

家庭数

令和8年 3月分献立表



(給食実施回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立北小学校

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)
		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			
2 (月)	小松菜 豚みそ丼 牛乳	豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 切り干し大根 小松菜 人参 もやし	日本酒 醤油 みりん 中華だし	小麦	658	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	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) テンメンジャン 醤油	小麦		
3 (火)	ちらし寿司 牛乳 すまし汁	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米油 ごま	人参 干し椎茸 干びよう 絹さや	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵	636	26.6
	桜もち		桜もち					
4 (水)	牛乳 メンチカツ 五目煮豆 坦々みそ汁	牛乳 メンチカツ 大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 菜種油 砂糖 米油 ごま油	人参 干し椎茸 こんにやく 人参 にんにく もやし 小松菜	みりん 日本酒 醤油 テンメンジャン 唐辛子 中華だし	小麦	722	31.3
	セルフ カレードッグ	コッペパン 豚肉 ひよこ豆	コッペパン 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ウスターソース ケチャップ スープストック 胡椒	小麦		
5 (木)	牛乳 枝豆サラダ コーンクリームードレッシング ほうれん草とコーンスープ	牛乳 枝豆 コーン ウインナー		キャベツ ブロッコリー 枝豆		乳	611	23.1
	肉丼 牛乳 みそキムチスープ	豚肉 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 ごま油	玉ねぎ こんにやく グリンピース 生姜 干し椎茸 もやし 人参 たら 白菜キムチ	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳		
9 (月)	牛乳 揚げじゃがの野菜あんかけ 青梗菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 牛乳 じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦	673	22.4
	コーン みそラーメン	中華麺 豚肉 みそ	中華麺 ごま油	人参 もやし 生姜 にんにく めんま 木くらげ とうもろこし	中華だし 塩 チキンブイヨン 胡椒	小麦 小麦		
10 (火)	牛乳 こんにやくサラダ 中華ドレッシング キャロットケーキ	牛乳 牛乳		こんにやく キャベツ 枝豆 人参		乳	657	23.5
	ガハオライス 牛乳 フルーツポンチ	ご飯 ガハオ 豚肉 ひよこ豆 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 にんにく	唐辛子 バジル 醤油 日本酒 チリパウダー 中華だし	小麦 乳		
12 (木)	揚げパン 牛乳 チキンサラダ ごまドレッシング カレーシチュー	コッペパン 菜種油 砂糖 牛乳 鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 枝豆 玉ねぎ		小麦 乳	636	22.4
	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯 牛乳 春雨スープ	ご飯 中華あんかけ 丼(具) ご飯 牛乳 豚肉	米 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 絹さや 人参 生姜 にんにく	唐辛子 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦 乳		

ひな祭り
献立

16 (月)	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め 中華スープ	米 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油	干し椎茸 人参 たら にんにく 人参 小松菜 キャベツ もやし	醤油 日本酒 テンメンジャン 唐辛子 スープストック 中華だし 塩 胡椒 醤油 チキンブイヨン	小麦 小麦	639	26.3
	5目ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 花より団子汁	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐ハンバーグ 豆腐 かまぼこ 鶏肉	米 砂糖 米油 白玉粉	人参 こんにやく 干し椎茸	だし(かつお さば いわし) 醤油 みりん 日本酒 塩	小麦 乳 小麦		
17 (火)	ウインチャップライス 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜スープ	ウインナー 牛乳 鶏肉 豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳 小麦	676	30.6
	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	ご飯 豚肉 豆腐 ひよこ豆	米 米油	人参 玉ねぎ ピーマン 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
18 (火)	牛乳 鶏の唐揚げ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	片栗粉 菜種油 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	乳 小麦 小麦	653	26.2 16.0%
	3月の平均摂取量	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				



北本の大地の恵み ~にんじん~

βカロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラスで、カロテンの名は英語の「キャロット」に由来しています。皮の近くに多く含まれているので、皮ごといただくか、薄くむいて食べましょう。

にんじんには江戸時代に伝わった東洋種と明治以降に入ってきた西洋種があり、現在、主に流通しているオレンジ色のにんじんは西洋種です。赤く細長い「金時にんじん」は数少ない東洋種で、今でも正月料理の彩りに欠かせない食材のひとつです。ほかに紫や白、黄色や10cmほどの小型種など、さまざまな品種があります。

埼玉県の主な産地は熊谷市、所沢市、深谷市、朝霞市、新座市で、県北部では、冬に種まきして4~6月に収穫する春人参が主体です。県南西部では、夏に種まきして冬に収穫するものが多くなっています。

(参考)JAグループHP、埼玉県学校給食会HP、埼玉県農産物ポータルサイトSAITAMAわっしょい!

栄養

にんじんのオレンジ色はβカロテンという成分で、これは食べられた後に体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは脂溶性なので、油で炒めたり油分を含んだドレッシングで和えたりすると効率的に吸収できます。その他にも、食物繊維、ビタミンB、ビタミンC、鉄分など、体によい栄養素がたくさん含まれた緑黄色野菜です。

選び方

表面に割れなどがなく、なめらかでハリやツヤのあるものを選びましょう。茎の切り口は細い物の方が、芯も細いので肉質がやわらかく、味わいもよく感じられます。葉付きのものは、葉がいきいきとした緑色のものを選びましょう。

北本市で栽培されている品種

きょうにんじん なかにんじん ごすんにんじん
京人参、長人参、五寸人参など



キャロットカップケーキ 10日実施

<材料>	<作りやすい分量>	<切り方・処理>	<作り方>
ホットケーキミックス粉	100g		① ホットケーキミックス粉と砂糖を混ぜる。
人参	1/3本	すりおろす	② 牛乳、人参、溶かしバターを加えよく混ぜる。
バター	20g	溶かしておく	③ ②を紙カップに入れる。
砂糖	大さじ1		④ 200℃に予熱したオーブンで15分位焼く。
牛乳	100cc		⑤ 竹串をさし、生地がついてこなければ出来上がり。
紙カップ	約6個		

人参のオレンジ色がきれいな優しい甘さのカップケーキです。野菜が苦手な子も食べやすいレシピです。



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、箸を持って来る日です。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。献立担当 北本市学校栄養士会
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。