



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
北本市立東中学校

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)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	3月の平均摂取量	28.1 14%
		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)	わかめご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 糸こんにゃく 相性汁	わかめ 牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 ベーコン 牛乳 味噌	米 菜種油 ごま油 砂糖 ごま 米油 じゃが芋	米 こんにゃく 人参 いんげん ねぎ 玉ねぎ 人参	塩 日本酒 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒								
3 (火)	ちらし寿司 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮 キャベツの味噌汁 いちごクレープ	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子 牛乳 豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 味噌 いちごクレープ	米 米油 砂糖 米油 じゃが芋 さつま揚げ 豆腐 味噌 いちごクレープ	人参 干瓢 干し椎茸 枝豆 人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ	日本酒 醤油 みりん りんご酢 醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵 小麦							
4 (水)	春キャベツのペレロンチーノ 牛乳 南瓜とさつま芋のクロック トマトのクリームスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 牛乳 鶏肉 牛乳	スパゲッティ バター オリーブ油 菜種油 じゃが芋 小麦粉 バター 米油	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 にんにく 南瓜とさつま芋のクロック 玉ねぎ バセリ トマト	唐辛子 スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン 塩 ワイン スープストック 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳							
5 (木)	揚げパン 牛乳 チキンサラダ 玉ねぎドレッシング カレーシチュー	鶏肉 牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉	コッペパン 菜種油 砂糖 小麦粉 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎドレッシング じゃが芋 小麦粉 米油 バター	キャベツ 人参 とうもろこし 人参 玉ねぎ にんにく 生姜	唐辛子 スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン スープストック 塩 胡椒 カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン	小麦 乳 小麦 小麦 乳							
6 (金)	ガバオライス 牛乳 春雨スープ キャロットケーキ	豚肉 大豆 牛乳 豚肉 卵 牛乳	米 大麦 ごま油 砂糖 春雨 米油 ごま油 ホットケーキミックス粉 砂糖 米油	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく 人参 ねぎ もやし キャベツ 人参	バジル 豆板醤 テリヤウダー 醤油 オイスターソース 中華だし 塩 胡椒 醤油 小麦 乳 卵	小麦 乳 小麦							
9 (月)	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯 牛乳 じゃが芋のチゲスープ	豚肉 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ビーマン 枝豆 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒 コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 乳 小麦							
10 (火)	ポークカレー ライス 牛乳 チキンスープ お祝いデザート	豚肉 牛乳 鶏肉 鶏肉	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 バター 米油 マカロニ 米油 桜ゼリー	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 人参 キャベツ えのき茸	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック 塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 乳 小麦							
11 (水)	カルビラーメン 牛乳 青のりポテトビーンズ	豚肉 牛乳 大豆 青のり	中華麺 米油 ごま油 片栗粉 米	人参 もやし ねぎ 白菜 生姜 にんにく 人参 もやし ねぎ 白菜 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩 甜麺醤 コチュジャン 塩	小麦 小麦 乳							
12 (木)	ご飯 牛乳 ココロマンボー 華風コーンスープ	豚肉 大豆 味噌 ベーコン 卵	米 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 片栗粉 米油	大根 人参 生姜 にんにく ねぎ いんげん とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 中華だし 中華だし 塩 胡椒	小麦 小麦 卵							
16 (月)	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め ワタンスープ	米 牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉	米 牛乳 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 ワタメン 米油 ごま油	人参 たら にんにく 人参 たら にんにく 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 小麦 小麦							



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 6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？日々の食事をふり返りながら、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