

毎月19日は 食育の日 令和7年 4月分献立表 北本市教育委員会 北本市立東中学校 (給食回数 14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)				
10 (木)	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 生姜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒	小麦	876	27.8	28 (月)			
	牛乳	牛乳				乳						
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦						
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	ねぎ にら キャベツ エリンギ にんにく	中華だし 日本酒 塩こうじ 塩 胡椒							
11 (金)	ご飯		米			乳	753	34.7	30 (水)			
	牛乳	牛乳				小麦						
	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 ピーマン キャベツ 人参 干し椎茸	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし							
	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 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦						
14 (月)	ご飯		米			乳	816	25.0				
	牛乳	牛乳				小麦						
	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 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油							
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)							
15 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	789	33.9				
	牛乳	牛乳				乳						
	ボークビーンズ	豚肉 大豆	米油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン	小麦						
	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 醤油	小麦						
16 (水)	担々麺	中華麺				小麦	909	36.6				
	担々麺(汁)	豚肉 味噌	ごま 片栗粉 米油	人参 にら ねぎ もやし 木くらげ にんにく	豆板醤 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦						
	牛乳	牛乳				乳						
	揚げしゅうまい② ブロッコリーサラダ	ボークしゅうまい	菜種油			小麦						
17 (木)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				836	31.4				
	ウィンチャップライス	ウインナー	米 砂糖 バター 米油	玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳						
	牛乳	牛乳				乳						
	チキンナゲット② クリームシチュー	チキンナゲット	菜種油			小麦						
18 (金)	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆		じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	871	29.7				
	チキン カレーライス	麦ご飯	米 大麦									
	チキンカレー	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 りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳						
	牛乳	牛乳				乳						
21 (月)	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 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	851	32.4				
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト									
	麻婆丼	ご飯	米									
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし 塩 胡椒 豆板醤	小麦						
22 (火)	牛乳	牛乳				乳	849	31.1				
	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						
	マラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	小麦 乳 卵						
	子供パン		子供パン			小麦						
23 (水)	牛乳	牛乳				乳	803	34.2				
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油									
	野菜サラダ			人参 キャベツ いんげん								
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦						
24 (木)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	818	33.0				
	肉味噌うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦						
	肉味噌うどん	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 ねぎ 干し椎茸 グリンピース	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 豆板醤	小麦						
	牛乳	牛乳				乳						
25 (金)	青のりポテトビーンズ	大豆 鰯 青のり	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉		塩		847	32.2				
	デコボン			デコボン								
	ひじき豆ご飯	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 米油 砂糖	こんにゃく 枝豆 人参	日本酒 塩 醤油 みりん	小麦						
	牛乳	牛乳				乳						
26 (土)	鯖の竜田揚げ	鯖竜田揚げ	菜種油				816	25.0				
	ほうれん草の ごま和え	野菜	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし								
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	米油 里芋	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 日本酒	小麦						
	彩り野菜の 中華あんかけ	麦ご飯	米 大麦									
27 (日)	中華あんかけ	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 ピーマン 枝豆 生姜 にんにく 干し椎茸	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	小麦	860	30.8				
	牛乳	牛乳				乳						
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦						
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳						
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8品目(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。												

4月の平均摂取量

836

31.6
15%

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%

830kcal

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じ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よう。

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めです。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。

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、たけのこキャベツ、など

冬キャベツ：金春、みさき、藍天、冬藍、など

「厚揚げと豚肉の味噌炒め」(11日実施)

★

＜材料＞
豚小間肉
醤油
酒
おろししょうが
厚揚げ
ピーマン
キャベツ
人参
干し椎茸
油
豆板醤
味噌
醤油
酒
砂糖
中華だし

4人分
120g
小さじ1
小さじ2
小さじ1
2枚
1個
3枚
1/3本
2個
大さじ1
小さじ1/2
大さじ1
大さじ1
大さじ1
小さじ2
小さじ1

切り方・処理
下味用
下味用
下味用
1.5cm幅の色紙切り
千切り
ざく切り
短冊切り
水で戻し、2mm幅

＜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！



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じ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しょう。

北本市で栽培されている品種

春キャベツ：^{きんけい}金系201号、^{きんけい}レッドキャベツ、^{きんけい}たけのこキャベツ、など

冬キャベツ：^{きんしゅん}金春、^{らんてん}みさき、^{とうらん}藍天、^{とうらん}冬藍、など

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めです。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

「厚揚げと豚肉の味噌炒め」(11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！

