



令和8年 4月分献立表

北本市教育委員会
北本市立東小学校

(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) | マーボー丼 マーボー豆腐 牛乳 中華スープ ぶどうゼリー | 豆腐 豚肉 みそ | 米 大麦 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 | 小麦 | 664 | 25.1 | |
| 13 (月) | ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大豆の磯煮 豚汁 | 牛乳 さば 大豆 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ひじき 油揚げ | 米 米油 砂糖 | 人参 こんにゃく | 日本酒 醤油 | 小麦 | 635 | 30.7 | |
| 14 (火) | ごま汁うどん 地粉うどん うどん(汁) 牛乳 青のりポテトビーンズ 清見オレンジ | 鶏肉 油揚げ みそ | 地粉うどん ごま 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 | 小麦 | 649 | 22.4 | |
| 15 (水) | ガーリックピラフ 牛乳 コロッケ トマトスープ ヨーグルト | 豚肉 牛乳 豚肉 ベーコン | 米 バター 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 | 小麦 乳 | 677 | 25.7 | |
| 16 (木) | バターロール 牛乳 ポークビーンズ クリームシチュー | 牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | バターロール 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 | 小麦 | 652 | 23.1 | |
| 17 (金) | ご飯 牛乳 酢豚 肉ともやしのスープ | 牛乳 豚肉 豚肉 | 米 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 | 小麦 | 609 | 25.3 | |
| 20 (月) | ご飯 牛乳 ポークジンジャー どさんこ汁 ブルーベリータルト | 牛乳 豚肉 豚肉 みそ | 米 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 | 小麦 | 672 | 28.0 | |
| 21 (火) | フラワーロール 牛乳 メンチカツ コンサラダ コーンクリームドレッシング 野菜スープ | 牛乳 メンチカツ 豚肉 豚肉 | フラワーロール 菜種油 | キャベツ とうもろこし 枝豆 | スープストック 塩 胡椒 | 小麦 乳 | 626 | 25.3 | |
| 22 (水) | ご飯 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 こしね汁 | 牛乳 豚肉 豚肉 みそ 豆腐 | 米 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 | 小麦 | 640 | 24.8 | |
| 23 (木) | 枝豆チャーハン 牛乳 春巻き 春雨スープ | 豚肉 なんと 牛乳 菜種油 春巻き 豚肉 | 米 ごま油 米油 ごま油 春雨 | 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 | 小麦 | 644 | 21.5 | |

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|----|-----|------|
| 24 (金) | ポークカレー ライス ポークカレー 牛乳 キャベツとウインナーのスープ | 豚肉 ウインナー | 米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米油 | 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 | 628 | 22.9 |
| 27 (月) | ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め ワンタンスープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豚肉 なんと | 米 米油 砂糖 片栗粉 | | キャベツ 人参 ピーマン 干し椎茸 生姜 ワンタン 米油 ごま油 人参 ねぎ ほうれん草 もやし 木くらげ | 小麦 | 602 | 27.4 |
| 28 (火) | コーン みそラーメン 牛乳 揚げしゅうまい チキンサラダ ごまドレッシング | 中華麺 ラーメン(汁) 牛乳 しゅうまい 鶏肉 | 中華麺 ごま油 米油 | 豚肉 なんと みそ | キャベツ 人参 とうもろこし もやし 生姜 にんにく 木くらげ | 小麦 | 607 | 22.9 |
| 30 (水) | 彩り野菜の中華 あんかけご飯 牛乳 じゃが芋のチゲスープ | 麦ご飯 中華あんかけ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 米 大麦 ごま油 片栗粉 砂糖 | 豚肉 | 玉ねぎ ピーマン 生姜 筍 にんにく 干し椎茸 枝豆 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ | 小麦 | 621 | 26.4 |

| | | | |
|--------------|-------------------------------|---------|-------------|
| 4月の平均摂取量 | | 638 | 25.1 16% |
| 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 | |

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

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されています。



こんにゃく芋



下仁田ねぎ

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。



<参考> 下仁田町 HP
JAグループ群馬 HP

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、きれいに洗います。

○印は、箸を持ってくる日です。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。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