

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			
19 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦 乳	829	26.6
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット②	チキンナゲット				小麦		
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく 人参 トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦		
	ココアムース		ココアムース			乳 卵		
20 (木)	子供パン		子供パン			小麦 乳	774	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	夏野菜とソーセージの煮物	ソーセージ 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ピーマン ズッキーニ 玉ねぎ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
21 (金)	ご飯		米				866	31.5
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉と南瓜のカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 ごま 米ぬか油	南瓜 エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
	豆腐の味噌汁	わかめ 豆腐 油揚げ 味噌		ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
24 (月)	子狐ご飯	鶏肉 油揚げ 豆腐 鰹節	米 砂糖 米ぬか油	人参 絹さや	日本酒 塩 醤油	小麦 乳	819	37.4
	牛乳	牛乳				乳		
	鰻フライ	鰻フライ	菜種油			小麦		
	ひじきの煮物	鶏肉 ひじき さつま揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦		
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ いんげん	だし(鰹 鯖 鰯)			
25 (火)	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳	831	35.4
	牛乳	牛乳				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 スープストック 胡椒 ワイン	小麦		
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ 青梗菜	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
26 (水)	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	豚肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ピーマン 絹さや 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース 日本酒 中華だし 醤油	小麦	820	29.4
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳		
27 (木)	コーン味噌ラーメン	豚肉 なんと 味噌	中華麺 ごま油 米ぬか油	ねぎ 人参 とうもろこし もやし めんま 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 胡椒	小麦	887	29.2
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き なたね油			小麦		
	フロッキーサラダ			キャベツ フロッキー 人参 とうもろこし				
28 (金)	海軍カレーライス	豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ワイン ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	834	32.3
	牛乳	牛乳				乳		
	野菜スープ	豚肉	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
31 (月)	ご飯		米				807	31.6
	牛乳	牛乳				乳		
	和風肉団子②	和風肉団子				小麦		
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	干瓢 干し椎茸 筍 人参	みりん 醤油	小麦		
味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう こんにゃく ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒				

8月の平均摂取量		830	31.6 15%
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%		



規則正しい生活を心がけ、
夏バテを予防しましょう。



今日の北本産野菜の使用予定 「梨・なす」を使用する予定です。

元気の
ひけつ!

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。

献立担当 北本市学校栄養士会

季節のたより ~ 処暑 ~



「処暑」とは二十四節気のひとつで、毎年8月23日頃です。「処」とはおさめるという意味で、暑さが終わるという意味があります。日中はまだまだ蒸し暑いものの、朝夕の風が心地よく秋らしさを感じられます。また、これから旬をむかえる食材が出始める時期でもあります。季節の移り変わりは体調を崩しやすいといわれていますが、しっかりと栄養をとって、残暑を乗り切りましょう。

<参考> HP 日本の行事・暦

これから旬をむかえる食材



暑い夏を乗り切る! スタミナアップ給食レシピ

ガーリックピラフ (19日実施)

<材料(4人分)>

- 米 2合
- 豚ばら肉 100g
- にんにく 1かけ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 日本酒 小さじ1
- 人参 中1/4本
- 玉ねぎ 中1/4個
- バター 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 醤油 小さじ1
- スープストック 小さじ1
- 油 小さじ1

<切り方・処理>

- 洗しておく
- 小間切り
- みじん切り
- 下味
- 粗みじん切り
- 粗みじん切り

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、肉を炒める。
- ②人参、玉ねぎを炒める。
- ③調味料、バターを加えて炒める。
- ④炊飯器に米を入れ、2合の目盛りに合わせて水を入れ、具をのせて炊く。



にんにくの成分「アリシン」で、
スタミナアップ!!



豚肉と南瓜のカレー炒め (21日実施)

<材料(4人分)>

- かぼちゃ 1/4個
- じゃが芋 中1個
- 揚げ油 適量
- 豚もも肉 150g
- エリンギ 1本
- 玉ねぎ 1/2個
- さやいんげん 6本程度
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 日本酒 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 油 小さじ1
- いりごま 小さじ1

<切り方・処理>

- 2cm角
- 2cm角
- 小間切り
- 短冊切り
- くし形切り
- 1.5cm

<作り方>

- ①かぼちゃ、じゃが芋は素揚げする。
- ②鍋に油を熱し、肉を炒める。
- ③玉ねぎ、エリンギを炒める。
- ④カレー粉を入れて軽く炒めたら、ほかの調味料も入れる。
- ⑤いんげん、ごまを加えて炒め、揚げたかぼちゃ、じゃが芋を加える。



これから旬の食材を使ったメニューです。カレー粉などのスパイスは、代謝を高める、食欲を増進させる、疲労を回復する等の働きがあります。

