



令和4年 6月分献立表

(給食実施回数 20回)

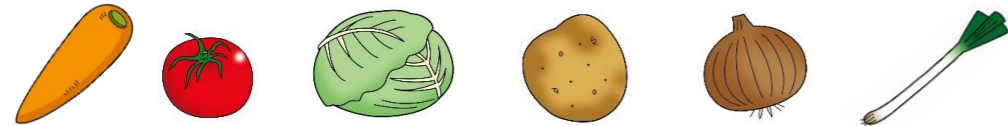
北本市教育委員会
北本市立宮内中学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば 卵・乳・落花生)	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)	肉うどん	地粉うどん	肉うどん(汁)	地粉うどん	小麦	839	36.6	
	牛乳	牛乳	肉うどん(汁)	小麦				
	鰯フライ	鰯フライ	菜種油	小麦				
	枝豆サラダ	枝豆	キャベツ とうもろこし 人参	小麦				
2 (木)	かて飯	油揚げ 鰯節	米 米ぬか油 砂糖	干し椎茸 筍 こんにゃく 干しずいき 小松菜	小麦	814	25.2	
	牛乳	牛乳	小麦					
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油	小麦				
	切り干し大根とひじきの煮物	ひじき 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ごま油 砂糖	小麦 乳				
3 (金)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン トマト とうもろこし 枝豆 生姜 にんにく	小麦	839	30.9	
	牛乳	牛乳	小麦					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	小麦				
	冷凍みかん			小麦				
6 (月)	ご飯		米		小麦	814	32.9	
	牛乳	牛乳	小麦					
	マーボー厚揚げ	豚肉 厚揚げ 味噌	米ぬか油 砂糖 片栗粉	小麦				
	トックスープ	鶏肉 あさり	米ぬか油 ごま油 韓国もち	小麦				
7 (火)	ライスボール		ライスボール		小麦 乳	820	31.8	
	牛乳	牛乳	小麦					
	アスパラガスのグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉 米ぬか油 バター	アスパラガス マッシュルーム 玉ねぎ	小麦 乳			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	小麦				
8 (水)	担々豆腐麺	中華麺	担々豆腐麺(汁)	中華麺	小麦	851	34.6	
	牛乳	牛乳	小麦					
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油	小麦				
	ナムル			小麦				
9 (木)	青梗菜丼	麦ご飯 青梗菜丼(具)	豚肉 油揚げ 高野豆腐	米 大麦 米ぬか油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	小麦	817	29.9
	牛乳	牛乳	小麦					
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	小麦				
	ヨーグルト	ヨーグルト		小麦				
10 (金)	ご飯		米		小麦	803	30.7	
	牛乳	牛乳	小麦					
	鰯の梅煮	鰯梅煮		小麦				
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米ぬか油 砂糖	小麦				
13 (月)	キムチ炒飯	豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	小麦	834	31.1	
	牛乳	牛乳	小麦					
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油	小麦				
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 あさり わかめ	米ぬか油 ごま油 片栗粉	小麦 卵				
14 (火)	わかめご飯	わかめ	米		小麦	830	30.6	
	牛乳	牛乳	小麦					
	かわいい竜田揚げ	かわいい竜田揚げ	菜種油	小麦				
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 砂糖	小麦				

17 (金)	ハヤシライス	麦ご飯 ハヤシ	豚肉 チーズ	米 大麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ケチャップ デミグラスソース 胡椒 ハヤシルー	小麦 乳	835	23.7
	牛乳	牛乳	小麦						
	フルーツポンチ			小麦					
20 (月)	ご飯			米			小麦	801	33.2
	牛乳	牛乳	小麦						
	鶏肉のバーベキューソース②	鶏肉 おから	片栗粉 砂糖 ごま油 菜種油	小麦					
21 (火)	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー キャベツ 人参		小麦	764	31.5
	玉ねぎドレッシング			玉ねぎドレッシング			小麦		
	華風コンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	小麦					
22 (水)	たご飯	たご 油揚げ 昆布	米 米ぬか油	小麦			小麦	812	32.2
	牛乳	牛乳	小麦						
	和風肉団子②	和風肉団子		小麦					
23 (木)	ほうれん草の野菜ごま和え	野菜 ごまだれ			ほうれん草 もやし 人参		小麦	850	30.0
	じゃが芋の味噌汁	豆腐 わかめ 味噌	じゃが芋	小麦					
	切り干し大根のスタミナ丼	麦ご飯 スタミナ丼(具)	豚肉	小麦					
24 (金)	牛乳	牛乳	小麦						
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 ごま油 片栗粉	小麦					
	河内晩柑		河内晩柑	小麦					
27 (月)	黒パン		黒パン				小麦 乳	847	28.8
	牛乳	牛乳	小麦						
	ホキのプロヴァンス風	ホキ	菜種油 米ぬか油 バター	小麦					
28 (火)	アスパラサラダ				アスパラガス キャベツ とうもろこし 人参		小麦	844	30.2
	牛乳	牛乳	小麦						
	コーンクリームドレッシング			小麦					
29 (水)	パンキンポターージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 小麦粉 バター	小麦			小麦 乳	848	31.9
	ご飯			米			小麦		
	牛乳	牛乳	小麦						
30 (木)	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖 ごま	小麦			小麦	861	32.9
	中華スープ	豚肉	春雨 ごま油	小麦					
	牛乳プリン	牛乳プリン		小麦					
31 (金)	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖				小麦 乳	830	31.2 15.1%
	牛乳	牛乳	小麦						
	ペンネのラタトゥイユ	ソーセージ	マカロニ オリーブ油	小麦					
6月(平均)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳 白大豆 白いんげん豆 バター	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	小麦			小麦 乳	6月の平均摂取量	
	ご飯			米			小麦	830	31.2%
	牛乳	牛乳	小麦				小麦	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・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと学校給食月間」です。



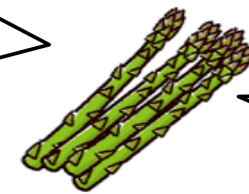
給食で旬を食べよう

～アスパラガス～

葉や枝が出る前の若芽と茎を食用するアスパラガスは、江戸時代にヨーロッパから日本に伝わりました。当時は観賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。今では、主に北海道、佐賀県、熊本県などで栽培されています。

〈主な栄養〉

「アスパラギン酸」・・・スタミナ増強。疲労回復。
「ルチン」・・・血管を丈夫にする。動脈硬化の
予防。穂先に多く含まれる。



〈調理のポイント〉

熱湯に根元を立てて入れて20秒、その
後全体を入れて再沸騰後1分程度ゆでる。
冷水にとって冷ますと、色よく仕上がります。

7日(火)は「食育の日」献立
【アスパラガスのグラタン】を提供します。

旬を食べよう！！



〈参考文献〉
農林水産省 令和2年度 作物調査(野菜)
からだにいい野菜の便利帳