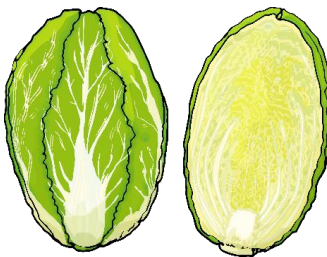


毎月19日は 食育の日 家庭数 令和7年 11月分献立表 北本市教育委員会 北本市立南小学校 (給食実施回数 17回)																											
日(曜)		献立		使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)																
				主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品		主に体の調子を整える食品	調味料他																			
4 (火)		広東麺	中華麺		中華麺				小麦	613	22.3		620	26.6													
			ラーメン(汁)	豚肉	片栗粉 米油 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油 みりん トウバンジャン	小麦																			
		牛乳		牛乳				乳																			
		揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油				小麦																			
5 (水)		野菜サラダ				キャベツ 人参 とうもろこし いんげん			小麦																		
		和風ドレッシング			和風ドレッシング																						
		ご飯			米				乳	656	27.7		743	27.9													
		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	小麦																					
	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																					
6 (木)		麦ご飯			米 大麦				乳	629	23.4		658	27.2													
		牛乳	牛乳					小麦																			
		きのこストロガノフ	豚肉	砂糖 米油	エリンギ しめじ マッシュルーム 人参 玉ねぎ にんにく トマト	ハヤシルウ ウスターソース ワイン 胡椒	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																					
7 (金)		ふきよせご飯		鶏肉 かつお節	米 大麦 さつま芋 砂糖 米油	生姜 人参 ごぼう	みりん 醤油 日本酒	小麦	622	31.7																	
		牛乳	牛乳					乳																			
		豚肉と大根の煮物	豚肉	砂糖 米油	大根 人参 ねぎ 生姜	醤油 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 もやし ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)																					
10 (月)		ご飯			米				乳	662	24.2		11月の平均摂取量														
		牛乳	牛乳					小麦				650	23.8														
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦	学校給食	エネルギー			650kcal	14.6%														
		すいとん汁	豚肉 油揚げ	小麦粉	人参 ほうれん草 白菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油 みりん	小麦	摂取基準	たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%																		
11 (火)		かてめし		油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 筍 こんにゃく 小松菜	日本酒 醤油 塩	小麦	628	19.0																	
		牛乳	牛乳					乳																			
		ゼリーフライ		ゼリーフライ 菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦																				
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)																					
12 (水)		豆腐のそぼろ丼			米				乳	636	24.3																
		豆腐そぼろ(具)	豆腐 鶏肉	砂糖 片栗粉 米油	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦																				
		牛乳	牛乳				乳																				
		じゃが芋のチゲスープ	豚肉 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																					
13 (木)		こどもパン			こどもパン			小麦	629	22.6																	
		牛乳	牛乳				乳																				
		里芋のミートソース煮	豚肉	里芋 菜種油 米油	れんこん 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック 醤油 ウスターソース	小麦																				
		青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ 青梗菜	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳																				
17 (月)		ご飯			米				乳	667	24.1																
		牛乳	牛乳					小麦																			
		豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉																					
		キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)																					
18 (火)		肉みそうどん	地粉うどん		地粉うどん			小麦	693	21.6																	
		うどん(汁)	豚肉 みそ	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん トウバンジャン	小麦																				
		牛乳	牛乳				乳																				
		大学芋		さつま芋 菜種油 砂糖 ごま 片栗粉		醤油	小麦																				
19 (水)		みかん			みかん					687	22.9																
		中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	日本酒 醤油 中華だし 胡椒 塩	小麦																				
		牛乳	牛乳				乳																				
		春巻き		春巻き 菜種油			小麦																				
20 (木)		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			658	21.9																
		北本野菜の	麦ご飯	米 大麦																							
		カレーライス	北本野菜カレー	豚肉	さつま芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 大根 にんにく 生姜	カレー粉 デミグラスソース 中濃ソース スープストック ワイン ケチャップ 胡椒 塩	小麦																			
		牛乳	牛乳				乳																				
		白菜スープ	豚肉	米油	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒																					
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー																						
今月の北本産食材の使用予定 「 人参 大根 里芋 キャベツ 白菜 地粉 ねぎ さつま芋 」														11月は、「食育月間＆彩の国ふるさと学校給食月間」です。  埼玉県マスコット「コノハトン」													

北本の大地の恵み ～白菜・小麦粉～

白菜



白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産の野菜です。9月中旬から1月下旬に旬を迎えます。

小麦



11月頃に種をまき、12月～2月にかけて麦踏みが行われ、6月上旬から7月上旬ごろに収穫します。荒川河川敷などでは、大型機械による小麦生産が行われています。収穫された小麦は主にうどんの原料として使われています。

北本市で栽培されている品種

ミニ白菜、黄ごころ など

北本市で栽培されている品種

さとのそら など

栄養

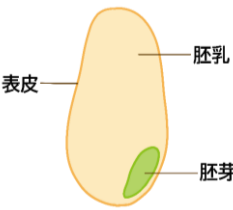
白菜の95%は水分ですが、カリウムとビタミンCが比較的多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出するので、高血圧予防に役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素であり、鉄の吸収を助ける働きもあります。

選び方

卷きがしっかりしていて重みがあり、外側の葉がいきいきとして色の濃いものがおすすめです。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。

栄養

「胚乳」には糖質・たんぱく質、「表皮」には食物繊維・マグネシウム・鉄・亜鉛、「胚芽」にはビタミンB1・ビタミンB6などが多く含まれています。



<参考> JAグループHP、日本人の食事摂取基準(2025年版) 埼玉県HP、農林水産省HP