

毎月19日は
食育の日

令和8年7月分献立表

（給食回数 9回）

北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

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)	カルピうどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉	米粉 片栗粉 ごま油	ねぎ 筍 人参 大豆もやし 白菜 にんにく 生姜	中華だし 甜麺醤 醤油 塩 コチュジャン	879	28.7	
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦			
	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ とうもろこし 人参					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
2 (木)	麻婆丼	ご飯 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 塩 胡椒 中華だし	789	29.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳			
	ジュース	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦			
3 (金)	牛乳	牛乳					949	39.6	
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			乳			
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ 鰾節 味噌	米油 ごま油 砂糖	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦			
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋	ねぎ	だし(鰾 鯖 鰯)				
	ご飯	米							
6 (月)	牛乳	牛乳					814	30.7	
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	米油 じゃが芋 バター	人参 にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ とうもろこし	だし(鰾 鯖 鰯)	乳			
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 干瓢 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦 卵			
	牛乳	牛乳				乳			
7 (火)	星のハンバーグ	ハンバーグ					812	32.0	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ	だし(鰾 鯖 鰯)				
	手作りぶどうゼリー	砂糖 ナタデココ	粉寒天 ぶどうジュース						
	タンメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉	米 米油	人参 もやし 白菜 ビーマン にんにく 生姜 木くらげ 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦 小麦
	牛乳	牛乳				乳			
8 (水)	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 米油				833	30.7	
	野菜サラダ			キャベツ 人参 とうもろこし		小麦 乳			
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦			
	ロールパン	ロールパン				小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
9 (木)	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	780	27.4	
	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒				
	夏野菜の カレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	菜種油 小麦粉 米油	南瓜 なす ビーマン 玉ねぎ 人参 りんご 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック	小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
10 (金)	冷凍みかん			みかん			825	24.8	
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜 キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	ささみカツ	ポテとお米のささみカツ	菜種油						
	トックスープ	鶏肉 あさり	米油 韓国餅 ごま油	人参 ねぎ 白菜 エリンギ にはら	中華だし コチュジャン 塩 胡椒 醤油	小麦			
13 (月)	牛乳	牛乳					790	29.0	
	ささみカツ	ポテとお米のささみカツ	菜種油						
	トックスープ	鶏肉 あさり	米油 韓国餅 ごま油	人参 ねぎ 白菜 エリンギ にはら	中華だし コチュジャン 塩 胡椒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	ささみカツ	ポテとお米のささみカツ	菜種油						
トックスープ	鶏肉 あさり	米油 韓国餅 ごま油	人参 ねぎ 白菜 エリンギ にはら	中華だし コチュジャン 塩 胡椒 醤油	小麦				

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」

7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%

830
830kcal

30.3
15%

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ィシンは、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

からだにいい野菜の便利帳 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