

毎月19日は

食育の日

家庭数

令和7年 12月分献立表

(給食実施回数 15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)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
1 (月)	ご飯		米			乳	659	28.1	
	牛乳	牛乳				小麦			
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油				
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
2 (火)	カレーピラフ	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	カレー粉 醤油 塩 胡椒 スープストック ワイン	小麦	659	23.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	白菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	白菜 人参 玉ねぎ バセリ	スープストック 塩 胡椒				
3 (水)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	648	22.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	小麦			
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし		小麦			
4 (木)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング				672	24.4	
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ねぎ 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
5 (金)	ハオチートマト麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸 トマト にんにく 生姜	トウチジャン トウバンジャン テンメンジャン 中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒 パプリカ粉	小麦	669	25.5	
	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 醤油 塩 胡椒	小麦			
	フルーツ杏仁風プリン		杏仁風プリン						
	ハヤシライス	小麦ご飯 ハヤシ	豚肉	米 大麦 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	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒			小麦
8 (月)	牛乳	牛乳				乳	640	26.8	
	野菜スープ	豚肉	米油 じゃが芋	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				
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
9 (火)	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け					690	24.4	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく 枝豆	醤油 日本酒	小麦			
	みそけんちん汁	鶏肉 みそ 豆腐	里芋 米油	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒				
	大根めし	ちりめん 油揚げ	米 ごま 米油	大根 大根葉	日本酒 醤油 塩	小麦			
10 (水)	牛乳	牛乳				乳	605	18.3	
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	米油 じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦			
	白菜のみそ汁	豆腐 わかめ みそ		白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
	いちごクレープ		いちごクレープ						
11 (木)	ココア揚げパン		ココアパン 砂糖 菜種油		ココア	小麦	674	26.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンサラダ	鶏肉		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						
12 (金)	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	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	637	23.1	
	小松菜 豚みそ丼	小麦ご飯 豚みそ丼(具)	豚肉 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	日本酒 みりん 醤油 中華だし			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	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン				
15 (月)	冬野菜の カレーライス	小麦ご飯 カレー	豚肉	米 大麦 小麦粉 米油	大根 れんこん 白菜 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒	小麦	643	28.1
	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	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	小麦			
	みかん			みかん					
16 (火)	ご飯		米				643	25.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 日本酒	小麦			
	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 とうもろこし にんにく 生姜	スープストック				
17 (水)	長崎ちゃんぽん	中華麺		中華麺		小麦	632	25.5	
	ちゃんぽん(汁)	豚肉 いか さつま揚げ	ごま油 片栗粉 米油	ねぎ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	日本酒 中華だし スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦			
18 (木)	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし			632	25.5	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング						
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
19 (金)	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 にら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦	659	28.1	
	ほうれん草とコーンのスープ	ベーコン	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒				
	黒パン		黒パン						
	牛乳	牛乳							
20 (土)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ビーマン セロリ 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	小麦	666	25.1	
	かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム	小麦粉 バター 米油 菜種油	かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	ウインチャップライス	ウインナー	米 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ				
	牛乳	牛乳				乳			
21 (日)	フライドチキン	鶏肉	菜種油 小麦粉 片栗粉	にんにく 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン	小麦	650	24.9	
	コンソメスープ	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒					
	クリスマスデザート		豆乳いちごプリン						
	黒パン		黒パン						

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

北本の大地の恵み ～大根・ねぎ～



一年中採れますが、冬は特に収穫量が多く、日本で最も生産されている野菜です。主に流通しているのは青首大根です。
葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、煮物のおでんやふろふき大根などに向いています。

ねぎ



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。

選び方

根深ねぎは白い部分が長く、緑の部分と白い部分がはっきり分かれており、巻きがしっかりしていて、光沢があるものが良いです。
葉ねぎは、葉先枯れがなく、根元から葉先までまっすぐで青みが濃いもの。根がしっかりしているものが良いです。

北本市で栽培されている品種

りゅうしょう たつ なつせん なつせん

龍翔、龍まさり、夏扇パワー、夏扇タフナー、ホホワイトソード、もり かな たいが とどろ ねぎせん

森の奏で、大河の轟き、なべちゃんゴールド、慈善ねぎ など

＜参考＞JAグループHP 北本市HP