



# 令和7年 3月分献立表

(給食実施回数 13回)

北本市教育委員会  
北本市立東小学校

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(火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	人参 干びょう	日本酒 みりん りんご酢 塩 醤油	小麦 卵	627	23.4
	牛乳	牛乳				乳		
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 塩	小麦		
4月(火)	桜もち		桜もち				594	26.9
	五目あんかけうどん	豚肉	地粉うどん 片栗粉 米油	玉ねぎ 白菜 人参 木くらげ ねぎ	日本酒 塩 醤油 中華だし みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 しゅうまい皮 ごま油	えのき茸 玉ねぎ 生姜	中華だし 醤油 日本酒	小麦		
5月(水)	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参 とうもろこし			604	23.6
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦 菜種油	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 チリパウダー バジル	小麦		
6月(木)	牛乳	牛乳				乳	640	25.0
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ				
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	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 ハセリ デュボン	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
7月(金)	ご飯		米				665	33.3
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦		
10月(月)	こんにやくサラダ			こんにやく キャベツ 人参 いんげん とうもろこし			695	27.7
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		わかめ ねぎ	だし(かつお さば いわし 昆布)			
11月(火)	ご飯		米				639	28.8
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグのケチャップソースがけ	ハンバーグ	片栗粉		ウスターソース ケチャップ ワイン			
12月(水)	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜 いんげん	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦	685	27.6
	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	米油 里芋	大根 人参 こんにやく 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 日本酒	小麦		
	菜の花ご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	筍 人参 菜の花	醤油 塩 日本酒	小麦		
13月(木)	牛乳	牛乳				乳	645	25.7
	さげフライ	さげフライ	菜種油					
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック			
14月(金)	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト				713	32.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
17月(月)	鶏肉ときのこのガリバタ炒め	鶏肉	片栗粉 菜種油 バター 米油	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 日本酒 オイスターソース 塩 胡椒	小麦 乳	658	29.9
	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 昆布) コチュジャン 醤油	小麦		
	スクールメロン		スクールメロン					
17月(月)	牛乳	牛乳				乳	658	29.9
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ 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			
	青梗菜スープ	鶏肉	米油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸 わかめ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
17月(月)	ブルコギ		米 大麦				713	32.4
	トルパブ	豚肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
17月(月)	白菜スープ	豚肉	米油	白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸	中華だし 醤油 日本酒 塩 胡椒	小麦	658	29.9
	キャロット蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 米油 砂糖	人参		小麦 乳		
	わかめ妻ご飯	わかめ	米 大麦					
17月(月)	牛乳	牛乳				乳	658	29.9
	鶏の唐揚げ	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦		
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ 枝豆				
17月(月)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング				658	29.9
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米油	大根 ごぼう 人参 こんにやく ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
17月(月)	みかんゼリー		みかんゼリー				658	29.9

18月(火)	蒲桜ご飯	鶏肉 桜えび 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 人参	塩 醤油 和風だし 日本酒	小麦 えび	639	25.1
	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		
19月(水)	花より団子汁	豆腐 かまぼこ	白玉粉	ケール えのき茸 ほうれん草 ねぎ	だし(かつお さば いわし 昆布) 醤油 塩	小麦	703	24.3
	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 チーズ	米 大麦	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	小麦 乳		
	ライス	ポークカレー				小麦 乳		
19月(水)	牛乳	牛乳				乳	703	24.3
	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	小麦		
お祝いデザート		豆乳いちごゼリー						

3月の平均摂取量		656	27.2
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	16.6%
	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。



### 鶏つくねとえのきのしゅうまい 4日実施

- |      |       |       |                               |
|------|-------|-------|-------------------------------|
| ＜材料＞ | ＜8個分＞ | ＜切り方＞ | ＜作り方＞                         |
| 鶏ひき肉 | 240g  |       | ①えのき茸、玉ねぎ、豆腐、生姜、★の調味料を混ぜる。    |
| 木綿豆腐 | 120g  |       | ②鶏ひき肉を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。        |
| えのき茸 | 25g   | 粗みじん  | ③片栗粉を加え、混ぜる。                  |
| 玉ねぎ  | 1/4個  | みじん切り | ④紙カップにしゅうまい皮を置き③をカップの高さまで入れる。 |
| 生姜   | 小さじ1  | おろす   | ⑤15分位、しっかり火が通るまで蒸す。           |

- |      |      |   |
|------|------|---|
| 中華だし | 小さじ2 | ★ |
| 砂糖   | 小さじ1 |   |
| 醤油   | 大さじ1 |   |
| 日本酒  | 小さじ1 |   |
| ごま油  | 小さじ1 |   |

豆腐が入るのでやわらかく、えのき茸のシャキシャキとした食感も楽しめます。具をしっかり混ぜるのがおいしくできるポイントです。



### キャロット蒸しパン 14日実施

- |           |       |          |                          |
|-----------|-------|----------|--------------------------|
| ＜材料＞      | ＜4人分＞ | ＜切り方・処理＞ | ＜作り方＞                    |
| 蒸しパンミックス粉 | 80g   |          | ①蒸しパンミックス粉と脱脂粉乳、砂糖を混ぜる。  |
| 人参        | 1/3本  | すりおろす    | ②牛乳、人参、油を加えよく混ぜる。        |
| 油         | 大さじ1  |          | ③②を紙カップに入れる。             |
| 砂糖        | 大さじ1  |          | ④15分位蒸す。                 |
| 牛乳        | 80cc  |          | ⑤竹串をさし、生地がついてこなければ出来上がり。 |
| 脱脂粉乳      | 大さじ3  |          |                          |

人参のオレンジ色がきれいな、優しい甘さの蒸しパンです。脱脂粉乳が入るのでカルシウムもとれます。



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

○印は、箸を持って来る日です。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  
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へお問い合わせください。