



# 令和8年 3月分献立表

家庭数

(給食実施回数 14回)

北本市教育委員会  
北本市立西小学校

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 チリパウダー バジル	小麦	706	27.8
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	キャロットケーキ	牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 米油	人参		小麦 乳		
3 (火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 大豆の華	米 米油 砂糖	人参 干びょう 干し椎茸 絹さや	日本酒 みりん りんご酢 塩 醤油	小麦	619	25.0
	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) 醤油 塩	小麦		
	桜もち		桜もち					
4 (水)	ご飯		米				629	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	あじフライ	あじフライ	菜種油			小麦		
	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干びょう 筍 干し椎茸 いんげん	醤油 みりん	小麦		
5 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	656	25.9
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	トマト	ケチャップ スープストック ワイン			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし 人参				
6 (金)	ご飯		米				649	25.8
	牛乳	牛乳				乳		
	焼肉	豚肉	砂糖 米油 ごま油 ごま	玉ねぎ こんにゃく にんにく いんげん	醤油 日本酒 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦		
	中華風コーンスープ	ベーコン	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			
9 (月)	ご飯		米				614	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬						
	五目きんぴら	かつま揚げ	じゃが芋 砂糖 米油	人参 ごぼう こんにゃく いんげん	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦		
10 (火)	ご飯		米				721	23.9
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	春巻き	菜種油			小麦		
	野菜サラダ			いんげん キャベツ とうもろこし				
11 (水)	ご飯		米				664	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	五目煮豆	大豆 鶏肉 昆布 さつま揚げ	砂糖 米油	人参 こんにゃく 干し椎茸 ごぼう	日本酒 醤油	小麦		
12 (木)	ご飯		米				658	22.0
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃがいものミートソース煮	豚肉 大豆ミート	じゃが芋	蓮根 人参 玉ねぎ にんにく 枝豆 トマト	ケチャップ スープストック 醤油 ウスターソース	小麦		
	人参のポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
13 (金)	ご飯		米				659	25.6
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 三温糖 片栗粉 ごま油	干し椎茸 人参 なら 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 ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	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	トウバンジャン オイスターソース	小麦	614	25.8
	あんかけごはん		三温糖 片栗粉 ごま油	いんげん 生姜 にんにく	日本酒 中華だし 塩 醤油			
	牛乳	牛乳				乳		
17 (火)	じゃが芋の子ゲスープ	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	小麦	566	25.3
	ごぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 枝豆	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ						
18 (水)	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) 醤油 塩	小麦	638	29.1
	フラワーロール		フラワーロール			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ポテトとお米のささみカツ		ポテトとお米のささみカツ	菜種油				
19 (木)	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ 人参			713	23.4
	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					
	トマトスープ	豚肉	米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
	ポークカレー	豚肉	米	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく	小麦		
3月の平均摂取量	ライス	ポークカレー	ライス	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく	小麦	650	25.8 15.9%
	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	お祝いデザート		桜ゼリー					



## 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 2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