

家庭数

令和4年 7月分献立表



北本市教育委員会
北本市立北小学校

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)	ご飯		米				672	25.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			
	利休汁	油揚げ みそ	ごま油 ごま	大根 人参 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒 醤油	小麦			
○ 4 (月)	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	米			653	25.9	
	牛乳	牛乳				小麦			
	中華スープ	豚肉	ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 塩 トウバンジャン 胡椒	小麦			
○ 5 (火)	田舎うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	地粉うどん			716	23.2	
	牛乳	牛乳				小麦			
	みそポテト	おから みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま	なす ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ	だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 塩	小麦			
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし 人参		小麦			
○ 6 (水)	黒パン		黒パン			小麦 乳	676	27.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦			
	コーンスープ	鶏肉	米ぬか油	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒	小麦			
○ 7 (木)	みかんヨーグルト	みかんヨーグルト				乳	623	23.9	
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 干し椎茸 かんぴょう 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵			
	牛乳	牛乳				乳			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ねぎ 人参 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)	小麦			
○ 8 (金)	七タゼリー						657	26.6	
	ご飯	米							
	牛乳	牛乳				乳			
○ 11 (月)	ゴーヤチャンプル	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 ごま油	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒 中華だし 醤油	小麦	643	22.1	
	もずくのみそ汁	もずく 油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ	だし(かつお さば いわし)	小麦			
	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯 スタミナ炒め	豚肉	砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン			小麦
○ 12 (火)	牛乳	牛乳				乳	609	23.8	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油	小麦			
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ 油揚げ	米ぬか油 砂糖	干し椎茸 人参 こんにゃく ねぎ	日本酒 醤油 みりん 和風だし 塩	小麦			
○ 13 (水)	キャベツのみそ汁	みそ 豆腐		キャベツ 玉ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)	小麦	603	20.8	
	スパゲッティナポリタン	豚肉	スパゲッティ 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 ワイン デミグラスソース スープストック	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
○ 14 (木)	野菜スープ	ウインナー	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒	小麦	648	23.9	
	ドライカレー	ご飯 ドライカレー	豚肉 ひよこ豆	レーズン 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン スープストック 塩 胡椒			小麦
	ライス					乳			
○ 15 (金)	牛乳	牛乳				乳	651	24.6 15%	
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦			
						7月の平均摂取量	651	24.6 15%	
						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%			

夏休みも 早寝 早起き 朝ごはん



今月の北本産野菜の使用予定
「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・なす」

給食で旬を食べよう

～ズッキーニ・ゴーヤ～

ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。原産地は北アメリカ南部やメキシコ北部で、1980年代から日本で広まり始めました。長野県と宮崎県で多く出荷されており、全体の60%以上を占めます。ズッキーニを使う料理として「ラタトゥイユ」が有名です。

ズッキーニ



〈主な栄養や成分〉
「ビタミンC」…抗酸化作用があり、体内でビタミンEと協力して細胞を保護する。
「ビタミンB₂」…皮膚や粘膜を健康に保つ。
「カリウム」…余分な塩分を排出する。

〈調理のポイント〉
カレーやスープ、天ぷらやフライなどの揚げ物、みそ汁の具などにおすすめです。
薄切りにして、浅漬けやピクルスにしてもおいしいです。
クセがない淡白な味わいなので、様々な料理に活用できます。

ゴーヤの出荷量全国1位は沖縄県で、全体の35%を占めています。「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれます。苦みが特徴のゴーヤですが、「白ゴーヤ」は苦みが少なく、サラダなどの生食にも向いています。

ゴーヤ



〈主な栄養や成分〉
「ビタミンC」
「β-カロテン」…免疫力を高める。
「モルデシン」…ゴーヤの苦み成分。食欲を増進させる。

〈調理のポイント〉
スライスしてから、塩もみするか熱湯でさっと下茹ですると苦みを減らせます。
ビタミンCは熱を加えすぎると壊れてしまうので、ゴーヤチャンプルなどを作るときは手早く調理しましょう。

給食レシピ紹介

「ゴーヤチャンプル」(4人分)

＜材料(4人分)＞

- ゴーヤ 1/2本
- 大豆もやし 100g
- 生揚げ 1枚
- 卵 2個
- 豚ばら肉 100g
- サラダ油 大さじ1
- 味噌 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- かつお節 4g程度

＜切り方・処理＞

- 種とワタを取り、薄く半月切り
- 洗って水気をきる
- 1cm厚さの短冊切り
- 溶いておく
- 食べやすい大きさに切る

＜作り方＞

- 味噌、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
- ゴーヤ、生揚げをそれぞれさっと下茹でする。
- フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、大豆もやしを加え炒める。
- 下茹ですたゴーヤ、生揚げを加えてさっと炒めたら、①の合わせ調味料で調味する。
- 溶き卵を流し入れ、卵が固まってきたら軽く混ぜ合わせる。最後にごま油を全体にかけ、かつお節を散らす。

8日(金)は「食育の日」献立【ゴーヤチャンプル】
12日(火)は「食育の日」献立【夏野菜の炊き込みご飯】
を提供します。

旬を食べよう!!



参考
HP カゴメ VEGEDAY
日本人の食事摂取基準(2020年版)