



令和8年 4月分献立表

(給食回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

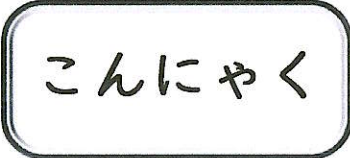
日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
10 (金)	ご飯	米					598	28.9
	牛乳	牛乳						
	ポークジンジャー	豚肉	米油 砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン えのき茸	日本酒 醤油 みりん			
	どさんこ汁	豚肉 みそ	ごま油 米油 じゃが芋	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック			
13 (月)	マーボー丼	豆腐 豚肉 みそ	米 小麦				634	24.4
	牛乳	牛乳						
	中華スープ	豚肉	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			
	ぶどうゼリー		ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
14 (火)	ごま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ	米				646	23.1
	牛乳	牛乳						
	青のりボテビーンズ	大豆 煮干し 青のり	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油	人参 ねぎ ほうれん草 干し椎茸 生姜	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 日本酒			
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	胡椒 日本酒 塩 醤油 スープストック			
15 (水)	牛乳	牛乳					704	25.6
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ トマト にんにく	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
	フラワーロール		フラワーロール					
16 (木)	牛乳	牛乳					693	32.5
	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 塩 胡椒 ワイン			
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ご飯	米						
17 (金)	牛乳	牛乳					651	32.9
	さばの塩焼き	さば						
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつまいも かつお節 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
20 (月)	ご飯	米					719	25.7
	牛乳	牛乳						
	豚肉	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜 枝豆	日本酒 醤油 ケチャップ りんご酢			
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油 米油	もやし 人参 キャベツ ねぎ 干し椎茸	中華だし 醤油 胡椒 塩			
21 (火)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				557	16.3
	子どもパン		子どもパン					
	牛乳	牛乳						
	コロッケ	コロッケ	菜種油					
22 (水)	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 枝豆	醤油 日本酒 みりん		697	22.9
	こしね汁	豚肉 みそ 豆腐	米油	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒			
	枝豆チャーハン	豚肉 なた	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	醤油 中華だし 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳						
23 (木)	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油		656	21.5
	牛乳	牛乳						
	春巻き		菜種油 春巻き					
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			

24 (金)	ポークカレー	豚肉	米 小麦				667	21.7
	ライス		じゃが芋 小麦粉 米油					
	ポークカレー			玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
27 (月)	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	米油				625	28.9
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
	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					
28 (火)	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米油 ごま油				602	20.9
	コーン	中華麺	中華麺					
	みそラーメン	ラーメン(汁)	豚肉 なた みそ					
	牛乳	牛乳				乳		
30 (木)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油				646	27.1
	枝豆サラダ	キャベツ 枝豆 人参						
	中華ドレッシング	中華ドレッシング						
	彩り野菜の中華あんかけご飯	豚肉	ごま油 米油 砂糖					
31 (金)	牛乳	牛乳					650	25.2
	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					
	玉ねぎ	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ						
	だし	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油						

4月の平均摂取量		650	25.2
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	15%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

給食で旅する日本 ~群馬県~

今年度は、全国でつくられている特産品に注目します。
 今月は、群馬県の特産品である「こんにゃく」と「下仁田ねぎ」についてお伝えします。



こんにゃく

群馬県は、冷涼で昼夜の寒暖差があるため、こんにゃく芋を育てるのに適していると言われています。また、火山灰を含む水はけの良い土地が多く、こんにゃく芋を育てやすい環境が整っています。



こんにゃく芋

特徴
 他の地域では、保存しやすいこんにゃく粉を使って作られることが多いですが、群馬県では、こんにゃく芋をそのままつぶして作る「生芋こんにゃく」が多く作られています。香りがよく、弾力があり、風味豊かなのが特徴です。

栄養
 食物繊維の一種であるグルコマンナンが多く含まれており、腸内環境を整える効果があります。また、食後の血糖値の急な上昇を緩やかにして、生活習慣病の予防にも役立つと言われています。



下仁田ねぎ

下仁田ねぎは江戸時代から大切にされ、将軍や殿様にも送られたことから「殿様ねぎ」と呼ばれています。群馬県の寒い気候や水はけの良い土地で育ち、長い歴史の中で培われた技術もあり、群馬県の名産として盛んに作られています。

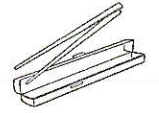


特徴
 下仁田ねぎは、株分かれが少なく、1本が太く長く育つのが特徴です。白根の長さは約20cmで、太さは直径6~9cmほどになるものもあります。火を通すと甘味が増し、とろりとした食感と風味が楽しめます。

栄養
 ビタミンAやビタミンCなどの抗酸化ビタミンや、アリシンという成分が含まれており、免疫力を高める効果や抗酸化作用に効果が期待できます。食物繊維も豊富で消化を助け、便秘解消にも役立つとされています。

1年生は、17日(金)と20日(月)が牛乳給食、
21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。



<参考> 下仁田町 HP
JAグループ群馬 HP

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。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ねんせいは、17にちと20にちに、ぎゅうにゅうだけのみます。
21にちからは、みんなとおなじきゅうしょくです☆

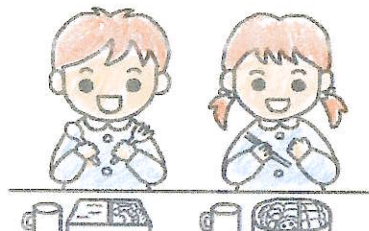
ぎゅうしょく まえ て
給食の前に手をきれいに洗おう



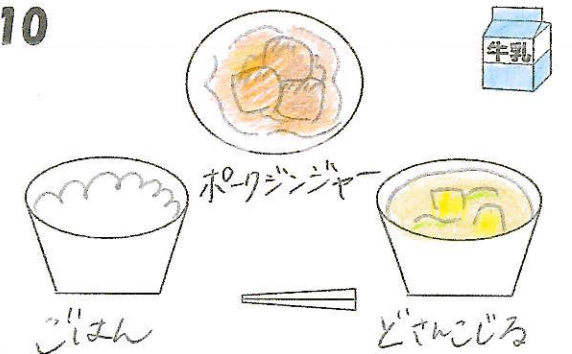
きも
かんしゃの気持ちをこめて
あいさつをしよう



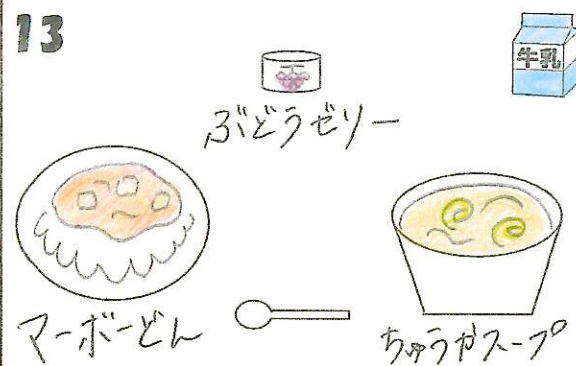
みなでなかよくのこさず食べよう



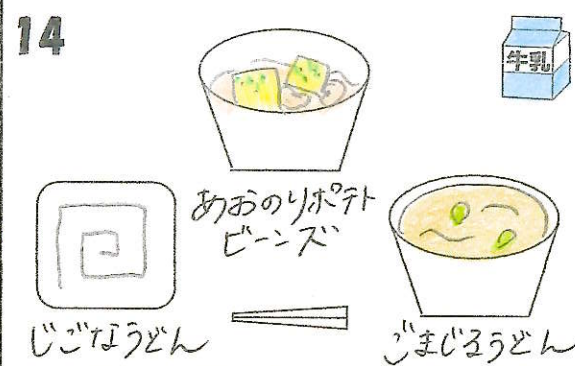
10



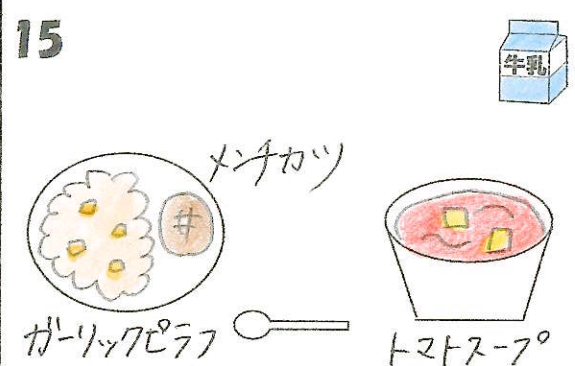
13



14



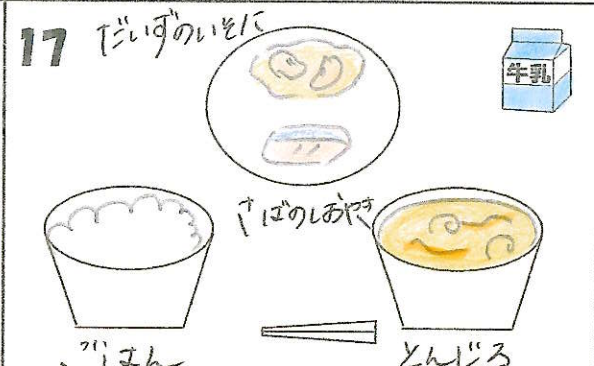
15



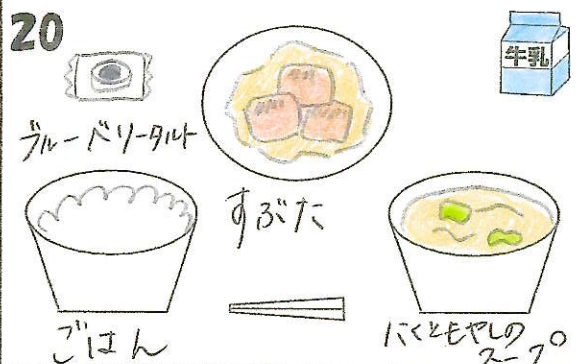
16



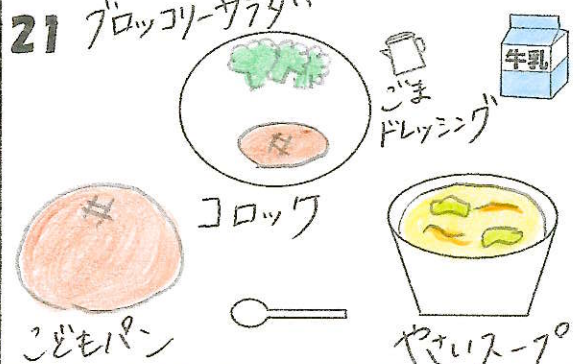
17



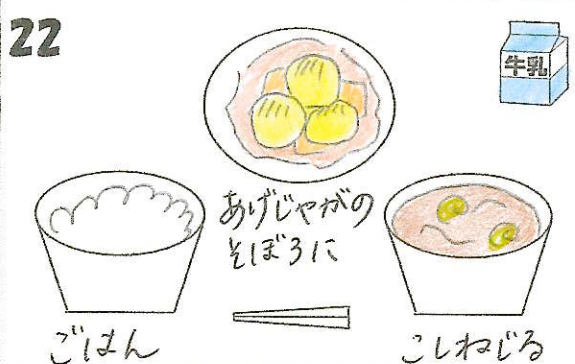
20



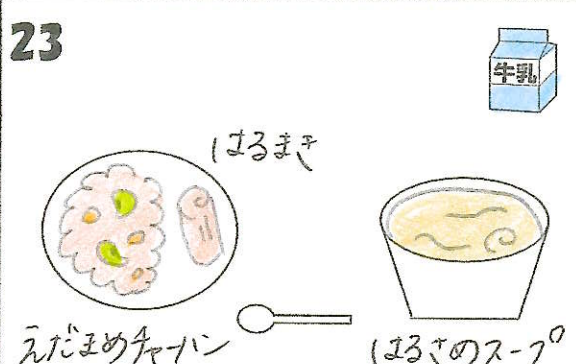
21



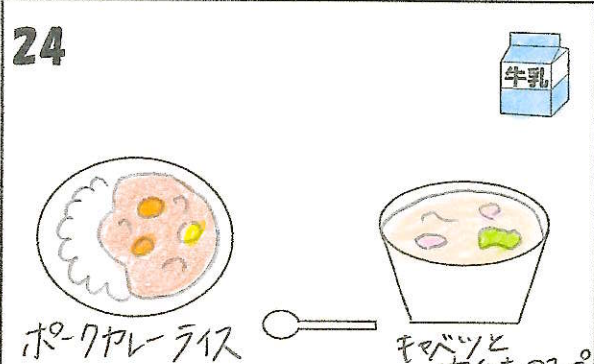
22



23



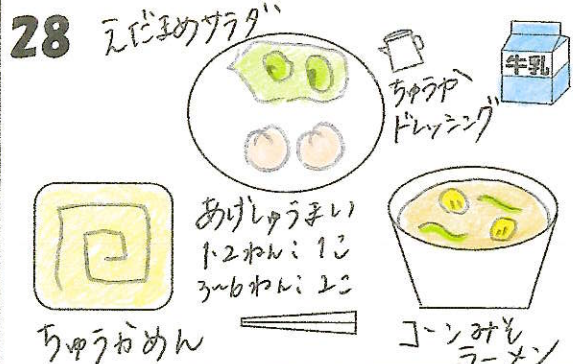
24



27



28



29



30

