

家庭数		令和7年 6月分献立表				毎月19日は食育の日		北本市教育委員会 北本市立北小学校		(給食実施回数 21回)	
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)	ご飯		米				712	26.7			
	牛乳	牛乳				乳					
	酢豚	豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 人参 グリンピース 玉ねぎ	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦					
	春雨スープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦					
3 (火)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	チキンブイヨン 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦	700	26.4			
	牛乳	牛乳				乳					
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ		小麦					
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦					
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油	玉ねぎ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	665	30.2			
	ご飯		米								
	牛乳	牛乳				乳					
	たらもの南蛮漬け	たら	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦					
4 (水)	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	枝豆 人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦	619	26.9			
	坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく もやし 小松菜	唐辛子 中華だし						
	セルフ チリコンカン ドッグ	豚肉 金時豆 ひよこ豆	米油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ 中濃ソース 胡椒 カレー粉 唐辛子						
	牛乳	牛乳				乳					
5 (木)	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ とうもろこし 人参			618	25.0			
	ごまドレッシング		ごまドレッシング								
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	じゃが芋 米油	キャベツ 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒						
	ご飯		米								
6 (金)	牛乳	牛乳				乳	618	25.0			
	鶏肉とときのこのガーリック炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 日本酒 塩 中華だし 胡椒	小麦					
	わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)						
	ご飯		米								
9 (月)	牛乳	牛乳				乳	618	25.0			
	マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 中華だし 胡椒	小麦					
	青梗菜のスープ	豚肉	ごま油	人参 もやし 青梗菜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦					
	コーンみそ ラーメン	豚肉 みそ	中華麺 ごま油	人参 とうもろこし もやし 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦					
10 (火)	牛乳	牛乳				乳	630	24.1			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦					
	野菜サラダ			キャベツ いんげん 人参							
	中華ドレッシング		中華ドレッシング								
11 (水)	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま 米油		乾燥梅		689	22.9			
	牛乳	牛乳				乳					
	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦					
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		キャベツ 小松菜	だし(かつお さば いわし)						
12 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	647	20.0			
	牛乳	牛乳				乳					
	ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ 中濃ソース ワイン						
	粉ふき芋		じゃが芋 米油	バセリ	塩 胡椒						
13 (金)	コーンスープ	ウインナー	米油	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		615	25.5			
	彩り野菜の中華 あんかけご飯	豚肉	米 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 人参 ピーマン 生姜 にんにく	唐辛子 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦					
	牛乳	牛乳				乳					
	ほうれん草と春雨のスープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 ほうれん草 もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦					
16 (月)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	切り干し大根 にら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック 唐辛子	小麦	663	24.7			
	牛乳	牛乳				乳					
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	もやし 人参 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)						
	ご飯		米								
17 (火)	牛乳	牛乳				乳	721	29.4			
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	生姜 玉ねぎ 人参 トマト いんげん	醤油 日本酒 ケチャップ スープストック	小麦					
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ	だし(かつお さば いわし)						
	ご飯		米								
18 (水)	牛乳	牛乳				乳	675	22.0			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦					
	雷汁	豆腐 油揚げ みそ	ごま油	大根 人参 小松菜 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)						

6月の平均摂取量

学校給食
摂取基準

エネルギー
たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%

650kcal

25.6
15.7%

じゃが芋は年間をとおして食べられる野菜ですが、旬は初夏と秋です。特に初夏のじゃが芋は「新じゃが」といわれ、皮がうすく、丸ごと食べることができます。北本市では、5月下旬から7月上旬に収穫されています。

栄養

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
また、ビタミン類やカリウムなども比較的多く、特にじゃが芋に含まれるビタミンCは、でんぷんで守られているため、加熱しても壊れにくいのが特長です。

選び方

全体がふっくらとした形をしていて、しっかりかたいものを選ぶとよいです。芽が出てしまっているものは、栄養がとられているため味が落ちます。また、しなびたようなやわらかいものも避けましょう。
じゃが芋は品種によって特徴が異なるため、料理によって品種を使い分けるのがおすすめです。
☆男爵やキタアカリ
煮崩れしやすいため、コロッケやポテトサラダなどに向いています。
☆メークイン
煮崩れしにくいいため、肉じゃがやカレー、炒め物などに向いています。

今月の北本産野菜の使用予定

「トマト・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・人参」

6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと学校給食月間」です。

く参考>キュービーHP