

家庭数

令和6年 9月分献立表



(給食実施回数 17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 (Main ingredients, Energy sources, Adjusting ingredients, Seasonings), アレルギー表示義務7品目 (Allergen list), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein). Rows include meals like 肉丼, 牛乳, 牛乳, etc., with their respective ingredients and allergen information.

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名, アレルギー表示義務7品目, エネルギー, たんぱく質. Rows include meals like 担々豆腐麺, 中華麺, 豚肉 豆腐 みそ, etc.

Summary table for 9月の平均摂取量 (Average intake for September). Columns: 学校給食摂取基準 (School lunch intake standard), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein). Values: 654 kcal, 650kcal, 13~20%.

作ってみよう★給食メニュー ～燻製～

燻製とは、食材を木くずでたいた煙でいぶすこと(燻煙)をいいます。燻煙材には、ナラ、カシ、サクラなどの樹脂の少ない木材が使用され、不完全燃焼させることで煙を発生させます。煙の成分には、防腐、殺菌効果があり、長期保存が可能となります。また、食材に独特の香りと色を付けることができます。代表的な食品に、ソーセージやベーコン、生ハムなどがあります。



彩り野菜とソーセージの煮物 12日実施

Recipe table for '彩り野菜とソーセージの煮物'. Columns: <材料> (Ingredients), <4人分> (4 servings), <切り方> (Cutting method), <作り方> (Cooking method). Includes a list of ingredients like ソーセージ, マカロニ, 人参, etc., and a 5-step cooking method.

旬の野菜をたっぷり使った煮物です。トマトのさわやかな酸味が残暑にぴったりです。



今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

<参考文献>
同文書院 食べ物と健康
アイ・ケイコーポレーション スタンダード食品学

○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。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にお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会