



令和8年 4月分献立表

(給食回数 14回)

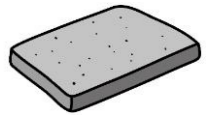
北本市教育委員会
北本市立西小学校

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				654	26.1
	牛乳	牛乳						
	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		
○ 13 (月)	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	681	24.1
	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	米 豆腐 豚肉 みそ					
	牛乳	牛乳						
○ 14 (火)	ごま汁うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	666	23.2
	鶏肉 油揚げ みそ	鶏肉 油揚げ みそ	鶏肉 油揚げ みそ	人参 ねぎ ほうれん草 干し椎茸 生姜	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
○ 15 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 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	650	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	フライドチキン トマトスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	菜種油 片栗粉 じゃが芋 米油	にんにく 玉ねぎ 人参 玉ねぎ トマト にんにく	塩 胡椒 ワイン ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
○ 16 (木)	子どもパン		子どもパン			小麦	662	27.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	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			
○ 17 (金)	ご飯		米				642	28.8
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩焼き 大豆の磯煮	さば 大豆 鶏肉 さつまいも 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		
○ 20 (月)	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)		641	24.8
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
○ 21 (火)	さばの塩焼き 大豆の磯煮	さば 大豆 鶏肉 さつまいも 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	647	23.4
	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)			
	ご飯		米					
○ 22 (水)	ご飯		米				679	23.4
	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 生姜 枝豆	醤油 日本酒 みりん	小麦		
○ 23 (木)	ご飯		米				655	18.3
	牛乳	牛乳				乳		
	枝豆チャーハン	豚肉 なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	醤油 中華だし 塩 胡椒	小麦		

24 (金)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	ご飯 カレー	豚肉 豆腐	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく とうもろこし 枝豆 トマト	カレー粉 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	605	22.4
	牛乳	牛乳				乳		
27 (月)	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	小麦	640	26.4
	ご飯		米					
28 (火)	牛乳	牛乳				乳	631	19.3
	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	キャベツ 人参 ピーマン 干し椎茸 生姜	トウバンジャン 醤油 日本酒 中華だし	小麦		
30 (水)	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 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	644	23.4
	コーン	中華麺	中華麺			小麦		
28 (火)	みそラーメン	ラーメン(汁)	豚肉 なた みそ	ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし 生姜 にんにく 木くらげ	中華だし 塩 胡椒	631	19.3
	牛乳	牛乳				乳		
30 (水)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦	644	23.4
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参		小麦		
30 (水)	中華ドレッシング		中華ドレッシング				644	23.4
	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 生姜 筍 にんにく 干し椎茸 枝豆	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		
30 (水)	牛乳	牛乳				乳	644	23.4
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油 米油	キャベツ 人参 白菜キムチ ねぎ 人参 なら	だし(かつお さば いわし)	小麦		
ぶどうゼリー								

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「こんにゃく」と「下仁田ねぎ」についてお伝えします。



こんにゃく

群馬県は、冷涼で昼夜の寒暖差があるため、こんにゃく芋を育てるのに適していると言われてます。また、火山灰を含む水はけの良い土地が多く、こんにゃく芋を育てやすい環境が整っています。



こんにゃく芋

特徴

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

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。

1年生は、17日(金)と20日(月)が牛乳給食、21日(火)から完全給食です。



○印は、箸を持ってくる日です。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

<参考> 下仁田町 HP
JAグループ群馬 HP