



令和6年 3月分献立表

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			
1 (金)	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	877	37.2
	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		ねぎ	だし(鰹 鯖 昆布) 日本酒 塩 醤油	小麦		
桜もち		桜もち						
4 (月)	ビーフカレー	牛肉 白豆 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 パター	玉ねぎ 人参 グリンピース りんご マッシュルーム しょうが にんにく	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	小麦 乳	892	33.8
	牛乳	牛乳				乳		
	大根のミネストラスープ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	大根 人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
	みかんゼリー			みかんゼリー				
5 (火)	ライスボール		ライスボール			小麦 乳	818	36.6
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンのこんがり焼き	鶏肉	マヨネーズ コーンフレーク パン粉		塩 胡椒	小麦		
	フラワーサラダ		マカロニ	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし キャベツ		小麦		
6 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	863	35.2
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 パター 米油	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	コーン 味噌ラーメン	豚肉 なたと 味噌	米油 ごま油	人参 ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 木くらげ めんま	煮干だし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
7 (木)	白豆コロッケ	白豆コロッケ	菜種油			小麦 乳	764	30.2
	チキンサラダ	鶏肉	キャベツ 人参 ケール			小麦		
	ごまドレッシング		ごまドレッシング			小麦		
	ご飯		米					
8 (金)	銀だらの西京焼き	銀だら西京漬け				小麦	860	32.3
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 鰹節	米油 砂糖	こんにゃく 枝豆 にんじん	日本酒 醤油 塩	小麦		
	わかめの味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	しらぬい		しらぬい					
11 (月)	麻婆豆腐丼	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 米油 ごま油 片栗粉	人参 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 中華だし 胡椒	小麦	854	35.8
	牛乳	牛乳				乳		
	青菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油 ごま	人参 ねぎ 青菜 えのき茸	スープストック 醤油 塩 胡椒	小麦		
	アップルパイ		砂糖 バイシート	りんご		小麦 乳		
12 (火)	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	842	35.3
	牛乳	牛乳				乳		
	蓮根のはさみ揚げ	蓮根のはさみ揚げ	菜種油			小麦		
	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)			
13 (水)	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	858	31.9
	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		
	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 パター 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		
14 (木)	ご飯		米				824	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ブルコギ	牛肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ピーマン にんにく	日本酒 醤油 コチュジャン	小麦		
	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 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
14 (木)	いちごのお祝いゼリー		いちごのお祝いゼリー				824	28.4
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
	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			

18 (月)	ご飯		米				793	32.1
	牛乳	牛乳				乳		
	山賊揚げ	鶏肉	菜種油 片栗粉	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦		
19 (火)	マーボーしらたき	豚肉 味噌	砂糖 ごま油 片栗粉	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	784	28.6
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)			
	フラワーロール		フラワーロール			小麦		
19 (火)	牛乳	牛乳				乳	784	28.6
	ラザニア	豚肉 おから 牛乳 チーズ	米油 パター 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		
	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	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		836	33.1 16%
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 18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	大さじ1	みじん切り	
干し椎茸	1枚	戻して1/2スライス	
みそ	大さじ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	大さじ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 14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。

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