



令和7年 3月分献立表

家庭数

(給食実施回数 13回)

北本市教育委員会
北本市立南小学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	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			
3 (月)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 米油 砂糖	人参 干びょう	日本酒 みりん りんご酢 塩 醤油	小麦	589	21.0
	牛乳	牛乳				乳		
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	小麦		
4 (火)	五目あんかけうどん	豚肉	片栗粉 米油	玉ねぎ 白菜 人参 木くらげ ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 日本酒 醤油 みりん	小麦	621	27.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 しゅうまい皮 ごま油	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 日本酒	小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
5 (水)	ガバオライス	豚肉 高野豆腐	米 大麦	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン オイスターソース 醤油 チリパウダー バジル	小麦	715	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	わかめスープ	わかめ	ごま ごま油	ねぎ 人参 えのき茸 ほうれん草	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦		
	キャロット蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 米油 砂糖	人参		小麦 乳		
6 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	633	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦		
	菜の花のサラダ			菜の花 キャベツ とうもろこし				
7 (金)	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦	651	30.4
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ご飯	牛乳	米			乳		
10 (月)	ふりの甘辛揚げ	豚肉	米油	切り干し大根 人参 いんげん	醤油 ケチャップ スープストック カレー粉	小麦	646	27.4
	切り干し大根のカレー炒め					小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック	小麦		
	ご飯	牛乳	米			乳		
11 (火)	鶏肉ときのこのガーリック炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 米油	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 日本酒 オイスターソース 塩 胡椒	小麦	667	28.6
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン	小麦		
	ご飯	牛乳	米			乳		
12 (水)	蒲桜ご飯	鶏肉 桜えび 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 人参	塩 醤油 和風だし 日本酒	小麦 えび	627	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん	醤油 みりん 日本酒	小麦		
13 (木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	635	26.9
	牛乳	牛乳				乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳		
14 (金)	ブルコギ	牛肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン	小麦	718	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	トックスープ	鶏肉	韓国もち 米油 ごま油	人参 キャベツ なら ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
17 (月)	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン	小麦	676	29.5
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油 片栗粉	人参 生姜	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	米油	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 日本酒	小麦		

18 (火)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸	醤油 みりん 日本酒 塩	小麦	612	25.9
	牛乳	牛乳				乳		
	さけフライ	さけフライ	菜種油			小麦		
19 (水)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		677	24.2
	ポークカレー	豚肉				小麦		
	ライス	ライス				小麦		
	お祝いデザート					小麦		

3月の平均摂取量		651	27.1
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	16.7%
	たんぱく質 摂取エネルギーの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いがちですが、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

<p><材料></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>片栗粉 大さじ3</p> <p>しゅうまい皮 8枚 紙カップ 8個</p>	<p><8個分></p> <p><切り方></p> <p>粗みじん みじん切り おろす</p>	<p><作り方></p> <p>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。</p>
--	---	--

★

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 5日実施

<p><材料></p> <p>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</p> <p>紙カップ 4個</p>	<p><4人分></p> <p><切り方・処理></p> <p>すりおろす</p>	<p><作り方></p> <p>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。</p>
--	---	--

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。



○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。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