



児童数

令和8年 4月分献立表

(給食回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立南小学校

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				651	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークカレー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	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		
13 (月)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	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		682	23.5
	マーボー丼	小麦ご飯	米 大麦					
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	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		
14 (火)	ごま汁うどん		地粉うどん			小麦	654	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	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			小麦		
15 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦	685	24.7
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦		
16 (木)	子どもパン		子どもパン			小麦	691	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦		
17 (金)	あじフライ	あじフライ	菜種油			小麦	634	25.7
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	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)	小麦		
20 (月)	ご飯		米				637	22.4
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦		
21 (火)	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	584	18.2
	フラワーロール		フラワーロール			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
22 (水)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 片栗粉	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦	684	22.4
	コロッケ		コロッケ			小麦		
	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	小麦		
23 (木)	枝豆チャーハン	豚肉 なんと	米 ごま油	玉ねぎ 人参 枝豆 にんにく 生姜	胡椒 塩 醤油 中華だし	小麦	641	18.0
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 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		

24 (金)	ポークカレー	小麦ご飯	豚肉	米 大麦			622	21.4	
	ライス	ポークカレー		じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 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
27 (月)	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	666	25.9	
	ご飯		米						乳
	牛乳		牛乳						小麦
28 (火)	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 生姜 干し椎茸	日本酒 トウバンジャン 醤油 中華だし	603	18.1	
	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
	コーン	中華麺		中華麺					小麦
30 (水)	みそラーメン	中華麺	豚肉 なんと みそ	ごま油 米油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	674	25.5	
	牛乳		牛乳						乳
	揚げしゅうまい		しゅうまい	菜種油					小麦
30 (水)	彩り野菜の中華	小麦ご飯	豚肉	米 大麦			651	22.8	
	あんかけご飯	中華あんかけ		砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 葱 干し椎茸 ビーマン 絹さや 生姜 にんにく	トウバンジャン オイスターソース 日本酒 中華だし 塩 醤油			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 ごま油	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		651	14%

4月の平均摂取量		651	22.8
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13~20%	

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壌が多く、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。

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。

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。



○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。献立担当 北本市学校栄養士会