



令和8年 4月分献立表

(給食回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立東中学校

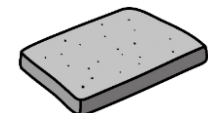
日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
10 (金)	ご飯		米				864	30.1
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉 米油	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦		
13 (月)	ご飯		米				824	34.3
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖の塩焼き	鯖			塩			
14 (火)	ご飯		米				820	25.4
	牛乳	牛乳				乳		
	コロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
15 (水)	ご飯		米				779	33.0
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	鶏肉	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦		
16 (木)	ご飯		米				883	27.1
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
17 (金)	ご飯		米				895	32.9
	牛乳	牛乳				乳		
	中華スープ	豚肉	春雨 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		
20 (月)	ご飯		米				788	32.6
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし	小麦		
21 (火)	ご飯		米				811	34.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
22 (水)	ご飯		米				809	33.5
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げしゅうまい②		菜種油			小麦		
23 (木)	ご飯		米				855	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ		菜種油			小麦		
24 (金)	ご飯		米				853	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	カレーライス	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく トマト	ウスターソース カレー粉 ワイン デミグラスソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		

27 (月)	彩り野菜の中華あんかけ	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 枝豆 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 中華だし 醤油 日本酒	小麦	828	31.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌キムチスープ	豚肉 味噌 豆腐	米油 ごま油		キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
28 (火)	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	807	36.2	
	ガーリックトースト		食パン マーガリン		パセリ	ガーリックパウダー			小麦
	牛乳	牛乳							乳
30 (木)	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ プロッコリー	ケチャップ ワイン 胡椒	小麦 乳	799	31.1	
	ポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油 バター じゃが芋	玉ねぎ	塩 胡椒 スープストック	小麦 乳			
	ひじき豆ご飯	鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 砂糖 米油		こんにゃく 枝豆	塩 醤油 みりん 日本酒			小麦

4月の平均摂取量		830	31.5
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	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。



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す。また、火山灰を含む水はけの良い土壌が多く、こんにゃく芋を育てやすい環境が整っています。



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。

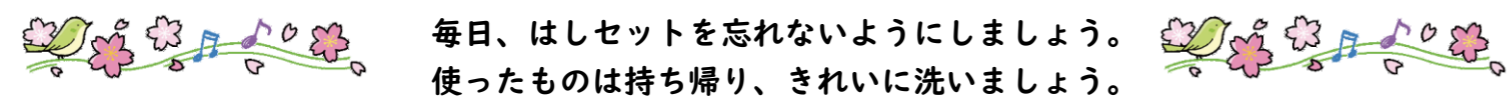


下仁田ねぎは江戸時代から大切にされ、将軍や殿様にも送られたことから「殿様ねぎ」と呼ばれています。群馬県の寒い気候や水はけの良い土地で育ち、長い歴史の中で培われた技術もあり、群馬県の名産として盛んに作られています。



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。



毎日、はしセットを忘れないようにしましょう。
 使ったものは持ち帰り、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