

家庭数

令和8年7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

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	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 (水)	ご飯		米				705	22.7	
	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 いんげん 生姜	日本酒 醤油 スープストック	小麦			
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	キャベツ 人参 にら 白菜キムチ ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
○ 2 (木)	ロールパン		ロールパン			小麦	606	24.3	
	牛乳	牛乳			乳				
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン				
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参	スープストック 塩 胡椒				
○ 3 (金)	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 人参 とうもろこし	チキンブイヨン 胡椒 醤油 日本酒 スープストック 塩	小麦	606	24.0	
	牛乳	牛乳			乳				
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油						
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ キャベツ 人参	スープストック 塩 胡椒				
○ 6 (月)	ご飯		米				694	25.9	
	牛乳	牛乳			乳				
	鶏肉と揚げじゃがの中華炒め	鶏肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖	筍 人参 いんげん 玉ねぎ 生姜 にんにく	醤油 日本酒 塩 胡椒 中華だし	小麦			
	肉ともやしのスープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 小松菜 もやし	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦			
○ 7 (火)	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 塩	小麦	586	25.7	
	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) 塩 醤油	小麦			
	七夕ゼリー			七夕ゼリー					
○ 8 (水)	ご飯		米				675	28.7	
	牛乳	牛乳			乳				
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			
○ 9 (木)	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) 唐辛子 醤油	小麦	596	24.6	
	黒パン		黒パン			小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
	ささみカツ	ささみカツ	菜種油						
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	スープストック 胡椒				
	コンソメスープ	ウインナー	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒				
○ 10 (金)	冷凍みかん		みかん				653	27.4	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳			乳				
	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			
○ 13 (月)	もずくの沖縄風みそ汁	ハム もずく みそ		玉ねぎ キャベツ	だし(かつお さば いわし)		731	21.2	
	夏野菜	ご飯	米						
	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
	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				
7月の平均摂取量						650	24.9 15%		
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%					

夏休みも元気に過ごそう！

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

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」

＜参考＞ JAグループ HP
全国漁協共組合連合会 HP
農林水産省 うちの郷土料理 HP

からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店
オリオンビール HP
勝連漁業協同組合 HP (株)少年写真新聞社

献立担当 北本市学校栄養士会

給食で旅する日本 ～沖縄県～

今月は、沖縄県の特産品である「ゴーヤ」と「もずく」についてお伝えします。
沖縄県は、東西約1,000km、南北約400kmに及び、大小約160もの島からなっています。県内各地で、
地域や島ごとの土壌や自然環境を活かした農林水産業が営まれています。

ゴーヤ

ゴーヤは九州・沖縄で多く栽培されていますが、現在では関東地区でも栽培が行
われています。沖縄県の収穫量は全国1位、ハウス栽培、露地栽培両方が行われて
おり、1年を通してゴーヤが栽培されています。

特徴

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べ
ます。苦みが魅力ですが、苦手な場合は、塩もみしてサッと熱湯をか
けると抜けます。熟すとオレンジ色になり、中から真っ赤な果肉に包
まれた種が現れます。この赤い果肉はとても甘く、以前は水菓子代
わりに食べられていました。洗って乾かした種子は、炒って食べると
強壮効果があると言われています。

もずく

もずく類は多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類です。
国内で産業的規模の養殖は沖縄だけが成功しており、沖縄県は国内生産量の9割
以上を占めています。

特徴

「もずく」は古くから全国各地で食用にされてきた海藻の仲間
です。「もずく」の名前は、他の海藻にくっついて育つと言う「藻付
く」から由来しています。沖縄地方では昔から、もずくを三杯酢で
食べており、酢のり＝「スヌイ」とも呼ばれています。本土のもずく
はホンダワラなどの海藻の枝に生えており、沖縄のもずくは、サン
ゴ礁や藻の枝葉などに養生します。
独特のぬめりと柔らかさを持った黒っぽい褐色の色のもずくは、
数ある海藻のなかでもひととき美味しいと言われます。

栄養

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富です。
ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特
徴です。
独特の苦み成分の一つのモモルデインは、胃液の分泌を
促し、食欲を増進させるなど夏バテ解消に効果的です。また、
血糖降下作用があり、糖尿病予防に役立つことが期待され
ています。

栄養

「もずく」はミネラルや食物繊維が豊富で、貧血や疲労、む
くみなどの症状に効果的だと言われています。もずくの「ぬめ
り」は、血液が固まるのを防いでくれる作用やコレステロール
低下作用など生活習慣病予防に効果があります。

＜参考＞ JAグループ HP
全国漁協共組合連合会 HP
農林水産省 うちの郷土料理 HP

からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店
オリオンビール HP
勝連漁業協同組合 HP (株)少年写真新聞社

献立担当 北本市学校栄養士会