



# 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 枝豆	日本酒 醤油 みりん りんご酢	小麦 卵	787	33.8
	牛乳	牛乳						
	ツナじゃが	豚肉 油揚げ 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 塩 醤油 みりん	小麦		
	すまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油	小麦		
4 (火)	厚揚げ 豚味噌丼	豚肉 厚揚げ 味噌	米 大麦	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし	小麦	858	32.6
	牛乳	牛乳						
	どさんこ汁	鶏肉 味噌	じゃが芋 米油	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	ウインナー	スパゲッティ 米油 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく トマト マッシュルーム 生姜	ケチャップ 中濃ソース スープストック 胡椒	小麦 乳		
5 (水)	牛乳	牛乳					859	32.9
	ツナサラダ	豚油漬 ひじき		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし				
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
	おからのコンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 バター 米油	人参 玉葱 とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
6 (木)	麦ご飯		米 大麦				860	26.8
	牛乳	牛乳						
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜	醤油 日本酒	小麦		
	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)			
7 (金)	麦ご飯		米 大麦				861	34.7
	牛乳	牛乳						
	山賊揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	生姜 にんにく	醤油 みりん	小麦		
	小松菜のナムル	野菜		小松菜 大豆もやし 人参				
10 (月)	じゃが芋のチゲスープ	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	りんご酢 醤油	小麦	776	30.0
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース 生姜 にんにく	カレー粉 ワイン デミグラスソース ウスターソース	小麦 乳		
	牛乳	牛乳						
	チキンとキャベツのスープ	鶏肉	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	小麦		
11 (火)	お祝いデザート		豆乳いちごゼリー				935	42.4
	きなこ揚げパン	きなこ	コッペパン 砂糖 菜種油					
	牛乳	牛乳						
	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	小麦 乳		
12 (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	780	27.3
	麦ご飯		米 大麦					
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	菜種油 片栗粉 砂糖 米油	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸	りんご酢 醤油 塩	小麦		
	牛乳	牛乳						
13 (木)	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	875	33.4
	彩り野菜の中華あんかけ丼	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	玉葱 筍 干し椎茸 ビーマン 生姜 にんにく 枝豆	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳						
	春雨スープ	鶏肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦		
卵の花チーズ蒸しパン	卵 おから チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	ホットケーキミックス 砂糖 米油				小麦 卵 乳		

17 (月)	麦ご飯		米 大麦				781	34.2
	牛乳	牛乳						
	豚肉とじゃが芋のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
18 (火)	スンドゥブ	鶏肉 豆腐 卵 あさり 味噌	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵	785	30.8
	黒パン		黒パン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
19 (水)	トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース	卵 乳	841	31.8
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 人参		小麦		
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					
3月の平均摂取量	学校給食	3月の平均摂取量	841	31.8	15%	830kcal		
	エネルギー	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 ～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て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。



### 卵の花チーズ蒸しパン 13日実施

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>	<作り方>
おからパウダー	20g	★	①★の粉類を混ぜあわせる。 ②溶き卵と水を加え、だまにならにように混ぜ合わせる。 ③油を加えて、さらに混ぜる。 ④紙カップに③の生地を流し入れる。 ⑤加熱する。
蒸しパンミックス粉	80g		
粉チーズ	大さじ5		
砂糖	大さじ2		
脱脂粉乳	大さじ2		
卵	1/2個		
油	小さじ2		
水	90cc		
紙カップ	4個		



★電子レンジで加熱する場合  
レンジの中に入れて600Wで  
2~2分20秒程度加熱する。

★蒸す場合  
鍋に湯を沸かし、蒸気が落ちないようにふきんで蓋を包み、13分程度加熱する。  
※竹串を刺して、トロツとした生地がついてこなければ出来上がり。

カルシウムや食物繊維が摂れるので、おやつにもおすすめ。  
もちりした蒸しパンです。

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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会