



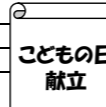
家庭数

令和8年 5月分献立表

(給食実施回数 18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			
1 (金)	ごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	筍 人参 枝豆	醤油 塩 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦	643	28.9
	牛乳	牛乳				乳		
	かつおフライ	かつおフライ	菜種油			小麦		
	ずまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ		人参 えのき茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油 塩	小麦		
7 (木)	かしわもち		かしわもち				635	19.7
	黒パン		黒パン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック 胡椒 ワイン			
8 (金)	ごはん		米				665	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉とアスパラガスのみそ炒め	鶏肉 みそ	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	筍 人参 アスパラガス 玉ねぎ	日本酒			
	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		
11 (月)	ごはん		米				675	24.5
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
	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		
12 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 油揚げ	片栗粉 米油	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 みりん 塩	小麦	631	15.9
	牛乳	牛乳				乳		
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 ごま 砂糖		日本酒 みりん	小麦		
	トマト			トマト				
13 (水)	キムチチャーハン	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	醤油 日本酒 中華だし	小麦	653	20.6
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	トックスープ	鶏肉	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ にら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦		
14 (木)	子どもパン		子どもパン			小麦	620	18.9
	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		
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参				
15 (金)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 大麥 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 塩 胡椒	小麦	663	23.4
	牛乳	牛乳				乳		
	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 塩 胡椒 醤油	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
18 (月)	ごはん		米				583	26.3
	牛乳	牛乳				乳		
	さわらの西京焼き	さわら西京漬け				小麦		
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 米油	じゃが芋 砂糖	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦		
19 (火)	コーンピラフ	鶏肉	米 米油 豆乳バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	スープストック 塩 胡椒 ワイン		655	24.2
	牛乳	牛乳				乳		
	コロケ		コロケ 菜種油			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	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
20 (水)	ごはん		米				650	22.0
	牛乳	牛乳				乳		
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦		
	フタンスープ	豚肉	フタン 米油 ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
21 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	640	21.8
	牛乳	牛乳				乳		
	カボナータ	ウインナー	菜種油 マカロニ オリーブ油	なす 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒	小麦		
野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒				



22 (金)	切り干し スタミナ丼	麦ご飯 スタミナ炒め	豚肉	米 大麥 砂糖 ごま 米油 ごま油 片栗粉	切り干し大根 人参 にら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	735	24.2
	牛乳	牛乳				乳			
	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 乳		
	狭山茶蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 チョコレート			狭山茶			
25 (月)	ガバオライス	麦ご飯 ガバオ	豚肉 大豆	米 大麥 ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜	トウバンジャン バジル 醤油 オイスターソース チリパウダー	小麦	642	28.9
	牛乳	牛乳				乳			
	フォーのスープ	鶏肉	米粉麺 ごま油 米油		人参 キャベツ もやし にら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ソース焼きそば	豚肉 なんと 青のり	中華麺 米油		もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 焼きそばソース 塩 胡椒	小麦		
26 (火)	牛乳	牛乳				乳	647	24.7	
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦			
	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			
	ひじき豆ごはん	鶏肉 ひじき 大豆	米 砂糖 米油		人参	塩 醤油 みりん 日本酒			小麦
27 (水)	牛乳	牛乳				乳	628	25.2	
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油		こんにゃく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	醤油 みりん 日本酒			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 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	ロールパン		ロールパン						小麦
28 (木)	牛乳	牛乳				乳	659	18.4	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	ブロッコリーサラダ				キャベツ ブロッコリー 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
29 (金)	北本トマト カレーライス	麦ご飯 北本トマトカレー	豚肉	米 大麥 米油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト りんご	ウスターソース カレー粉 ワイン スープストック ガラムマサラ 塩 胡椒		667	22.3
	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		
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー						

5月の平均摂取量		650	23.1
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	14.2%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

給食で旅する日本 ~福島県~

今月は、福島県の特産品を紹介します。その中でも福島市で伝統的に作られている「**凍豆腐**」と北本市の姉妹都市である会津坂下町の特産品「**馬肉**」を紹介します。

阿武隈川が流れ、阿武隈高地の山々に囲まれている福島は、冬は寒く、強い風が吹く地域です。その気候が「凍豆腐」を作るのに適していたため、食文化に根づいていってと言われています。特に福島市の南部で親しまれています。


特徴

スポンジ状になっているため、だしや調味料の含みがよく、歯ごたえがあるのが特徴です。豆腐を凍らせてから戻し、寒風に2週間ほどさらして水分を抜いて作ります。

凍豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮など様々な料理に活用されています。

栄養

たんぱく質や鉄、カルシウムが豊富です。特にたんぱく質は一部に「レジスタントプロテイン」を含んでおり、食物繊維に似た働きをします。これにより、血中コレステロールの低下や食後中性脂肪の低下に効果があります。




馬肉

会津坂下町は、旧宿場町として栄え、多くの馬が荷役や農耕馬として人々の生活に密接に関わっていました。また、馬のせり場があったため、馬肉が食べられるようになったと言われています。

栄養

低脂肪、低カロリーで高たんぱく食品です。亜鉛や鉄などのミネラルも豊富に含まれています。



<参考>
会津坂下町 HP、農林水産省 HP
旭松食品 HP、JAグループ HP

○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。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にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会