



# 令和7年 3月分献立表

(給食回数 12回)

北本市教育委員会  
北本市立東中学校

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	806	33.8
	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 豆腐 わかめ かまぼこ		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦		
	桜もち		桜もち					
4 (火)	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 菜種油			小麦 乳	871	44.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	米油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく プロコッリー トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	乳		
5 (水)	白菜のクリームシチュー	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	807	38.9
	広東麺	中華麺	中華麺			小麦		
	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			848	28.6
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	ご飯		米					
7 (金)	牛乳	牛乳				乳	963	33.2
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 砂糖 米油 片栗粉	枝豆 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸	醤油 りんご酢 塩	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油 バター	玉ねぎ もやし 生姜 にんにく 人参 とうもろこし	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
	ガバオライス	小麦ご飯	米 大麦					
	ガバオ	豚肉 大豆	ごま油 砂糖	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	パジル 豆板醤 チリパウダー 醤油 オイスターソース	小麦		
10 (月)	牛乳	牛乳				乳	813	30.4
	春巻き		春巻き 菜種油					
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	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			
	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		
11 (火)	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)		847	35.1
	お祝いデザート		豆乳いちごゼリー					
	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		
12 (水)	牛乳	牛乳				乳	857	32.4
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 胡椒 ワイン			
	コーンチャウダー	鶏肉 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 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	豆腐のそぼろ丼	豆腐	米					
	そぼろ丼(具)	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 米油	人参 小松菜 生姜	醤油 日本酒 みりん 和風だし	小麦		
13 (木)	牛乳	牛乳				乳	765	35.4
	トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ なら ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	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		
	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		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	人参 キャベツ ビーマン 生姜	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし	小麦		
17 (月)	花より団子汁	豆腐 かまぼこ	白玉粉 米油	ケール えのき茸 筍 ごぼう ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦	864	34.3
	ご飯		米					
	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 胡椒	小麦		
	小松菜のナムル	野菜	砂糖 ごま ごま油	生姜	りんご酢 醤油	小麦		
じゃが芋の子ゲスー	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			

18 (火)	ライスボール	ライスボール				小麦 乳	765	31.6
	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		
	コーンサラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング					小麦		
19 (水)	ポークカレー	ポークカレー				小麦 乳	804	30.1
	ライス	ライス				乳		
	ライスボール	ライスボール				小麦 乳		
	ポークカレー	ポークカレー				乳		
	ライス	ライス				小麦		

## 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 5日実施

<p>&lt;材料&gt;</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>&lt;8個分&gt;</p>	<p>&lt;切り方・処理&gt;</p> <p>粗みじん みじん切り おろす</p>	<p>&lt;作り方&gt;</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>
--	--------------------	---	--

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

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

<p>&lt;材料&gt;</p> <p>蒸しパンミックス粉 100g 人参 1/3本 牛乳 80cc 脱脂粉乳</p>	<p>&lt;4人分&gt;</p>	<p>&lt;切り方・処理&gt;</p> <p>すりおろす</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>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。</p>
--	--------------------	------------------------------------	---

紙カップ 4個

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。



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