



# 令和8年 4月分献立表

(給食回数 14回)

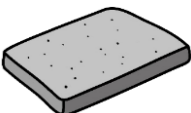
北本市教育委員会  
北本市立宮内中学校

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				854	29.2
	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		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 味噌 豆腐	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		
13 (月)	ご飯		米				824	34.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米油	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦		
14 (火)	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)		818	26.6
	ロールパン		ロールパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	コロケ		コロケ 菜種油			小麦		
15 (水)	プロッコリーサラダ			キャベツ プロッコリー 人参			780	34.6
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	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 米油 バター	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		
	ごま汁うどん	鶏肉 さつまいも 油揚げ 味噌	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)	牛乳	牛乳				乳	822	26.4
	青のりポテトビーンズ	大豆 煮干し 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油		塩			
	牛ムチチャーハン	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		
	牛乳	牛乳				乳		
17 (金)	春巻き		春巻き 菜種油			小麦	913	31.6
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ たらこ	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒			
	麻婆丼	豆腐 豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
20 (月)	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	827	32.3
	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		醤油	小麦 乳 卵		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
21 (火)	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	小麦	792	34.1
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 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		
	子どもパン		子どもパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
22 (水)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン ウスターソース	小麦	821	34.6
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	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		
	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦		
	ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉 ごま	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 甜麺醤 豆板醤 日本酒 りんご酢 醤油	小麦		
23 (木)	牛乳	牛乳				乳	859	30.7
	揚げしゅうまい②	しゅうまい	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ		キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参					
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
24 (金)	ガーリックピラフ	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	850	28.5
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	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	小麦		
27 (月)	チキンカレーライス	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト りんご	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	小麦 乳	838	31.1
	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		
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					

27 (月)	彩り野菜の中華あんかけ ご飯	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 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	838	31.1
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌キムチスープ	豚肉 味噌 豆腐	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
28 (火)	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	813	37.8
	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 プロッコリー 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		
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 米油 バター じゃが芋	玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 スープストック	小麦 乳		
30 (木)	ひじき豆ご飯	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油	こんにやく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒	小麦	816	32.1
	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 菜種油	人参 玉ねぎ 筍 生姜	醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	こしね汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 人参 こんにやく 干し椎茸 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦		

## 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「こんにやく」と「下仁田ねぎ」についてお伝えします。



### こんにやく

群馬県は、冷涼で昼夜の寒暖差があるため、こんにや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、こんにやく芋を育てやすい環境が整っています。



こんにやく芋

#### 特徴

他の地域では、保存しやすいこんにやく粉を使って作られることが多いですが、群馬県では、こんにやく芋をそのままつぶして作る「生芋こんにやく」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、将軍や殿様にも贈られたことから「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。

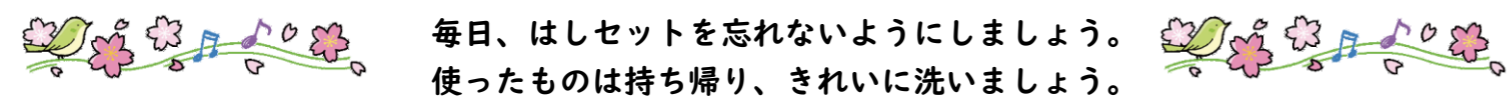


#### 特徴

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。

<参考> 下仁田町 HP  
 JAグループ群馬 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。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