毎月19日は 食育の日

# 令和7年　4月分献立表

児童数配布

（給食回数　13回）

北本市教育委員会
北本市立南小学校

| | 日（曜） | 献立 | 使用する食品名 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） | ご飯 | | 米 | | | | 670 | 24.6 |
| | | 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 | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | |
| | 14（月） | ご飯 | | 米 | | | | 607 | 26.4 |
| | | 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 筍 | 日本酒 醤油 みりん | 小麦 | | |
| | | どさんこ汁 | 豚肉 みそ | ごま油 米油 じゃが芋 | 人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜 | スープストック | | | |
| | 15（火） | 坦々麺 中華麺 | | 中華麺 | | | 小麦 | 652 | 26.8 |
| ○ | | 坦々麺 ラーメン（汁） | 豚肉 みそ | 米油 ごま 片栗粉 | 人参 もやし 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 | | |
| | | 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 豆乳バター | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし | スープストック 塩 胡椒 ワイン | | 690 | 23.0 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | | コロッケ | | コロッケ 菜種油 | | | 小麦 | | |
| | | トマトスープ | 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） | 子どもパン | | 子どもパン | | | 小麦 | 670 | 32.6 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | | ポークビーンズ | 大豆 豚肉 | マカロニ 米油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 トマト | ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン | 小麦 | | |
| | | クリームシチュー | 鶏肉 牛乳 チーズ | じゃが芋 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 | | |
| | | みかんゼリー | | | みかんゼリー | | | | |
| | 18（金） | ご飯 | | 米 | | | | 670 | 27.4 |
| | | 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 | だし（かつお さば いわし） | | | |
| | 21（月） | ご飯 | | 米 | | | | 613 | 25.8 |
| | | 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 | 624 | 23.3 |
| | | 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 | | | | |
| | | 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 なると | 米 ごま油 | 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 枝豆 | 醤油 中華だし 塩 胡椒 | 小麦 | 639 | 18.6 |
| ○ | | 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 もやし キャベツ 干し椎茸 | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | |
| | 24（木） | ご飯 | | 米 | | | | 607 | 22.8 |
| | | 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 | 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 えのき茸 | だし（かつお さば いわし） | | | |
| | 25（金） | ポークカレー ライス 麦ご飯 | | | 米 大麦 | | | 698 | 24.3 |
| | | ポークカレー | 豚肉 | 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 | | |
| | | 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 | 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 | | |
| | 28（月） | マーボー丼 麦ご飯 | | | 米 大麦 | | | 619 | 27.4 |
| | | 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 胡椒 | 小麦 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | | 中華スープ | 豚肉 | 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 | | |
| | | ぶどうゼリー | | | | ぶどうゼリー | | | |
| | 30（水） | 彩り野菜の中華あんかけご飯 麦ご飯 | | | 米 大麦 | | | 703 | 25.6 |
| | | 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 にんにく 干し椎茸 筍 | 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 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | |
| | | 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 | | | |

| 4月の平均摂取量 | 651 | 25.3 |
|---|---|---|
| | | 16% |
| 学校給食摂取基準 | エネルギー | 650kcal |
| | たんぱく質 | 摂取エネルギーの13～19% |

## 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しょう。

### 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。

### 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、藍天（らんてん）、冬藍（とうらん）、など

＜参考＞ JAグループサイト HP

## 「厚揚げと豚肉のみそ炒め」（11日実施）

| ＜材料＞ | ４人分 | 切り方・処理 |
|---|---|---|
| 豚小間肉 | １２０ｇ | |
| 醤油 | 小さじ1 | 下味用 |
| 酒 | 小さじ2 | 下味用 |
| おろししょうが | 小さじ1 | 下味用 |
| 厚揚げ | ２枚 | 1.5㎝幅の色紙切り |
| ピーマン | １個 | 千切り |
| キャベツ | ３枚 | ざく切り |
| 人参 | １/３本 | 短冊切り |
| 干し椎茸 | ２個 | 水で戻し、２㎜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 | |

＜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！

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。

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