

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8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			
2 (水)	ご飯		米				816	28.9
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	米油 菜種油 砂糖 片栗粉	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	人参 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒			
3 (木)	麦ご飯		米 大麦				816	37.8
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンのパプリカソース煮	鶏肉 豆乳	米油	玉ねぎ トマト にんにく ピーマン	塩 胡椒 ワイン スープストック パプリカ粉			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	冷凍みかん			みかん				
4 (金)	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	833	33.8
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ 味噌 鰹節	米油 ごま油 砂糖	にがうり 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦		
	もずくのかき玉スープ	鶏肉 卵 もずく	ごま油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵		
7 (月)	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 絹さや	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵	823	27.7
	牛乳	牛乳				乳		
	星のコロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(鰹 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				
8 (火)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	841	35.7
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	なす にんにく 生姜 トマト ピーマン	スープストック 塩 カレー粉 日本酒			
9 (水)	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦 乳	853	38.8
	ごま汁うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦		
	うどん(汁)	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	シイラフライ	シイラフライ	菜種油			小麦		
10 (木)	ツナじゃが	鯖油漬け ひじき	じゃが芋 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	醤油 塩 日本酒 みりん だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	833	32.4
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け						
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	ごま ごま油 米油 砂糖	切り干し大根 人参 ねぎ にんにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦		
11 (金)	肉丼	肉丼(具)	米				851	35.6
	牛乳	牛乳		人参 玉ねぎ 生姜 こんにゃく グリンピース	日本酒 醤油 みりん	小麦		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)	乳		
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 卵 脱脂粉乳 生クリーム	ホットケーキミックス 砂糖 米油			小麦 乳 卵		
14 (月)	夏野菜の カレーライス	麦ご飯 夏野菜カレー	米 大麦	南瓜 なす ピーマン 玉ねぎ 人参 スクキーニ 生姜 にんにく りんご	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	847	29.3
	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 キャベツ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ジョア	ジョア				乳		

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

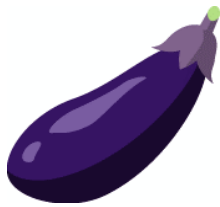
こまめな水分補給を
心がける

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・ スクキーニ」

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、ポリフェノールの一種である「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

せんりょうにこご
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、主ととき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」(8日実施)

★

＜材料＞

4人分

切り方・処理

豚小間肉

160g

カレー粉

小さじ1

塩

小さじ1/2

日本酒

小さじ1

片栗粉

適量

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

＜作り方＞

①豚肉は★の調味料で下味をつけておく。

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。

③鍋に油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。

④トマト・水・調味料を入れて酸味が飛びまで煮込む。

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。

トマト色の赤い見た目と違い、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。