



# 令和5年 3月分献立表

(給食回数 12回)

北本市教育委員会  
北本市立宮内中学校

蒲桜ご飯	鶏肉 桜えび 油揚げ	米 米油 砂糖	人参 干し椎茸	塩 醤油 日本酒	小麦 えび
牛乳	牛乳				乳
じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース 干し椎茸	醤油	小麦
花より団子汁	豆腐 蒲餅 鶏肉	白玉粉 米油	えのき茸 ねぎ ごぼう 菊 ほうれん草 南瓜	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 塩	小麦
ココアババロア		ココアババロア			乳

844

33.3

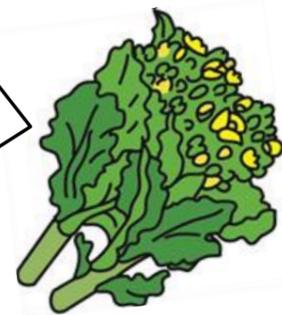
3月の平均摂取量		831	32.6
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~19%		

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 (水)	カルピうどん	豚肉	米油 ごま油 片栗粉	人参 もやし ねぎ 白菜 生姜 にんにく	中華だし 塩 醤油 コチュジャン 甜麺醤 煮干しだし	小麦	825	31.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	菜種油			小麦 乳		
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	ブロッコリー とうもろこし				
	コーンクリームードレッシング		コーンクリームードレッシング					
2 (木)	ご飯	牛乳	米			乳	835	29.9
	牛乳	牛乳				乳		
	ぶりの甘辛揚げ煮	ぶり甘辛揚げ煮				小麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	みりん 醤油	小麦		
3 (金)	うどん汁	鰹油漬け 豆腐 味噌		うどん ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)		855	37.3
	手巻きずし	酢飯	米 砂糖		昆布だし 塩 りんご酢			
	いか竜田揚げ②	いか竜田揚げ	菜種油			小麦		
	玉子焼き②	玉子焼き				小麦 卵		
	焼肉	豚肉	ごま油 砂糖	人参 こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒	小麦		
6 (月)	牛乳	牛乳				乳	880	35.0
	すまし汁	鶏肉 豆腐 蒲餅 わかめ		人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦		
	桜餅		桜餅					
	ご飯	牛乳	米			乳		
	揚げ鶏のレモン煮②	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	日本酒 醤油	小麦		
7 (火)	春雨サラダ		春雨	もやし キャベツ 人参			856	32.4
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 味噌 卵	ごま ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ いら にんにく 白菜キムチ 生姜	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵		
	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		
8 (水)	牛乳	牛乳				乳	822	32.0
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック ワイン 胡椒	小麦		
	パンキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 バター 小麦粉 米油	南瓜 玉ねぎ パセリ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	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		
	牛乳	牛乳				乳		
9 (木)	切り干し大根とひじきの煮物	鶏肉 さつま揚げ ひじき 牛乳	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参	醤油 日本酒	小麦 乳	855	30.3
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯)			
	いちごのババロア		いちごババロア					
	ご飯	牛乳	米			乳		
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉	カシューナッツ 菜種油 米油	人参 ビーマン ねぎ にんにく 生姜	中華だし 塩 胡椒 醤油 日本酒 りんご酢	小麦		
10 (金)	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	小麦	807	32.0
	デコボン		デコボン					
	ポークカレーライス	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく りんご マッシュルーム	カレー粉 デミグラスソース 塩 ウスターソース ケチャップ ワイン スープストック 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ キャベツ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
13 (月)	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	768	29.1
	ご飯	牛乳	米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	鰹フライ	鰹フライ	菜種油			小麦		
14 (火)	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒		752	36.3
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)			
	スパゲッティナポリタン	ベーコン チーズ	スパゲッティ バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく 生姜 トマト	ケチャップ 中濃ソース 胡椒 スープストック			
	牛乳	牛乳				乳		
16 (木)	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし			873	32.1
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	コーンシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参	塩 胡椒 スープストック ワイン			
	ご飯	牛乳	米			乳		
	ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン			
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ 枝豆 とうもろこし				
	コーンクリームードレッシング		コーンクリームードレッシング					
	じゃが芋の子ガスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 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)			

## 給食で旬を食べよう ～ 菜の花・うど～

『菜の花』は、2月から3月が旬であることから「春の訪れを告げる野菜」として、料亭などで出されています。「菜の花」はアブラナの花芽の総称で、店頭で売られているもののなかには様々なアブラナの品種があります。独特のほろ苦さを生かしておひたしや和え物でもおいしくいただけますが、豚肉やベーコン、ごまなど油脂分があって香りが強いものとも相性のいい野菜です。最も生産量の多い地域は、千葉県の南房総地域で、続いて徳島県、香川県、高知県などの四国で多く生産されています。

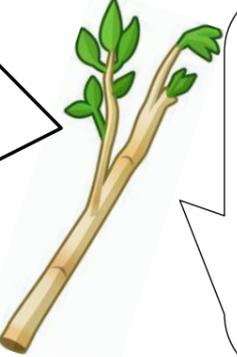
〈主な栄養や成分〉  
「ビタミンC」…風邪などの病気に対する抵抗力を高める。野菜の中でもトップクラスです。  
「βカロテン」…抗酸化作用があり、がん予防効果がある。また、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を維持する。  
「カリウム」…体内の塩分の排出に役立つ。  
「カルシウム」…骨や歯などを丈夫にする。



〈調理のポイント〉  
ゆでておひたしや和え物、生のまま天ぷら、さつと下茹でて炒め物やソテーにするなど、いろいろな調理法があります。少し苦みがありますが、それを生かした料理にしましょう。たくさんある場合には、硬めに下茹でて冷凍しておくとう便利です。

『うど』は、山菜の一種で天然物と栽培物があり、一般にスーパーに売られているものはほとんどが栽培物です。その中でも完全に遮光して作られる「軟白うど」と、ある程度日光に当てながら根元に土をかぶせていき軟白した「山うど」があります。軟白うどは栃木県、群馬県、秋田県の順に収穫量が多く、東京も4位に入っています。露地栽培のものは埼玉県で最も多く栽培されています。春にとれるものを「春うど」とよび、3月から5月が旬です。

〈主な栄養や成分〉  
「クロロゲン酸」…抗酸化作用があり、がんの発生予防や、日焼けによるメラニンの生成を抑える。  
「アスパラギン酸」…疲れにくい体にする。アンモニアなどの有害物質を体外に排出し、神経を守る効果がある。  
「ジテルペンアルデヒド」…血液循環をよくし、疲労回復に効果がある。



〈調理のポイント〉  
和え物、焼き物、汁物、揚げ物などさまざまな料理に活用できます。アクがあるので、生のまま食べる場合は切ってから酢水に15分から20分さらしておきましょう。皮を厚めにむき、薄くスライスしてサラダや和え物に。また、茹でて使う場合も少し酢を入れると白くきれいに仕上がります。シャキシャキとした食感を残すように茹ですぎないようにしましょう。

〈参考文献〉  
HP JAグループ とれたて大百科  
HP フーズリンク

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。

2日(木)【うど汁】  
10日(金)【菜の花ご飯】 を提供します。

旬を食べよう！！

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。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会