麺(汁)	豚肉 味噌	ごま 片栗粉 米油	人参 にはら ねぎ もやし 木くらげ にんにく	豆板醤 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	905	36.3
	牛乳	牛乳				乳				
	揚げしゅうまい②	ポークしゅうまい	菜種油			小麦				
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ						
17 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				829	33.0		
	ワインチャップライス	ウインナー	米 砂糖 バター 米油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳				
	牛乳	牛乳				乳				
	子キナゲツ②	子キナゲツ	菜種油			小麦				
18 (金)	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	856	30.3		
	ポーク	麦ご飯	ポークカレー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく マッシュルーム			カレー粉 デミグラスソース ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ケチャップ	小麦 乳
	牛乳	牛乳				乳				
	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 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦				
21 (月)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				866	34.4		
	麻婆丼	ご飯	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸			日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	小麦
	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				
22 (火)	マーラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油			小麦 乳 卵	844	31.2		
	子供パン		子供パン			小麦				
	牛乳	牛乳				乳				
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油							
23 (水)	野菜サラダ			人参 キャベツ いんげん			807	34.5		
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦				
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳				
	肉味噌うどん	地粉うどん	地粉うどん	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 葱 ねぎ 干し椎茸 グリンピース			だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 豆板醤	小麦
24 (木)	牛乳	牛乳				乳	845	34.9		
	青のりポテトビーンズ	大豆 鯖 青のり	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉							
	デコボン		デコボン							
	ひじき豆ご飯	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 米油 砂糖	こんにゃく 枝豆 人参	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦				
25 (金)	牛乳	牛乳				乳	880	33.2		
	鯖の竜田揚げ	鯖竜田揚げ	菜種油			小麦				
	ほうれん草の ごま和え	野菜	ごま だれ	ほうれん草 もやし こんにゃく						
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	米油 里芋	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 日本酒	小麦				
25 (金)	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	麦ご飯	中華あん	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 葱 ビーマン 枝豆 生姜 にんにく 干し椎茸	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	小麦	880	33.2
	牛乳	牛乳				乳				
	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	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦				
	ヨーグルト	ヨーグルト								

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

28 (月)	ご飯		米				834	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	生姜 人参 玉ねぎ 葱 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		
30 (水)	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 にはら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦	896	31.9
	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 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
30 (水)	ツナと白滝のカレー炒め	鯖油漬け	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	840	32.8 16%
	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		840	32.8 16%
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	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、甘みがあるのが特徴なので、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す。

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をおすすめです。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。



<参考> JAグループサイト HP

北本市で栽培されている品種

春キャベツ：^{きんけい}金系201号、^{レッド}レッドキャベツ、^{たけのこ}たけのこキャベツ、など
冬キャベツ：^{きんしゅん}金春、^{らんてん}みさき、^{とうらん}藍天、冬藍、など

「厚揚げと豚肉の味噌炒め」(11日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
豚小間肉	120g		※豚肉は、醤油と酒としょうがで下味をつけておく。
醤油	小さじ1	下味用	※厚揚げは、下茹でしておく。
酒	小さじ2	下味用	※★の調味料を合わせ、溶いておく。
おろししょうが	小さじ1	下味用	
厚揚げ	2枚	1.5cm幅の色紙切り	①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
ピーマン	1個	千切り	②豚肉の色が変わったら、人参、椎茸を入れて炒める。
キャベツ	3枚	ざく切り	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。
人参	1/3本	短冊切り	④厚揚げと★を入れ、混ぜ合わせる。
干し椎茸	2個	水で戻し、2mm幅	
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		

★ 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！