



令和7年 4月分献立表

(給食回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

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 もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
11 (金)	マーボー丼	麦ご飯		米 大麦				656	24.9
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ	醤油 日本酒 中華だし	小麦			
	牛乳	牛乳	片栗粉	干し椎茸	トウバンジャン 塩 胡椒	乳			
	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			
14 (月)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				607	26.2
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークジンジャー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ エリンギ	日本酒 醤油 みりん	小麦			
15 (火)	どさんこ汁	豚肉 みそ	ごま油 米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ もやし にんにく	スープストック			648	26.9
	坦々麺	中華麺	中華麺			小麦			
	ラーメン(汁)	豚肉 みそ	米油 ごま 片栗粉	人参 もやし にら ねぎ	中華だし トウバンジャン 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳		木くらげ にんにく	胡椒	乳			
16 (水)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		690	22.5
	枝豆サラダ			キャベツ 人参 枝豆					
	中華ドレッシング		中華ドレッシング						
	コーンピラフ	鶏肉	米油 米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒				
17 (木)	牛乳	牛乳		とうもろこし グリンピース	ワイン	乳		688	33.2
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦			
	トマトスープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ スープストック 胡椒				
	黒パン		黒パン						
18 (金)	牛乳	牛乳				乳		669	27.5
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック	小麦			
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	ご飯		米	グリンピース	ワイン				
21 (月)	牛乳	牛乳				乳		610	25.3
	酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油	人参 玉ねぎ	日本酒 醤油 ケチャップ	小麦			
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	生姜	りんご酢				
	子供パン		子供パン	キャベツ 人参 ねぎ にら	だし(かつお さば いわし)				
22 (火)	牛乳	牛乳		白菜キムチ				624	23.3
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング	とうもろこし					
23 (水)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒			635	18.6
	枝豆チャーハン	豚肉	米 ごま油	セロリ					
	牛乳	牛乳		玉ねぎ 人参	醤油 中華だし 塩 胡椒	小麦			
	春巻き		菜種油 春巻き	枝豆 にんにく 生姜					
24 (木)	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨					607	22.3
	ご飯		米	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳		干し椎茸					
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦			
25 (金)	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ みそ		ねぎ	だし(かつお さば いわし)			696	26.4
	ポークカレー	ライス	ポークカレー						
28 (月)	牛乳	牛乳				乳		619	27.4
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油						
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
30 (水)	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 人参 玉ねぎ	トウバンジャン 醤油 日本酒	小麦		696	26.4
	ワンタンスープ	豚肉 なんと	ワンタン 米油 ごま油	干し椎茸 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	彩り野菜の中華あんかけご飯	中華あん	豚肉	人参 玉ねぎ 絹さや 生姜	トウバンジャン 醤油 日本酒	小麦			
	牛乳	牛乳		にんにく 干し椎茸 筍	中華だし 塩 オイスターソース	乳			
30 (水)	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油 ごま	人参 ねぎ ほうれん草	だし(かつお さば いわし)	小麦		650	25.3
	ヨーグルト	ヨーグルト		木くらげ もやし	コチュジャン 醤油	乳			
4月の平均摂取量								650	25.3
学校給食摂取基準								エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	650kcal 16%

北本の大地の恵み ～キャベツ～

今年度は、北本市でつくられている農産物に注目し、その食材を使った給食レシピなどを毎月ご紹介します。
今月は、北本市の特産野菜であるキャベツ！北本市では年間を通してキャベツの栽培がおこなわれています。
春キャベツは、巻きがゆるく、葉が軟らかいので生食にもおすすめです。冬キャベツは葉がぎゅっと巻いていて、甘みがあるので特徴なので、煮込み料理に適しています。

栄養

豊富に含まれるビタミンUは、胃腸の粘膜を健康に保つ働きがあります。キャベツから発見された成分で「キャベジン」とも言われます。
ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれます。キャベツをまるごと調理して、栄養を残さずいただきます。

選び方

春キャベツは、巻きがふんわりしていて、手に持った時に軽いものがおすすです。春キャベツ以外は、葉がしっかり巻いて重く感じるものを選ぶと良いでしょう。
また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものが鮮度良好です。



<参考> JAグループサイト HP

北本市で栽培されている品種

春キャベツ：金系201号、レッドキャベツ、
だけのこキャベツ、など
冬キャベツ：金春、みさき、藍天、冬藍、など

「厚揚げと豚肉のみそ炒め」(28日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
豚小間肉	120g	
醤油	小さじ1	下味用
酒	小さじ2	下味用
おろししょうが	小さじ1	下味用
厚揚げ	2枚	1.5cm幅の色紙切り
ピーマン	1個	千切り
キャベツ	3枚	ざく切り
人参	1/3本	短冊切り
干し椎茸	2個	水で戻し、2mm幅
油	大さじ1	
豆板醤	小さじ1/2	
味噌	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
中華だし	小さじ1	

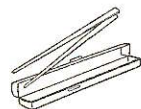
<作り方>
※豚肉は、醤油と酒としょうがで下味をつけておく。
※厚揚げは、下茹でしておく。
※★の調味料を合わせ、溶いておく。
①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
②豚肉の色が変わったら、人参、椎茸を入れて炒める。
③人参が柔らかくなったら、キャベツとピーマンを入れて炒める。
④厚揚げと★を入れ、混ぜ合わせる。

キャベツを入れたら炒めすぎないように。
春キャベツを味わいましょう！



1年生は、18日(金)と21日(月)が牛乳給食、
22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。



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品8目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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へお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

4がつもりつけひょう

月

火

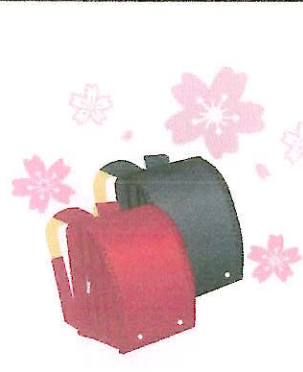
水

木

金



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとう!
まいにち きゅうしょく た
毎日しっかり給食を食べて、
げんき
元気にすごしましょう!



1ねんせい、18にちと21にちに、
ぎゅうにゅうだけのみます。
22にちからは、みんなとおなじきゅう
しょくです☆

きゅうしょく まえ て あら
給食の前に手をきれいに洗おう



き も
かんしゃの気持ちをこめて
あいさつをしよう

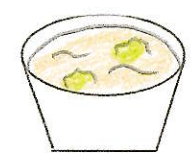
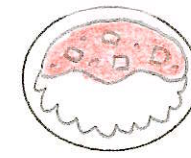


た
みんなでなかよくのこさず食べよう



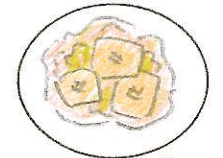
11

ぶどうゼリー



マーボーどん ちゅうかスープ

14



ポークシジャー

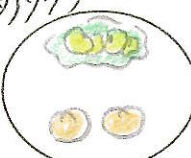


どさんこじる

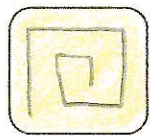
ごはん

15

えだまめサラダ



あげしゅうまい
2ねん：1こ
3-6ねん：2こ



ちゅうかめん

たんたんめん

16

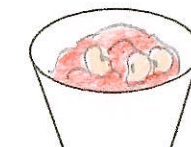


コンピラフ



トマトスープ

17



ポークビーンズ



クリームシチュー

くろパン

18

だいずめいそに



さばのしめじ



ごはん

とんじる

21



すぶた



みそきんぐスープ

ごはん

22

ブロッコリーサラダ



メンチカツ



こどもパン

やさしスープ

23

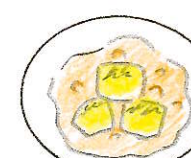


えだまめチャーハン



はるめめスープ

24



あげじゃがの
とほろに



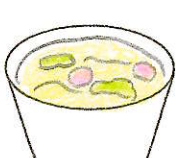
とうふのみそ汁

ごはん

25

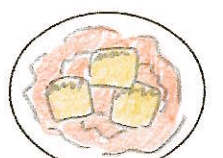


ポークカレーライス



キャベツと
ウィンナーのスープ

28



あつあつと
ぶたにくのみそ汁

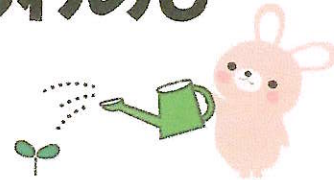


ワンタンスープ

ごはん

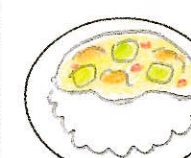
29

しょうわのひ



30

ヨーグルト



いしどりやまの
ちゅうかめんがごはん



じゃがいもの
チゲスープ

こんねんと きゅうしょく
今年度の給食のテーマ
きたもと だいち めぐ
「北本の大地の恵み」
きたもとし のうさくぶつ しょうかい たの
北本市でつくられている農作物を紹介します。お楽しみに★