



令和6年 3月分献立表

(給食回数 12回)

北本市教育委員会
北本市立北本中学校

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				
1 (金)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	干瓢 干し椎茸 絹さや	日本酒 醤油 みりん りんご酢 塩 和風だし	小麦 卵	853	35.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 グリンピース 生姜	醤油	小麦			
	すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ		人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油	小麦			
	桜もち		桜もち						
4 (月)	ご飯		米				812	34.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦			
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油	こんにゃく 人参 生姜 にんにく ねぎ 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 塩 胡椒	小麦			
5 (火)	ライスボール		ライスボール			小麦 乳	779	38.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	人参 玉ねぎ セロリ トマト にんにく ブロッコリー	ケチャップ スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳			
6 (水)	五目ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なた	米油 片栗粉	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 生姜 木くらげ めんま	煮干だし 中華だし 塩 胡椒 醤油 日本酒 みりん	小麦	849	30.6
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌ポテト	味噌 おから	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖		日本酒 みりん	小麦			
	フラワーサラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参 キャベツ とうもろこし					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
7 (木)	ご飯		米				890	34.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け							
	五目金平	豚肉	米油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦			
	担々味噌汁	豚肉 大豆 豆腐 味噌	ごま油 ごま	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ なら	だし(鰹 鯖 鰯) 豆板醤 胡椒				
8 (金)	清見オレンジ		清見オレンジ				845	35.6	
	菜の花ご飯	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 米油	筍 人参 菜の花	醤油 塩 日本酒 みりん	小麦 卵			
	牛乳	牛乳				乳			
	蓮根のはさみ揚げ	蓮根のはさみ揚げ	菜種油						
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦			
11 (月)	いちごのお祝いゼリー		いちごのお祝いゼリー				802	33.4	
	ビビンバ丼	ご飯	米						
	焼き肉 ナムル	豚肉	ごま油 砂糖	人参 干し椎茸 こんにゃく にんにく	醤油	小麦			
	錦糸玉子	錦糸玉子	ごま ごま油	ほうれん草 大豆もやし	豆板醤 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
12 (火)	じゃが芋の子ゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチュジャン	小麦	852	35.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	米油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦			
13 (水)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	822	32.1	
	牛乳	牛乳				乳			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 干し椎茸 生姜 にんにく ねぎ	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし 胡椒	小麦			
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ 木くらげ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
14 (木)	ビーフカレーライス	小麦ご飯 小豆カレー	米 大麦 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	カレー粉 スープストック 塩 胡椒 デミグラスソース ウスターソース ケチャップ ワイン ガラムマサラ	小麦 乳	822	34.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	ジョア		ジョア						

わかめご飯	わかめ	米		塩		811	27.5
牛乳	牛乳				乳		
揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	米油 菜種油 砂糖 片栗粉	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 和風だし	小麦		
花より団子汁	かまぼこ 豆腐	白玉粉 米油	南瓜 えのき茸 ほうれん草 ねぎ ケール ごぼう 筍	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 塩 醤油	小麦	858	29.9
バターロール		バターロール			小麦 乳		
牛乳	牛乳				乳		
ラザニア	豚肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米油 バター 小麦粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ 人参 にんにく	ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	833	33.5
キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
プリンタルト		プリンタルト					

3月の平均摂取量		833	33.5
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	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

マーボーしらたき 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
しらたき	230g	アクぬぎ	①鍋に油を熱し、にんにく、生姜、ねぎを炒め 香りをだす。 ②ひき肉を炒める。 ③肉に火が通ったら、人参、椎茸、しらたきを 炒める。 ④水を加え、調味料を入れる。 ⑤しらたきに味が染みるまで煮る。 ⑥水溶き片栗粉を加える。 ⑦ごま油を加え、香りをつける。
豚ひき肉	60g		
人参	中1/4本	千切り	
生姜	小さじ1	みじん切り	
にんにく	小さじ1	みじん切り	
ねぎ	大きじ1	みじん切り	
干し椎茸	1枚	戻して1/2スライス	
みそ	大きじ1		
砂糖	小さじ1		
醤油	小さじ1		
豆板醤	少々		
中華だし	小さじ1		
胡椒	少々		
ごま油	小さじ1		
油	大きじ1		
片栗粉	小さじ2		
水	50cc	水で溶く	



春雨の代わりにしらたきを使用したメニューです。しらたきにしっかりと味をしみ込ませるのが、ポイントです。豆板醤の量は好みで調節してください。

花より団子汁 18日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>	<作り方>
白玉粉	50g		※の材料を混ぜ、団子を作る。
絹ごし豆腐	45g		
えのき茸	50g	2cm幅	①だし汁にかまぼこ、えのき茸を入れる。 ②調味料を加える。 ③団子を加える。 ④ねぎ、ほうれん草を加える。
ねぎ	1/4本	小口切り	
かまぼこ	50g	短冊切り	
ほうれん草	1株	ポイル・2cm幅	
醤油	小さじ2		
塩	小さじ1/2		
だし汁	800cc		



給食では「かぼちゃペースト」や「ケールパウダー」を入れて団子に色をつけています。野菜ペーストを入れるときは豆腐の量を減らして調節してください。

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？日々の食事をふり振り返りながら、給食時間を過ごしましょう。