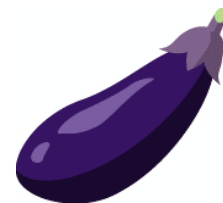


家庭数										令和7年 7月分献立表										毎月19日は食育の日										(給食回数 10回)																				
北本市教育委員会 北本市立北小学校																																																		
日 (曜)	献立		使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)																																								
			主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他																																												
1 (火)	ジュースー		豚肉 昆布	米 砂糖 米油	干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒	小麦	601	23.6																																									
	牛乳		牛乳				乳																																											
	シイラフライ			菜種油			小麦																																											
	もずくのみそ汁		豆腐 油揚げ もずく みそ		キャベツ	だし(かつお さば いわし)																																												
2 (水)	ご飯			米				612	25.7																																									
	牛乳		牛乳				乳																																											
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油	ねぎ 人参 キャベツ 生姜 ピーマン 干し椎茸	醤油 コチュジャン 中華だし 日本酒	小麦																																											
	春雨スープ		豚肉	春雨 ごま油	人参 もやし 小松菜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦																																											
3 (木)	ツイストパン			ツイストパン			小麦	688	25.9																																									
	牛乳		牛乳				乳																																											
	揚げなすのトマト煮		豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	なす 枝豆 生姜 にんにく トマト	カレー粉 塩 胡椒 ケチャップ スープストック																																												
	コンソメスープ		ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒																																												
4 (金)	肉井	井(具)	豚肉	米	砂糖 米油	玉ねぎ こんにゃく グリンピース 生姜 干し椎茸	醤油 日本酒	685	26.4																																									
	牛乳		牛乳				乳																																											
	みそキムチスープ		豚肉 豆腐 みそ	ごま油	キャベツ 人参 白菜キムチ にら	だし(かつお さば いわし)																																												
7 (月)	ちらし寿司		鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油 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	605	27.5																																									
	牛乳		牛乳				乳																																											
	星のハンバーグ		ハンバーグ																																															
	すまし汁		鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草	だし(かつお さば いわし) チキンブイヨン 塩 醤油	小麦																																											
	冷凍みかん				みかん																																													
8 (火)	豆腐ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	中華麺 ごま油 片栗粉	人参 もやし 生姜 にんにく	唐辛子 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	661	24.1																																									
							小麦																																											
	牛乳		牛乳				乳																																											
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	菜種油			小麦																																											
	野菜サラダ				キャベツ 人参 とうもろこし いんげん																																													
9 (水)	コーンクリームドレッシング			コーンクリームドレッシング				610	22.6																																									
	ご飯			米																																														
	牛乳		牛乳				乳																																											
	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 生姜 いんげん	日本酒 醤油 スープストック	小麦																																											
	青梗菜のスープ		鶏肉 わかめ	米油	青梗菜 人参 えのき茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦																																											
10 (木)	黒パン			黒パン			小麦	602	23.9																																									
	牛乳		牛乳				乳																																											
	ボークビーンス		大豆 豚肉	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 胡椒																																												
	野菜スープ		ウインナー	米油	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒																																												
11 (金)	小松菜豚みそ井	井(具)	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 切り干し大根 小松菜 人参 もやし	日本酒 醤油 中華だし みりん	小麦	702	27.0																																									
							乳																																											
	牛乳		牛乳				小麦																																											
	じゃが芋のチゲスープ		豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし) コチュジャン 醤油	小麦																																											
14 (月)	夏野菜 カレーライス	夏野菜カレー	豚肉	菜種油 小麦粉 米油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく ズッキーニ	カレー粉 ケチャップ ワイン デミグラスソース ウスターソース スープストック チキンブイヨン 塩 胡椒	小麦	730	20.5																																									
							乳																																											
	牛乳		牛乳				乳																																											
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	米油	玉ねぎ 人参 キャベツ	スープストック 塩 胡椒																																												
夏休みも元気に過ごそう！										7月の平均摂取量										650	24.7 15%																													
1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる										好ききらいなく、 しっかり食べる										こまめな水分補給を 心がける										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%										
																														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・ズッキーニ」 																				

北本の大地の恵み ～なす～

今月は、北本市でも多く栽培されている「なす」について紹介します。
なすは、4月中旬ごろから10月中旬ごろに収穫されます。なすが日本に伝わったのは奈良時代です。その頃のなすは小ぶりで、ほとんどが漬物にされていました。現在では長卵型の紫色のなすが主流ですが、形は長なすといわれる長いものや、丸なすといわれる丸いものなど様々です。色も白色や緑色のものなど、各地の気候風土に根差した在来品種が多く残っています。



栄養

なすの皮の紫色は、ポリフェノール的一种である「ナスニン」です。この成分は発がんを抑制する抗酸化作用があります。また、カリウムも豊富です。

選び方

色が濃く、はり、つやがあるもの。ヘタのまわりがみずみずしく、ヘタはさわったときにチクチクするものがよい。

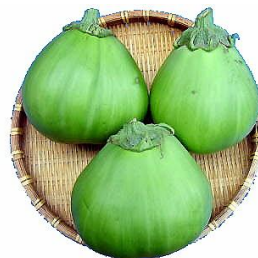
北本市で栽培されている品種

せりょうにこう
千両2号、みず茄、長なす、青なす、米なす など



埼玉県伝統野菜 「埼玉青大丸なす」

明治時代に導入された、きんちゃく型で黒紫色にならない品種です。現在は、主ときがわ町や本庄市で栽培されています。
昔は奈良漬用に経済栽培され、煮物や味噌汁の具材として重宝されてきました。果実は緑色で、重さは300g～450gと大きめです。普通のなすに比べてアクが少なく、果肉がしまり、しっかりとした食感は煮物や焼きなすなどに最適です。



<参考> JAグループ HP
ときがわ町 HP
おもしろふしぎ日本の伝統食材①なす

野菜ナビ HP
イラスト版 食材図鑑
とれたて旬野菜料理

「揚げなすのトマト煮」(3日実施)

★	＜材料＞ 4人分		切り方・処理		＜作り方＞	
	豚小間肉	160g			①豚肉は★の調味料で下味をつけておく。	
	カレー粉	小さじ1			②じゃが芋・なすは素揚げ、豚肉は片栗粉をまぶして揚げる。	
	塩	小さじ1/2			③鍋に油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。	
	日本酒	小さじ1			④トマト・水・調味料を入れて酸味が飛びまですで煮込む。	
	片栗粉	適量			⑤ピーマン・じゃが芋・なす・肉を入れてとろみがつくまで煮る。	
	揚げ油	適量				
	なす	1個	乱切り			
	じゃが芋	1個	1/4、1cmいちょう切り			
	トマト	1個	ざく切り			
	ピーマン	1個	乱切り			
	トマト缶	1/2缶				
	にんにく	1/2片	みじん切り			
	生姜	スライス1枚	みじん切り			
	コンソメ	小さじ2				
	塩	2つまみ				
	カレー粉	小さじ1/2				
	砂糖	小さじ2				
	油	小さじ1				
	水	50cc				

トマト色の赤い見たと違い、味はパンチの効いたカレー味です。なすは揚げると色が鮮やかになり、とろっとした食感になります。
北本産のトマトとなすで作ってみてください。



○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