



令和2年 6月分献立表

(給食回数 17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			
8 (月)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米ぬか油 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	847	29.2	
	牛乳	牛乳						
	チキンナゲット②		チキンナゲット					
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
9 (火)	子供パン		子供パン			763	24.9	
	牛乳	牛乳						
	コロッケ		ポテトコロッケ 菜種油					
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ 人参 とうもろこし				
	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					
トマトスープ	豚肉	オリーブ油 マカロニ	人参 玉ねぎ トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ				
10 (水)	ご飯		米			778	26.7	
	牛乳	牛乳						
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 スープストック			
	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ 味噌		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
11 (木)	カルビラーメン中華麺		中華麺			870	29.4	
	牛乳	牛乳						
	狭山茶蒸しパン	白花生 白いんげん豆 牛乳 小豆	蒸しパンミックス粉 砂糖	狭山茶				
	北本トマト		米 大麦	トマト				
12 (金)	カレーライス	豚肉 ひよこ豆 チーズ	米ぬか油	トマト 人参 玉ねぎ にんにく 枝豆 生姜	カレー粉 ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ	830	25.3	
	牛乳	牛乳						
	フルーツ杏仁			パイン(缶) ぶどうゼリー みかんゼリー リンゴジュース				
	ご飯		米					
15 (月)	牛乳	牛乳				870	30.0	
	酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 グリンピース	日本酒 醤油 ケチャップ リンゴ酢			
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	牛乳プリン	牛乳プリン						
16 (火)	ガーリックドッグ		コッペパン マーガリン	にんにく パセリ		826	35.5	
	牛乳	牛乳						
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 スープストック ワイン			
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			
17 (水)	赤飯	小豆 牛乳	米 もち米 ごま			777	35.0	
	牛乳	牛乳						
	鶏肉の照り焼き		ごま油	にんにく	日本酒 醤油 みりん 唐辛子			
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき 油揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 枝豆 こんにやく	日本酒 醤油			
18 (木)	ソース焼きそば	豚肉 なたと 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒	834	35.4	
	牛乳	牛乳						
	揚げ餃子②		菜種油					
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			
19 (金)	チキンライス	鶏肉	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 枝豆 トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	914	33.3	
	牛乳	牛乳						
	ツナサラダ			キャベツ 人参				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
22 (月)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	815	35.2	
	チョコクレープ		チョコクレープ					
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳						

23 (火)	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン			913	40.1			
	牛乳	牛乳								
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン					
	フロッキーサラダ			フロッキー キャベツ 人参 とうもろこし						
24 (水)	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング			876	28.6			
	おからのコーンスープ	鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ とうもろこし 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒					
	じゃこ梅ご飯		米 ごま	梅干し						
	牛乳	牛乳								
25 (木)	高野豆腐の甘酢炒め		片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 筍 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	塩 醤油 リンゴ酢	831	28.9			
	相性汁		ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 こんにやく ねぎ					
	鶏南蛮うどん	鶏肉 うずら卵 油揚げ わかめ	地粉うどん	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸					
	牛乳	牛乳								
26 (金)	もずくと枝豆の天ぷら		小麦粉 片栗粉 菜種油	枝豆 とうもろこし		939	33.1			
	河内晩柑			河内晩柑						
	青梗菜丼		米 大麦	青梗菜 人参 干し椎茸 ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油					
	牛乳	牛乳								
29 (月)	味噌キムチスープ	豚肉 あさり 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら	だし(鰹 鯖 鰯)	749	24.1			
	キャロットケーキ	卵 おから 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油	人参						
	ご飯		米							
	牛乳	牛乳								
30 (火)	ししゃもの南蛮漬け②		菜種油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく ねぎ	唐辛子 醤油 リンゴ酢	911	30.5			
	糸こみ金平	豚肉	ごま油 砂糖	こんにやく 人参 いんげん	日本酒 醤油					
	雷汁	豆腐 味噌	ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにやく	だし(鰹 鯖 鰯)					
	カラフル野菜と豆腐のドライカレー	豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 小麦粉	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく 生姜 とうもろこし 枝豆 トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン 塩 スープストック ウスターソース 胡椒					
22 (月)	牛乳	牛乳				844	30.9			
	ロシナスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油					
							6月の平均摂取量	844	30.9	
							学校給食 摂取基準	エネルギー 830kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	14.6%

季節のたより ~ 入梅と梅干し ~

暦の上で『入梅』は梅雨(つゆ)に入る頃を示します。天気予報のない江戸時代に、田植の日を決める目安として設けました。梅の実が熟す頃に降り続く雨を「梅雨」と書き、湿度が高くカビが生えやすいので「黴(ばい)雨」とも名付けられ、「つゆ」や「ばいう」と読むようになりました。

梅干しの効果

梅の実の代表的な加工食品である「梅干し」は、日本では室町時代から作られてきましたが、多くの方が口にできるようになったのは、梅の栽培が盛んになった江戸時代からといわれています。「梅の医者いらず」ともいわれる梅の効果を知り、食事の中に梅を取り入れましょう。

1 アルカリ性食品

• 酸性になりがちな食生活を中和
肉類を多く食べる時は梅を食べるようにしましょう。



3 加熱した梅は血流を改善

加熱された梅(梅ジャムやエキス、梅干し煮など)には、梅に含まれる糖とクエン酸が結合したムメフラールが作られ、血流を改善し、動脈硬化を予防します。

2 クエン酸などの有機酸の働き

• 疲労回復効果
• カルシウムの吸収を助ける
• 抗菌作用で食品の腐敗を遅らせる
• 食欲増進
食欲や体力が落ちている時に、おすすめの食品です。

給食では、24日(水)に「じゃこ梅ご飯」を提供します。

※塩分の摂り過ぎに注意して梅干しを食べましょう。



〈参考文献〉
HP「6月の歳時記」「日本の年中行事」「旬の食材百科」
書籍「食育ブック 基本の栄養素編(少年写真新聞社)」

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」

6月は、食育月間&
彩の国ふるさと給食月間です。

