



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
北本市立宮内中学校

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)	麦ご飯		米 大麦			827	32.0	
	牛乳	牛乳						
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 なら にんにく	日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩			小麦
3 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	858	35.6	
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	人参 干瓢 枝豆	日本酒 醤油 みりん りんご酢 塩			小麦 卵
	牛乳	牛乳						乳
4 (水)	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 干し椎茸 生姜	醤油	757	24.3	
	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					
5 (木)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	日本酒 醤油 中華だし	751	28.9	
	牛乳	牛乳						乳
	揚げ餃子② トックスープ	餃子 鶏肉 あさり	菜種油 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
6 (金)	キャベツベベロンチーノ	ウインナー チーズ	スパゲッティ バター オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 マッシュルーム にんにく	唐辛子 スープストック 塩 胡椒 醤油 ワイン	810	30.3	
	牛乳	牛乳						乳
	コーンサラダ コーンクリームドレッシング トマトスープ		コーンクリームドレッシング	キャベツ とうもろこし 人参				
9 (月)	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ ピーマン 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	803	33.9	
	牛乳	牛乳						乳
	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 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
10 (火)	麦ご飯		米 大麦			816	29.9	
	牛乳	牛乳						乳
	麻婆豆腐 華風コーンスープ	豚肉 豆腐 味噌 大豆 ベーコン 卵	砂糖 片栗粉 米油 ごま油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし 中華だし 塩 胡椒			小麦 卵
11 (水)	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 生姜 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	853	35.3	
	ライス	ライス						小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
12 (木)	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	845	33.6	
	お祝いデザート		桜ゼリー					小麦
	カルビラーメン	豚肉	中華麺 ラーメン(汁)	米油 ごま油 片栗粉	人参 筍 もやし ねぎ 白菜 生姜 にんにく			だし(昆布) 醤油 塩 コチュジャン 甜麺醤
16 (月)	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	豚肉 大豆	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 ピーマン 枝豆 生姜 にんにく 干し椎茸	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	856	39.5	
	牛乳	牛乳						乳
	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	コチュジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)			小麦
17 (火)	麦ご飯		米 大麦			832	25.2	
	牛乳	牛乳						乳
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮 豆腐の五目スープ	鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 菜種油 砂糖 米油 米油 ごま油 片栗粉	ねぎ エリンギ 生姜 人参 ねぎ 干し椎茸 なら	日本酒 オイスターソース 醤油 だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			小麦 小麦 卵
18 (水)	きな粉揚げパン	きな粉	コッペン 菜種油 砂糖			822	31.7 15%	
	牛乳	牛乳						乳
	ツナサラダ	鮪油漬		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
19 (木)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			822	31.7 15%	
	カレーシチュー	豚肉 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	カレー粉 ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック ウスターソース 塩 胡椒			小麦 小麦 乳
	キャロットカップケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳			ホットケーキミックス粉 砂糖 米油			人参 小麦 乳 卵

わかめご飯	わかめ	米		塩		793	29.3
牛乳	牛乳				乳		
豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	菜種油					
糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦	886	34.2
花より団子汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	白玉粉 米油	ねぎ えのき茸 筍 ごぼう ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦		
ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシルウ	米 大麦					
牛乳	豚肉 チーズ	米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳	822	31.7 15%
牛乳	牛乳				乳		
野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
キャロットカップケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳			ホットケーキミックス粉 砂糖 米油	人参 小麦 乳 卵		

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、皮ごと食べるか、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。

埼玉県的主要産地は熊谷市、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あります。

〈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。莖の切り口は細いの方が、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 なかにんじん ごすんにんじん
京人参、長人参、五寸人参 など



キャロットカップケーキ 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