



令和7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			
3 (月)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	人参 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	788	34.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナじゃが	鯖油漬け ひじき	じゃが芋 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	日本酒 和風だし 塩 醤油 みりん	小麦		
	すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦		
4 (火)	砂糖揚げパン		コッペパン 砂糖 菜種油			小麦 乳	865	38.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく ブロッコリー トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦 乳		
	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
5 (水)	広東麺	中華麺	中華麺			小麦	810	39.8
	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なた	米油 片栗粉	人参 大豆やし 筍 白菜 にんにく 生姜 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 豆板醤 醤油 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのき茸のしゅうまい	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 胡椒	小麦		
6 (木)	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし			802	29.9
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	ご飯		米					
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油 ごま	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
7 (金)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 白菜キムチ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		841	35.7
	ガバオライス	鶏肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	バジル 豆板醤 チリパウダー 醤油 オイスターソース	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	春巻き 菜種油				小麦		
10 (月)	フォーのスープ	鶏肉 桜えび	米粉 米油	人参 青梗菜 もやし なら	中華だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤	小麦 えび	855	33.9
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ			ウスターソース ケチャップ ワイン	小麦		
11 (火)	切り干し大根のカレー炒め	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	858	35.8
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油	大根 ごぼう 人参 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	お祝いデザート		豆乳いちごゼリー					
	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦 乳		
12 (水)	牛乳	牛乳				乳	860	28.8
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米油 砂糖	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		
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米油 じゃが芋	とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ご飯		米					
13 (木)	がんす	がんす	菜種油			小麦	864	33.1
	糸こん金平	豚肉	砂糖 ごま油 ごま	人参 こんにやく いんげん	日本酒 醤油	小麦		
	じゃが芋の味噌汁	油揚げ 味噌	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)			
	キャロット蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油	人参		小麦 乳		
17 (月)	ポークカレーライス	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 白いんげん豆	じゃが芋 米油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック ガラムマサラ	小麦 乳	833	34.1
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜コロッケ		野菜コロッケ 菜種油			小麦		
	白菜スープ	ベーコン	マカロニ 米油	人参 玉ねぎ 白菜 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
3 (月)	ご飯		米				841	34.2
	牛乳	牛乳				乳		
	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 米粉 菜種油	生姜 にんにく	醤油 みりん	小麦		
	もやしと春雨の炒め物	豚肉	春雨 ごま油	もやし なら	塩 胡椒 醤油	小麦		
4 (火)	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦	888	32.5
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の竜田揚げ	鶏肉				小麦		
	花より団子汁	かまぼこ 豆腐				小麦		
5 (水)	菜の花ご飯	鶏肉 油揚げ 卵	米 米油 砂糖	人参 菜の花 干瓢	日本酒 醤油 塩 みりん	小麦 卵	841	34.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鮭の竜田揚げ	鮭 竜田揚げ				小麦		
	いちごクレープ		いちごクレープ			小麦		

バターロール	バターロール	小麦 乳	833	33.2	
牛乳	牛乳	乳			
トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油 玉ねぎ にんにく 塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース			卵 乳
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			
コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			
ミネストラスープ	ベーコン 白いんげん豆	オリーブ油 スパゲッティ	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく 人参 トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	

3月の平均摂取量		841	34.2
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 ～蒸す～

蒸し料理は、食材に蒸気をあ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て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。



鶏つくねとえのき茸のしゅうまい 5日実施

<材料> <8個分> <切り方・処理> <作り方>

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

粗みじん
みじん切り
おろす

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

片栗粉 大さじ3

しゅうまい皮 8枚
紙カップ 8個

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。

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 12日実施

<材料> <4人分> <切り方・処理> <作り方>

蒸しパンミックス粉 100g
人参 1/3本 すりおろす
牛乳 80cc
脱脂粉乳 大さじ3

①蒸しパンミックス粉と脱脂粉乳を混ぜる。
②牛乳、人参を加えよく混ぜる。
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。



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。

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。献立担当 北本市学校栄養士会