

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 (金)	麦ご飯		米 大麦				843	30.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 みかん	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			
	冷凍みかん								
4 (月)	麦ご飯		米 大麦				790	31.7	
	牛乳	牛乳			乳				
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌 大豆	砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし	小麦			
	華風コンソープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒	卵			
5 (火)	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳	863	35.3	
	牛乳	牛乳			乳				
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ	菜種油			小麦 乳			
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 人参					
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング						
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 白大豆 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米ぬか油 菜種油 バター	南瓜 玉ねぎ プロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
6 (水)	田舎うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	米ぬか油 ごま 菜種油	なす ねぎ ほうれん草 しめじ	だし(鰹 鯖 鰯) みりん 醤油 塩	小麦 小麦	906	29.7
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖		日本酒 みりん	小麦			
	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ 人参 とうもろこし					
	和風ドレッシング		和風ドレッシング						
7 (木)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油	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	751	32.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 じゃが芋	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ 米	粉寒天 ぶどうジュース					
8 (金)	ご飯		米				824	33.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	グルクンの竜田揚げ	グルクン竜田揚げ	菜種油			小麦			
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ 鰹節 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦			
	もずくのかき玉スープ	鶏肉 もずく 卵	片栗粉 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵			
11 (月)	ご飯		米				864	34.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦			
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	干し椎茸 人参 こんにゃく ごぼう いんげん	日本酒 醤油 みりん 和風だし 塩	小麦			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチジャン	小麦			
12 (火)	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦 乳	832	30.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	パンネのラタトゥイユ	ワインナー	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	塩 胡椒	小麦			
	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 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
13 (水)	切り干し大根の スタミナ丼	麦ご飯 スタミナ炒め	豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 人参 なら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤	小麦	805	32.3
	牛乳	牛乳				乳			
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
14 (木)	牛乳プリン	牛乳プリン				乳	817	31.1	
	夏野菜の炊き込みご飯	ベーコン	米 バター オリーブ油 菜種油	玉ねぎ スッキーニ 南瓜 にんにく ビーマン	スープストック 塩 バジル カレー粉	乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			小麦			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 塩				
15 (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 グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳	849	30.9
	牛乳	牛乳				乳			
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	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			
	みかんヨーグルト	みかんヨーグルト				乳			
7月の平均摂取量						831	32.0 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%	830kcal		

今月の北本産野菜の使用予定は
「人参・玉ねぎ・じゃが芋」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。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。

参考
HP カゴメ VEGE DAY
日本人の食事摂取基準(2020年版)

献立担当 北本市学校栄養士会

給食で旬を食べよう

～ズッキーニ・ゴーヤ～

ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。原産地は北アメリカ南部やメキシコ北部で、1980年代から日本で広まり始めました。長野県と宮崎県で多く出荷されており、全体の60%以上を占めます。ズッキーニを使う料理として「ラタトゥイユ」が有名です。

ズッキーニ



〈主な栄養や成分〉

「ビタミンC」…抗酸化作用があり、体内でビタミンEと協力して細胞を保護する。
「ビタミンB₂」…皮膚や粘膜を健康に保つ。
「カリウム」…余分な塩分を排出する。

〈調理のポイント〉

カレーやスープ、天ぷらやフライなどの揚げ物、みそ汁の具などにおすすめです。
薄切りにして、浅漬けやピクルスにしてもおいしいです。
クセがない淡白な味わいなので、様々な料理に活用できます。

ゴーヤの出荷量全国1位は沖縄県で、全体の35%を占めています。「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれます。苦みが特徴のゴーヤですが、「白ゴーヤ」は苦みが少なく、サラダなどの生食にも向いています。

ゴーヤ



〈主な栄養や成分〉

「ビタミンC」
「β-カロテン」…免疫力を高める。
「モルデシン」…ゴーヤの苦み成分。食欲を増進させる。

〈調理のポイント〉

スライスしてから、塩もみするか熱湯でさっと下茹ですると苦みを減らせます。
ビタミンCは熱を加えすぎると壊れてしまうので、ゴーヤチャンプルなどを作るときは手早く調理しましょう。

給食レシピ紹介

「ゴーヤチャンプル」(4人分)

〈材料(4人分)〉

ゴーヤ 1/2本
大豆もやし 100g
生揚げ 1枚
卵 2個
豚ばら肉 100g
サラダ油 大さじ1
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
かつお節 4g程度

〈切り方・処理〉

種とワタを取り、薄く半月切り
洗って水気をきる
1cm厚さの短冊切り
溶いておく
食べやすい大きさに切る

〈作り方〉

- 味噌、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
- ゴーヤ、生揚げをそれぞれさっと下茹でする。
- フライパンに油を熱し、豚ばら肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、大豆もやしを加え炒める。
- 下茹でしたゴーヤ、生揚げを加えてさっと炒めたら、①の合わせ調味料で調味する。
- 溶き卵を流し入れ、卵が固まってきたら軽く混ぜ合わせる。最後にごま油を全体にかけ、かつお節を散らす。

8日(金)は【ゴーヤチャンプル】
14日(木)は【夏野菜の炊き込みご飯】
を提供します。

旬を食べよう!!

