

(給食実施回数 13回)

家庭数

令和7年 3月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

Table with columns: 日(曜), 献立, 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, アレルギ表示義務7品目, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include items like ちらし寿司, 牛乳, すまし汁, etc.

ひな祭り
献立

6-1
リクエスト
献立

6-2
リクエスト
献立

Summary table for 18 (火) and 19 (水) days, showing energy and protein intake for different meal items.

3月の平均摂取量 table showing average energy intake of 650kcal and protein intake of 13-20%.

作ってみよう★給食メニュー ～蒸す～

蒸し料理は、食材に蒸気を当てて加熱する調理方法です。蒸気で水分を補いながら加熱することで、しっとりとした仕上がりになります。また、「煮る・ゆでる」という調理方法は、水分に食材のうま味が溶けでてしましますが、蒸し料理はうま味や栄養素を食材にとどめる効果もあります。



鶏つくねとえのきのしゅうまい 4日実施

- <材料> 鶏ひき肉 240g, 木綿豆腐 120g, えのき茸 25g, 玉ねぎ 1/4個, 生姜 小さじ1
<切り方> 粗みじん, みじん切り, おろす
<作り方> ①えのき茸、玉ねぎ、豆腐、生姜、★の調味料を混ぜる。②鶏ひき肉を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。③片栗粉を加え、混ぜる。④紙カップにしゅうまい皮を置き③をカップの高さまで入れる。⑤15分位、しっかり火が通るまで蒸す。

- 中華だし 小さじ2
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1
日本酒 小さじ1
ごま油 小さじ1

豆腐が入るのでやわらかく、えのき茸のシャキシャキとした食感も楽しめます。具をしっかり混ぜるのがおいしくできるポイントです。



キャロット蒸しパン 10日実施

- <材料> 蒸しパンミックス粉 80g, 人参 1/3本, 油 大さじ1, 砂糖 大さじ1, 牛乳 80cc, 脱脂粉乳 大さじ3
<切り方・処理> すりおろす
<作り方> ①蒸しパンミックス粉と脱脂粉乳、砂糖を混ぜる。②牛乳、人参、油を加えよく混ぜる。③②を紙カップに入れる。④15分位蒸す。⑤竹串をさし、生地がついてこなければ出来上がり。

人参のオレンジ色がきれいな、優しい甘さの蒸しパンです。脱脂粉乳が入るのでカルシウムもとれます。



今年度、最後の月となりました。今のクラスの仲間と食べる給食もあとわずかです。この1年間、好き嫌いをせず残さず食べることができましたか？日々の食事を振り返りながら、給食時間を過ごしましょう。

○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。 アレルギ表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)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