

家庭数

令和6年 6月分献立表



(給食実施回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立北小学校

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名 (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), 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). Rows include meals like ご飯, チンジャオロース, 豆腐の五目スープ, etc.

Table with columns: 献立, エネルギー (Kcal), たんぱく質 (g), 6月の平均摂取量 (学校給食摂取基準, エネルギー 650kcal, たんぱく質 15.8g). Rows include meals like ご飯, さばのガーリック焼き, 浦上そば, etc.

作ってみよう★給食メニュー ～煎る～

“煎る”とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出ししたりするのに使う調理法です。

「ごま汁うどん」(4日実施)

- <材料> 鶏もも肉 60g, 人参 1/3本, ねぎ 1/3本, 干し椎茸 2枚, 油揚げ 1枚, ほうれん草 2株, すりごま 大さじ2, 醤油 小さじ2, 砂糖 小さじ1, 日本酒 小さじ2, 味噌 大さじ2, ごま油 小さじ1/2, だし汁 600cc, うどん 4玉
- <4人分>
- <切り方・処理> 小間切り, 短冊切り, 斜め切り, 戻して薄切り, 短冊切り・油抜き, 短冊切り・油抜き, 茹でる・3cm, 煎る
- <作り方> ①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。②鶏肉がほぐれたら人参を入れてひと煮たちさせる。③油揚げ、干し椎茸を入れて再び沸騰したら調味料を入れる。④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。⑤ゆであうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。



今月の北本産野菜の使用予定 「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国ふるさと給食月間」です。

○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・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