

(給食実施回数 19回)



令和3年 6月分献立表

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)	献立				833	34.7			
		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				主	副	汁	デザート					
1 (火)	山型食パン	山型食パン				小麦 乳	833	31.4	山型食パン					878	33.7		
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				乳			チョコレートクリーム								
	牛乳	牛乳				乳			肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒				
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳											
2 (水)	レンズ豆のスープ	ウインナー レンズ豆	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒		893	31.2	ご飯					772	31.0		
	ご飯					乳			ご飯								
	牛乳	牛乳				乳			厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 たら にんにく	日本酒 醤油 スープストック 豆板醤 テンメンジャン 塩				
	厚揚げのピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 筍 たら にんにく	日本酒 醤油 スープストック 豆板醤 テンメンジャン 塩	小麦											
3 (木)	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	804	32.4	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ねぎ えのき茸 ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 醤油 塩 胡椒	796	33.9		
	黒糖蒸しパン					小麦			黒糖蒸しパン								
	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ うずら卵	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 塩	小麦 卵											
	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ うずら卵	片栗粉	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 みりん 塩	小麦 卵											
4 (金)	笹かまの磯辺揚げ②	笹かまぼこ 青さ粉	小麦粉 片栗粉 菜種油 ごま			小麦	812	31.8	笹かまの磯辺揚げ②	笹かまぼこ 青さ粉	小麦粉 片栗粉 菜種油 ごま			842	24.0		
	河内晩柑			河内晩柑													
	ご飯					乳			ご飯								
	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	ねぎ えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし				
7 (月)	切り干し大根のあさり煮	あさり 油揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん	小麦	782	30.7	切り干し大根のあさり煮	あさり 油揚げ 鰹節	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 干し椎茸	日本酒 醤油 みりん	783	30.2		
	かき玉汁	わかめ 卵	わかめ 卵	人参 ねぎ ほうれん草	塩 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦 卵											
	ご飯					乳			ご飯								
	牛乳	牛乳				乳			ポークジンジャー	豚肉	砂糖 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ピーマン	日本酒 醤油 みりん				
8 (火)	蜂蜜パン					小麦 乳	849	33.7	蜂蜜パン					847	30.8		
	牛乳	牛乳				乳			チーズオムレツ	チーズオムレツ							
	チーズオムレツ	チーズオムレツ				卵 乳			ペンネのラタトゥイユ	ウインナー	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒				
	ペンネのラタトゥイユ	ウインナー	マカロニ オリーブ油	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	塩 胡椒	小麦											
14 (月)	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	853	38.1	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	861	38.1		
	ご飯					乳			ご飯								
	牛乳	牛乳				乳			豆のトマト煮	鶏肉 おから 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック				
	豆のトマト煮	鶏肉 おから 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	日本酒 ケチャップ 醤油 スープストック	小麦											
15 (火)	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油	キャベツ エリンギ ねぎ にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒		850	33.4	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油	キャベツ エリンギ ねぎ にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒	833	32.0 15.4%		
	ご飯					乳			ご飯								
	牛乳	牛乳				乳			大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩				
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 鰹節	砂糖 米ぬか油	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩	小麦											
16 (水)	そばろ汁	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜	醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒 カレー粉	小麦	857	30.9	そばろ汁	豚肉	じゃが芋 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜	醤油 日本酒 スープストック 塩 胡椒 カレー粉	830kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%			
	肉井					小麦			肉井								
	牛乳	牛乳				乳			肉井(具)	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ こんにやく 生姜 グリンピース	醤油 日本酒				
	肉井(具)	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	人参 玉ねぎ こんにやく 生姜 グリンピース	醤油 日本酒	小麦											
17 (木)	じゃが芋の子ゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	897	30.9	じゃが芋の子ゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	コチジャン 醤油 だし(鰹 鯖 鰯)	897	30.9		
	ぶどうゼリー					小麦			ぶどうゼリー								
	カルピラメン					小麦			カルピラメン								
	中華麺					小麦			カルピラメン								
18 (金)	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油			小麦	833	31.4	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油			878	33.7		
	こんにやくサラダ					小麦			こんにやくサラダ								
	和風ドレッシング					小麦			和風ドレッシング								
	和風ドレッシング					小麦			和風ドレッシング								

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。



給食で世界旅行

～フランス～



青・白・赤
フランスの国旗

国土の約50%が農用地であるフランスはヨーロッパ最大の農業国です。北部では野菜を中心とする農業、中央地域ではとうもろこし、小麦などの穀物、南部の山岳地帯では肉牛の放牧など畜産業が盛んです。

パン

小麦の生産量が多いフランスではパンが主食とされています。太い棒状の「バゲット」、ラグビーボール型の「カンパーニュ」、三日月型の「クロワッサン」などが有名です。

フイヤベース

プロヴァンス地方の料理は、トマトやオリーブオイル、ハーブをたっぷり使うのが特徴です。中でも地中海沿岸では、魚介類を使った煮込み料理「フイヤベース」が有名です。

ポターージュ

フランス語の「ポターージュ」はスープの総称で、澄んだスープととろみのあるスープに分類されます。フランス料理では、食欲増進のため、食事の始めに提供されます。

18日(金)は「食育の日」献立 フランス料理
【コーンピラフ】 【ホキのフロヴァンス風】
【ポターージュ】を提供します。

世界の料理を
学ぼう!!



<参考文献>
HP 農林水産省 海外農業情報
HP 比べてみよう!世界の食と文化(株式会社 明治)