

家庭数

令和5年 9月分献立表



(給食回数 18回)

北本市教育委員会  
北本市立北小学校

Main table with columns for Date (日曜), Dish Name (献立), Ingredients (使用する食品名), Allergen Information (アレルギー表示義務7品目), Energy (エネルギー), Protein (たんぱく質), and other nutritional data. Includes a 'お月見献立' callout for the 29th.

# 作ってみよう★給食メニュー

## 冬瓜のミネストラスープ 12日実施

- <材料> ベーコン 3枚(40g程度) 冬瓜 150g 玉ねぎ 中1/2個 人参 中1/4本 セロリ 25g ねぎ 中1/3本 にんにく 1片 カットトマト缶 100g スパゲッティ 10g
<4人分>
<切り方> 1cm短冊切り 1cm角切り 1cm色紙切り 8mm角切り 5mm小口切り 小口切り みじん切り
<作り方> ※冬瓜は皮を剥いて下茹でしておく。
①油・にんにく・セロリ・ねぎを弱火で炒め香りを出し、ベーコンを加え、胡椒を振る。
②人参、玉ねぎを炒め、火が通ってきたら水を加える。
③アクを取りトマト缶、冬瓜を加えよく煮る。
④野菜が柔らかくなったらスパゲッティを入れる。
⑤調味料を入れ、味をととのえ、スパゲッティが柔らかく1/4に手で折る になったら出来上がり。

- コンソメ 大さじ1
赤ワイン 大さじ1
塩 小さじ1/2
胡椒 少々
オリーブ油 大さじ1
水 600cc

冬瓜は下茹でしておくことで、ウリ科特有の香りが抑えられ食べやすくなります。また、煮崩れしにくくなります。



冬瓜
旬：7月～9月
漢字で「冬瓜」と書くので冬が旬の野菜のようですが、旬は夏です。皮が厚く、丸のまま暗く涼しい場所で保存することで、冬までもつことからこの名前が付いたと言われています。95%が水分ですが、カリウムを多く含むため、むくみの解消や高血圧予防に効果があります。

### 今月の北本産野菜の使用予定「梨・冬瓜・ねぎ・なす」

<参考文献>
高橋書店 からだにいい野菜の便利手帳

○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