



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
北本市立南小学校

| 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) | 16 (月) | 17 (火) | 18 (水) | 19 (木) | 677 | 25.4 | | |
|-----------|---------------|----------------|----------------------|------------------------|-----------------------------------|---|-----------------|--------------|----------------------|--------------------|------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------|
| | | 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) | ガバオライス | 麦ご飯 ガバオ | 豚肉 高野豆腐 | 米 大麦 ごま油 砂糖 | 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく | 小麦 | 652 | 26.9 | 彩り野菜の 中華あんかけご飯 | 麦ご飯 中華あんかけ | 豚肉 | 米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油 | 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 人参 生姜 にんにく | トウバンジャン オイスターソース 日本酒 中華だし 塩 醤油 | 小麦 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 乳 |
| | 春雨スープ | 豚肉 | 春雨 米油 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 | | | 肉ともやしのスープ | 豚肉 | ごま油 | 人参 ねぎ もやし キャベツ | 中華だし 醤油 塩 胡椒 | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | 小麦 |
| 3 (火) | ちらし寿司 | 鶏肉 油揚げ 錦糸玉子 | 米 米油 砂糖 | 人参 干びょう 干し椎茸 | 日本酒 みりん りんご酢 塩 醤油 | 小麦 卵 | 660 | 23.5 | ご飯 | 米 | | | | | 乳 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | 豆腐ハンバーグ | 豆腐ハンバーグ | | | | | | 乳 |
| | 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) | 小麦 | | | 干びょうの炒り煮 | 豚肉 油揚げ 砂糖 | 米油 | 干びょう 筍 人参 干し椎茸 | 醤油 みりん | 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 |
| 4 (水) | あじフライ | あじフライ | 菜種油 | | | 小麦 | 623 | 23.2 | フラワーロール | フラワーロール | | | | | 小麦 | |
| | 春雨とひき肉の炒め物 | 豚肉 | 春雨 三温糖 米油 ごま油 | 人参 青梗菜 筍 干し椎茸 生姜 | 醤油 日本酒 | 小麦 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 乳 |
| | 利休汁 | 油揚げ みそ | ごま ごま油 | 大根 人参 しめじ ねぎ | だし(かつお さば いわし) 日本酒 | 小麦 | | | 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 | ポテトサラダ | じゃが芋 | 人参 玉ねぎ とうもろこし |
| 5 (木) | 黒パン | 黒パン | | | | 小麦 | 681 | 25.7 | ポークカレー | 麦ご飯 ポークカレー | 豚肉 | 米 大麦 | じゃが芋 小麦粉 米油 | 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | マカロニ | マカロニ 米油 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト | ケチャップ スープストック 塩 胡椒 | 小麦 | | | |
| | ポークビーンズ | 大豆 豚肉 | マカロニ 砂糖 米油 | 玉ねぎ 人参 トマト | ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 | 小麦 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 乳 |
| 6 (金) | マーボー丼 | 麦ごはん マーボー豆腐 | 豆腐 豚肉 みそ | 米 大麦 三温糖 片栗粉 米油 ごま油 | 人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 | 小麦 | 625 | 23.9 | トマトスープ | 豚肉 | | | | | 小麦 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | じゃが芋 | じゃが芋 小麦粉 米油 | とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 中華だし 塩 胡椒 | | | | 乳 |
| | ほうれん草とコーンのスープ | ベーコン | じゃが芋 片栗粉 米油 | とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 中華だし 塩 胡椒 | 小麦 | | | いちごクレープ | いちごクレープ | | | | | | |
| 9 (月) | ふりの甘辛揚げ煮 | ふりの甘辛揚げ煮 | | | | 小麦 | 665 | 27.5 | ご飯 | 米 | | | | | 乳 | |
| | じゃが芋のそぼろ煮 | 豚肉 | じゃが芋 砂糖 米油 | 人参 生姜 | 醤油 日本酒 みりん | 小麦 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 乳 |
| | 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 | | | コーン | 中華麺 みそラーメン(汁) | 豚肉 なたと みそ | 米油 ごま油 | ねぎ 人参 とうもろこし もやし 生姜 にんにく | 中華だし 塩 胡椒 | | |
| 10 (火) | ブロccoliサラダ | ブロccoli | | | | 小麦 | 661 | 25.1 | ご飯 | 米 | | | | | 乳 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | 乳 | | | ホットケーキミックス粉 米油 砂糖 | 人参 | | | | | | 小麦 乳 |
| | キャロットケーキ | 牛乳 脱脂粉乳 | ホットケーキミックス粉 米油 砂糖 | 人参 | | 小麦 乳 | | | ごぎつねご飯 | 鶏肉 油揚げ | 米 大麦 砂糖 米油 | 人参 きぬさや | 塩 醤油 日本酒 | | | 小麦 |
| 11 (水) | メンチカツ | メンチカツ | 菜種油 | | | 小麦 | 639 | 26.4 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 乳 | |
| | 花より団子汁 | 豆腐 鶏肉 かまぼこ | 白玉粉 | 人参 えのき茸 ほうれん草 ねぎ | だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 塩 | 小麦 | | | セルフ | コッペパン チリコンカンドッグ | 豚肉 金時豆 ひよこ豆 | 米油 | 玉ねぎ にんにく | ケチャップ ウスターソース カレー粉 チリパウダー 胡椒 | | 小麦 |
| | 花より団子汁 | 豆腐 鶏肉 かまぼこ | 白玉粉 | 人参 えのき茸 ほうれん草 ねぎ | だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 塩 | 小麦 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 乳 |
| 12 (木) | チキンサラダ | 鶏肉 | | | | 小麦 | 605 | 26.5 | ご飯 | 米 | | | | | 乳 | |
| | クリームシチュー | 鶏肉 牛乳 チーズ | じゃが芋 小麦粉 米油 バター | 人参 玉ねぎ マッシュルーム | スープストック 塩 胡椒 ワイン | 小麦 乳 | | | 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め | 豚肉 生揚げ | 春雨 三温糖 片栗粉 ごま油 | 人参 たら にんにく | 日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック | | | 小麦 |
| | 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 | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | | ご飯 | 米 | | | | | | 乳 |
| 13 (金) | 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 | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | 647 | 26.8 | ご飯 | 米 | | | | | 乳 | |
| | 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め | 豚肉 生揚げ | 春雨 三温糖 片栗粉 ごま油 | 人参 たら にんにく | 日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック | 小麦 | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 乳 |
| | 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 | 中華だし 塩 胡椒 醤油 | 小麦 | | | ご飯 | 米 | | | | | | 乳 |



北本の大地の恵み ~にんじん~

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。

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。

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。

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



(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HP

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てよく混ぜる。 |
| 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。



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。

献立担当 北本市学校栄養士会

○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。