

家庭数

令和7年 12月分献立表

北本市教育委員会

(給食実施回数 15回)

ᆫ							北本市立南小	<u>、学</u> 村	交
	3 (献立	主に体をつくる食品	使用・ 主にエネルギーの もとになる食品	する食品名 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)
r		ご飯		米				\vdash	
		牛乳	牛乳	11 Web #5551 - 115			乳		
()	月)	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	小麦	659	28.1
		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		
		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		
(2 火)	牛乳	牛乳				乳	659	23.8
3	- 1	<i>721111</i>	メンチカツ	菜種油					
	$\overline{}$	<u>白菜スープ</u> はちみつパン	豚肉	じゃが芋 米油 はちみつパン	白菜 人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦	_	-
	-	生乳	4 乳	はらみ コハン			小友 到		
	3	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	648	22.2
()	k)	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		
		コーンクリーミードレッシング		コーンクリーミードレッシング					
L	_	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	4 = 2	*					
	-	牛乳 ハオチートマト麻婆豆腐	牛乳 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	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	小麦	672	24.4
	ŀ	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	醤油 塩 胡椒 パプリカ粉 中華だし 醤油 塩 胡椒	小車		
1	-	<u>中華スープ</u> フルーツ杏仁風プリン	DAMA	古仁風プリン	ハッ 100 ひでし エアペン	〒千八〇 四四 塩 明極	小麦	l '	
Т		ハヤシライス 麦ご飯		米 大麦				-	\vdash
	5	ハヤシ	豚肉	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	669	25.5
(3	-	牛乳	牛乳		10 =1 9 1 4 1 1 1		乳	000	20.0
		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	4 = 2	*					
Ι,	- 1	牛乳 さばのガーリック焼き	牛乳 さばガーリック漬け				乳		
		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	640	26.8
1''		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)	17.2	1	
						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		
	- 1	牛乳	牛乳				乳		
()	火)	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	690	24.4
		<u>白菜のみそ汁</u> いちごクレープ	豆腐 わかめ みそ	いちごクレープ	白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
H		<u>いろこうレーン</u> ココア揚げパン		コッペパン 砂糖 菜種油		ココア	小麦	\vdash	┢
Ι.	ı	牛乳	牛乳				乳		
	0 k)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし			605	18.3
()		ごまドレッシング		ごまドレッシング					
L	$\overline{}$	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	<u> </u>	-
		小松菜 麦ご飯 豚みそ丼 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		O TOTES		乳	674	26.8
	Ī	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			
Г		冬野菜の 麦ご飯		米 大麦					
	2	カレーライス・カレー	豚肉	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	637	23.1
(3	- 1	牛乳	4乳	74.3th	エカギ ナルベル トンナスニ	フープフレック 梅 胡椒 寝油	八主		
1	-	キャベツとウインナーのスープ みかん	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし みかん	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	l '	
\vdash	_	<u>ががた。</u> ご飯		*		İ		-	\vdash
1.	Ī	牛乳	牛乳	<u> </u>	<u> </u>		乳		
) (月	月)	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	643	28.1
		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			
	[長崎ちゃんぽん 中華麺	医内 1.4. 土二十四:*	中華麺	P4 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1 7 1	口士海 中華 *** コープー・・	小麦		
	6	ちゃんぽん(汁) 牛乳	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	640	05.0
()	火)	牛乳 揚げぎょうざ	牛乳 ぎょうざ	菜種油			小麦	643	25.6
1	-	<u>物りさょうさ</u> 枝豆サラダ	CTIC	木性/四	キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし		17.00		
1		中華ドレッシング	1	中華ドレッシング		1			
	_	ご飯		*					
1	-	牛乳	牛乳				乳	l '	
	7 水)	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 中華だし 塩 胡椒	小麦	632	25.5
()		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			ば・卵・	

18 (木)	黒パン		黒パン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ	塩 胡椒 ワイン ケチャップ	小麦	616	25.6
				トマト にんにく	スープストック		- 010	23.0
	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		
19 (金)	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		666	25.1
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	コンソメスープ	ベーコン	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					

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねざ・大根・里芋・白菜」

650 24.9 12 月 の 平 均 摂 取 量 エネルギ

北本の大地の恵み ~大根・ねぎ~

大根



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

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。

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、ずしりと重いもの。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

®あるくび 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

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

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

なつせん 龍翔、龍まさり、夏扇パワー、夏扇タフナー、ホワイトソード、 もり かな たいが とどろ ねぎぜん 森の奏で、大河の轟き、なべちゃんゴールド、葱善ねぎ など

栄養

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、βーカロテン、ビ タミン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 化アリルは、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

「ハオチートマト麻婆豆腐」



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 と協力してコラボメニューを開発しました。

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 ジャン」という調味料を使用します。1月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