



令和8年 3月分献立表

(給食実施回数 13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)	ご飯		米			757	26.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉	菜種油 ごま油 片栗粉 砂糖	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 青梗菜 にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし			小麦
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯)			乳
3 (火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	干瓢 絹さや	日本酒 醤油 みりん りんご酢 塩 和風だし	836	35.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 大豆	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 干し椎茸	醤油			小麦
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ	片栗粉	ねぎ 小松菜 人参	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油			小麦
4 (水)	ご飯		米			844	35.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げ鶏のレモン煮	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン果汁	日本酒 醤油			小麦
	マーボー白滝	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	こんにやく 人参 生姜 にんにく 木くらげ ねぎ	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし			小麦
5 (木)	揚げパン		コッペパン 菜種油 砂糖			812	25.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	ツナサラダ	鯖油漬け		キャベツ 人参 とうもろこし ケール				小麦
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					小麦
6 (金)	ご飯		米			785	31.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			小麦
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	片栗粉	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒			卵
9 (月)	ガバオライス		米 大麦			911	32.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き		春巻き 菜種油					小麦
	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 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
10 (火)	黒パン		黒パン			856	34.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ミートグラタン	豚肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 米油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース			小麦 乳
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし				小麦
11 (水)	長崎ちゃんぽん		中華麺			817	35.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 煮干し	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま		醤油 みりん			小麦
	清見オレンジ			清見オレンジ				小麦
12 (木)	ポークカレーライス		米 大麦			833	29.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし えのき茸 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				小麦

16 (月)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	中華だし 日本酒 醤油	小麦	
	牛乳	牛乳				乳	
	ポテトコロッケ		ポテトコロッケ 菜種油			小麦	
17 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	
	スパゲッティ		スパゲッティ オリーブ油 米油	ケール		小麦	
	ビーンスソース	豚肉 大豆 ひよこ豆 チーズ	オリーブ油 バター 砂糖 小麦粉	セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	スープストック ウスターソース ケチャップ バジル 塩 胡椒 ワイン 唐辛子	小麦 乳	
18 (水)	牛乳	牛乳				乳	
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	
	わかめご飯		わかめ 米		塩	乳	
19 (木)	牛乳	牛乳				乳	
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	菜種油			小麦	
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦	
3月の平均摂取量	ブルコギ		米 大麦			823	31.7
	トッパブ	豚肉	米油 ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ビーマン にんにく	日本酒 醤油 コチュジャン		15%
	牛乳	牛乳					
青梗菜のスープ	鶏肉	米油 ごま	人参 ねぎ 青梗菜 えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
キャロットケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 米油 砂糖	人参			830kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%



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。ほかにも紫や白、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! HP

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 ながにんじん ごすんにんじん
京人参、長人参、五寸人参など

キャロットケーキ 19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。

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