

(給食回数 13回)



令和7年 4月分献立表

北本市教育委員会
北本市立西小学校

日 (曜)	献立	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	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)
11 (金)	マーボー丼 ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦	659	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
14 (月)	ご飯		米				671	28.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークジンジャー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン えのき茸	日本酒 醤油 みりん	小麦		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
15 (火)	坦々麺 中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 みそ	米油 ごま 片栗粉	人参 小松菜 にら ねぎ 木くらげ にんにく	中華だし トウバンジャン 醤油 胡椒	小麦 小麦	658	27.5
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
16 (水)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン		646	26.7
	牛乳	牛乳				乳		
	フライドチキン	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン			
	トマトスープ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 塩			
17 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	675	32.2
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	米油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ 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		
18 (金)	ご飯		米				691	30.2
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩焼き	さば			塩			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
21 (月)	ご飯		米				638	26.3
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
22 (火)	フラワーロール		フラワーロール			小麦	634	23.2
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			
23 (水)	枝豆チャーハン	豚肉 なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく 生姜	醤油 中華だし 塩 胡椒	小麦	643	19.9
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		菜種油 春巻き			小麦		
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
24 (木)	ご飯		米				617	22.1
	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	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ みそ		ねぎ	だし(かつお さば いわし)			

1年生は、18日(金)と21日(月)が牛乳給食、
22日(火)から完全給食です。

献立表端の○印は、箸を持ってくる日です。使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗いましょう。



25 (金)	ポークカレー ライス ご飯 ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	小麦	685	22.4
	牛乳	牛乳						
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	スープストック 胡椒 塩 醤油	乳		
	みかんゼリー			みかんゼリー		小麦		
28 (月)	ご飯		米				621	25.9
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉	ピーマン キャベツ 人参 干し椎茸 生姜	トウバンジャン 醤油 日本酒 中華だし	小麦		
	ワタンスープ	豚肉 なた	ワタタン 米油 ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
30 (水)	彩り野菜の中華 あんかけご飯 ご飯 中華あんかけ	豚肉	ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ピーマン 絹さや 生姜 人参 にんにく 干し椎茸	トウバンジャン 醤油 日本酒 中華だし 塩 オイスターソース	小麦	610	23
	牛乳	牛乳				乳		
	中華風コンススープ	ベーコン 豆腐	米油 片栗粉	人参 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒			
	デコボン			デコボン				

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す。

北本市で栽培されている品種

春キャベツ：金系^{きんけい}201号、レッドキャベツ、
たけのこキャベツ、など

冬キャベツ：金春^{きんしゅん}、みさき^{らんてん}、藍天^{とうらん}、など

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。



<参考> JAグループサイト HP

「厚揚げと豚肉のみそ炒め」(28日実施)

<材料>

4人分

切り方・処理

<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、下茹でしておく。
※★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品8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