



令和8年 3月分献立表

(給食実施回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

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)	ガバオライス	豚肉 大豆	米	玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン オイスターソース 醤油 バジル	小麦	633	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	鶏肉	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		
3 (火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	人参 干ひょう 干し椎茸	日本酒 みりん りんご酢 塩 醤油	小麦 卵	629	22.1
	牛乳	牛乳				乳		
	すまし汁	かまぼこ		人参 えのき茸 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 醤油 塩	小麦		
4 (水)	あじフライ	あじフライ	菜種油			小麦	646	23.8
	春雨とひき肉の炒め物	豚肉	春雨 砂糖 米油 ごま油	人参 青梗菜 筍 干し椎茸 生姜	醤油 日本酒	小麦		
	利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油	小麦		
5 (木)	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦	642	20.0
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし				
6 (金)	ハヤシライス	豚肉	米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく 枝豆	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルウ	小麦	639	23.8
	牛乳	牛乳				乳		
	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒			
9 (月)	ご飯		米			乳	682	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け						
10 (火)	みそラーメン	豚肉 なたと みそ	中華麺	ねぎ 人参 とうもろこし もやし	中華だし 塩 胡椒	小麦	678	24.9
	牛乳	牛乳				乳		
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
11 (水)	ご飯		米			小麦	659	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
12 (木)	黒パン		黒パン			小麦	601	18.5
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜スープ	鶏肉	じゃが芋 米油	人参 キャベツ セロリ 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒	小麦		
13 (金)	ご飯		米			小麦	667	29.7
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 たら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン トウチジャン スープストック テンメンジャン	小麦		

16 (月)	彩り野菜の中華ご飯	豚肉	米	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン きぬぎや 生姜 にんにく	トウバンジャン オイスターソース 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦	663	23.7
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油 トウチジャン	小麦		
17 (火)	ごぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油	人参 きぬぎや	塩 醤油 日本酒	小麦	621	25.6
	牛乳	牛乳				乳		
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ					
18 (水)	セルフ		ココアパン			小麦	611	23.3
	チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ウスターソース カレー粉 胡椒			
	牛乳	牛乳				乳		
19 (木)	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	米	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	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	726	24.5
	牛乳	牛乳				乳		
	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 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		

3月の平均摂取量		650	24.3
学校給食	エネルギー	650kcal	15.0%
摂取基準	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		



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 10日実施

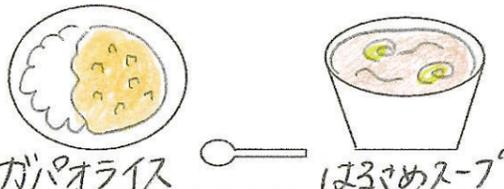
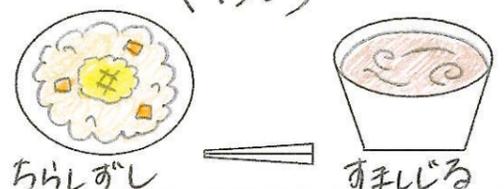
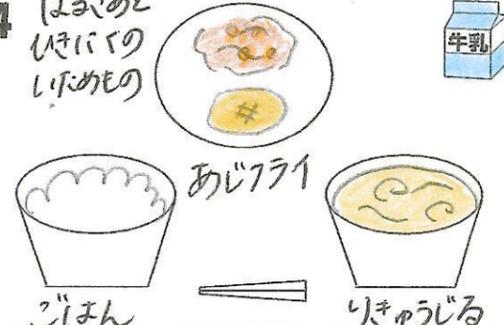
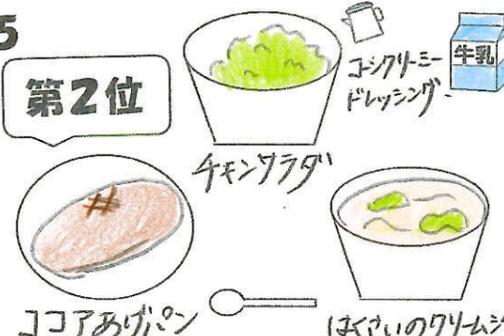
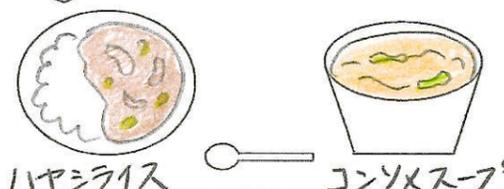
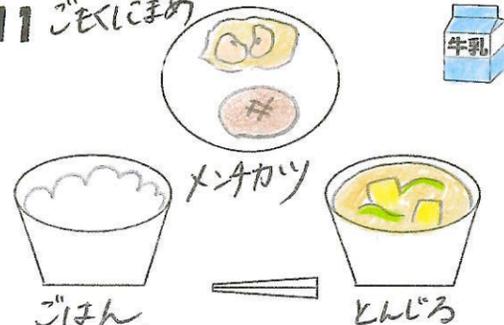
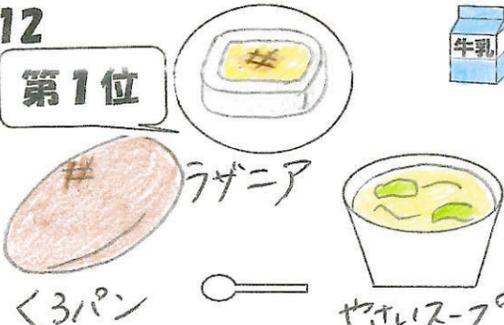
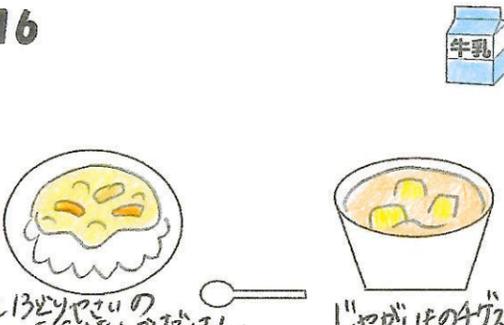
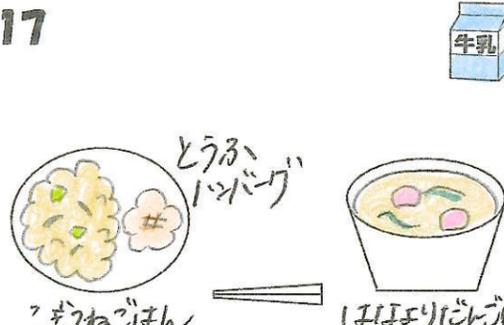
<材料>	<作りやすい分量>	<切り方・処理>	<作り方>
ホットケーキミックス粉	100g		① ホットケーキミックス粉と砂糖を混ぜる。
人参	1/3本	すりおろす	② 牛乳、人参、溶かしバターを加えよく混ぜる。
バター	20g	溶かしておく	③ ②を紙カップに入れる。
砂糖	大さじ1		④ 200℃に予熱したオーブンで15分位焼く。
牛乳	100cc		⑤ 竹串をさし、生地がついてこなければ出来上がり。
紙カップ	約6個		

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？日々の食事を振り返りながら、給食時間を過ごしましょう。

○印は、箸を持ってくる日です。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

3がつもりつけひょう

月	火	水	木	金
2  ガボライス はるめスープ 牛乳	3 ★ ひなまつりこんだて  ちらしずし ちまじる 牛乳	4 はるめと ひきばくの いぼめち  あじフライ リキやじる 牛乳	5 第2位  ココアあげパン はるめのクリーム汁 チキンサラダ 牛乳	6 第3位  ハヤシライス コンソメスープ 牛乳
9 ジャガイモの とぼろに  ごはん こしねじる パパのガーリック ヤキ 牛乳	10  キロットケーキ ちゅうがめん コンソメラーメン かわら フレーシング 牛乳	11 ごまにまめ  ごはん とんじろ メンチカツ 牛乳	12 第1位  くらパン ラザニア やさいスープ 牛乳	13  ごはん ワンタンスープ あつあつと ぶたばくの ピリ辛汁のため 牛乳
16  しらすやまの ちまじる ジャガイモのチキンスープ 牛乳	17  ごはん はるめ汁 とろろ 10ボウ 牛乳	18 フロッキーサラダ  セルフリコンパニョール にんじんのポタージュ とぼろ 牛乳 フレーシング	19  ポークカレーライス かわら ウィンナースープ 牛乳 おいかわデザート おはなやかに にんがを いるかも!	

リクエスト給食!!
 今年度は、みなさんからの
 リクエストが多かった順に
 ランキングにしました!!

3月**は** **1**位~**3**位**が**でき**ます**。**お**楽**し**み**に**★
第1位「ラザニア」
第2位「ココア揚げパン」
第3位「ハヤシライス」

今年度の給食も残り、
 14回となりました。
 6年生にとっては、
 小学校最後の給食ですね。
 残さずいただきますよ。

