



令和7年 12月分献立表

給食実施回数 14回)

○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)について記載していますが、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いません。

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

此本の大地の恵み ~大根・ねぎ~

大根



榮養

根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。その一つの、ジアスターーゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、焼き魚や天ぷらに大根おろしを添えるのは理に適った食べ方と言えます。

選び方

根はヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、すしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていないものが良いです。
葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものが良いです。

北本市で栽培されている品種

あおくび みうら
青首大根、おふくろ大根、三浦大根、からみ大根、たくあん大根
など

ぬぎ



選ば方

日本には奈良時代に伝わったとされ、古くから全国で栽培されてきた歴史ある野菜です。白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」と、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ（青ねぎ）」に分類できます。

卷三

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、 β -カロテン、ビミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分の硫アリルは、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。

市内飲食店とコラボ給食

恋人は麻婆豆腐さん（12/4実施）



北本市では、子どもたちに給食を通して自分たちの住む地域をより好きになってもらうため、市内の飲食店をカタログ形式で開発しました。

ハオチートマト麻婆豆腐は、パプリカパウダーとごま油で手作りした、辛くない「特製ラー油」と「トウチュー」という調味料を使用します。1目にもコラボメニューが登場します。お楽しみに！

<参考>JAグループHP 北本市HP