



家庭数

令和6年 3月分献立表

(給食回数 13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			
1 (金)	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 醤油 みりん りんご酢	小麦 卵	644	24.6
	牛乳	牛乳				乳		
	すまし汁	かまぼこ 豆腐		人参 ほうれん草 干し椎茸 ねぎ	だし(かつお さば いわし 昆布) 塩 醤油	小麦		
4 (月)	桜もち		桜もち				669	31.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ぶりの甘辛揚げ煮	ぶり甘辛揚げ煮				小麦		
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
5 (火)	華風コンソープ	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	715	25.5
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 醤油	小麦		
	ポテトサラダ	じゃが芋		人参 玉ねぎ とうもろこし				
6 (水)	コーンクリームシロップ		コーンクリームシロップ				625	30.2
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 たらこ ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
	もものタルト		もものタルト					
	菜の花ご飯	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 米油	筍 人参 菜の花	醤油 塩 日本酒 みりん	小麦 卵		
	牛乳	牛乳				乳		
7 (木)	さげフライ		菜種油			小麦	635	28.9
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	里芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			
	山型食パン		山型食パン			小麦 乳		
	レモンはちみつ		レモンはちみつ					
	牛乳	牛乳				乳		
8 (金)	ラザニア	豚肉 おから 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米油 小麦粉 バター しゅうまい皮	玉ねぎ 人参 にんにく	スープストック ケチャップ ワイン 中濃ソース 塩 胡椒	小麦 乳	695	24.5
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			
	ビーフカレー	ご飯	米					
	ライス	カレー	牛肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 グリンピース にんにく トマト	ケチャップ カレーフレーク 胡椒 中濃ソース ウスターソース			
	牛乳	牛乳				乳		
11 (月)	花野菜のアーリオオーリオ	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー カリフラワー にんにく	一味唐辛子 スープストック 塩 胡椒		714	25.7
	セルフフルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃・パイン(缶) ぶどうゼリー 寒天				
	わかめご飯	わかめ	米					
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグ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 (火)	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参			623	28.6
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく	だし(かつお さば いわし)			
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト					
	肉うどん	地粉うどん	肉うどん(汁)	豚肉 油揚げ	砂糖	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸		
13 (水)	牛乳	牛乳				乳	609	27.6
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 いわし	片栗粉 菜種油 ごま 砂糖		みりん 醤油	小麦		
	せとか		せとか					
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
14 (木)	さわらの西京焼き	さわら西京漬					666	21.5
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん 塩	小麦		
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	ココア揚げパン		ココアパン 菜種油 砂糖		ココア	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
15 (金)	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ じゃが芋 砂糖 米油	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 塩 胡椒	小麦	704	23.9
	コンソープ	ベーコン	米油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ほうれん草	スープストック 塩 胡椒			
	ブルコギトッパ	ご飯	米					
	ブルコギ	牛肉	砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 エリンギ ビーマン にんにく	醤油 日本酒 コチュジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		

18 (月)	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	633	26.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米油 砂糖	玉ねぎ こんにゃく グリンピース 人参	醤油 みりん	小麦			
19 (火)	花より団子汁	豆腐 かまぼこ	白玉粉	かぼちゃ えのき茸 ほうれん草 ねぎ ケール	だし(かつお さば いわし 昆布) 塩 醤油	小麦	705	24.9	
	ポークカレー	ご飯	米						
	ライス	ポークカレー	豚肉 白花豆	じゃが芋 米粉 豆乳バター 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 りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース 塩 胡椒 スープストック			
	牛乳	牛乳				乳			
	コンソメスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 バセリ	スープストック 塩 胡椒				
プリンタル	プリンタル								
デザート	いちごクレープ		いちごクレープ						
	みかんゼリー		みかんゼリー						

3月の平均摂取量		664	26.4
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	
	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

マーボーしらたき

<材料>	<4人分>	<切り方>
しらたき	230g	アクぬき
豚ひき肉	60g	
人参	中1/4本	干切り
生姜	小さじ1	みじん切り
にんにく	小さじ1	みじん切り
ねぎ	大さじ1	みじん切り
干し椎茸	1枚	戻して1/2スライス
みそ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
トウバンジャン	少々	
中華だし	小さじ1	
胡椒	少々	
ごま油	小さじ1	
油	大さじ1	
片栗粉	小さじ2	
水	50cc	水で溶く

- #### <作り方>
- 鍋に油を熱し、にんにく、生姜、ねぎを炒め香りをだす。
 - ひき肉を炒める。
 - 肉に火が通ったら、人参、椎茸、しらたきを炒める。
 - 水を加え、調味料を入れる。
 - しらたきに味が染みるまで煮る。
 - 水溶き片栗粉を加える。
 - ごま油を加え、香りをつける。

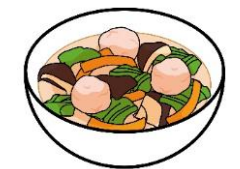


春雨の代わりにしらたきを使用したメニューです。しらたきにしっかりと味をしみ込ませるのが、ポイントです。トウバンジャンの量はお好みで調節してください。

花より団子汁 18日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
白玉粉	50g	
絹ごし豆腐	45g	
えのき茸	50g	2cm幅
ねぎ	1/4本	小口切り
かまぼこ	50g	短冊切り
ほうれん草	1株	ポイル・2cm幅
醤油	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
だし汁	800cc	

- #### <作り方>
- ※の材料を混ぜ、団子を作る。
- だし汁にかまぼこ、えのき茸を入れる。
 - 調味料を加える。
 - 団子を加える。
 - ねぎ、ほうれん草を加える。



給食では「かぼちゃペースト」や「ケールパウダー」を入れて団子に色をつけています。野菜ペーストを入れるときは豆腐の量を減らして調節してください。

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7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・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