



# 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  
北本市立東小学校

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 麦ご飯 ガバオ	豚肉 高野豆腐	米 大麦	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	610	26.5
	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	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 干びょう 干し椎茸	日本酒 みりん りんご酢 塩 醤油	小麦 卵	603	22.6
	牛乳	牛乳				乳		
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		人参 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		
4 (水)	ご飯		米				600	22.3
	牛乳	牛乳				乳		
	あじフライ	あじフライ	菜種油			小麦		
5 (木)	黒パン		黒パン			小麦	571	24.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩	小麦		
6 (金)	マーボー丼 麦ごはん マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米 大麦	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦	656	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒	卵		
9 (月)	ご飯		米				626	24.6
	牛乳	牛乳				乳		
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け				小麦		
10 (火)	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参			634	24.9
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ごま	ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
11 (水)	コーン みそラーメン 中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なんと みそ	中華麺	ねぎ 人参 とうもろこし もやし 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	608	25.1
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロccoliサラダ			ブロccoli キャベツ とうもろこし				
12 (木)	中華ドレッシング		中華ドレッシング				612	23.0
	キャラットケーキ	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 バター 米油 砂糖	人参		小麦 乳		
	セルフ テリコンカン ドッグ	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 チリパウダー 胡椒	小麦		
13 (金)	ご飯		米				607	25.8
	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	しめじ 人参 にはら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン スープストック	小麦		
ワンタンスープ	豚肉 なんと	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			

16 (月)	わかめごはん	わかめ	米			乳	695	29.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦		
17 (火)	ヨーソサラダ			とうもろこし キャベツ 枝豆			591	24.6
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング					
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	米油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
18 (水)	ごぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参	塩 醤油 日本酒	小麦	605	19.5
	牛乳	牛乳				乳		
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ						
19 (木)	花より団子汁	豆腐 かまぼこ	白玉粉	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	674	25
	子どもパン		子どもパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
20 (金)	メンチカツ	メンチカツ	菜種油				621	24.5 15.8%
	ポテトサラダ	じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆					
	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					
21 (土)	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆 チーズ	米 大麦	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 乳	674	25
	ライス		じゃが芋 小麦粉 バター 米油					
	牛乳	牛乳				乳		
22 (日)	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	621	24.5 15.8%
	お祝いデザート		桜ゼリー					
	3月の平均摂取量							
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	650kcal						



## 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 ながにんじん 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てよく混ぜる。
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。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。

献立担当 北本市学校栄養士会