



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)	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 (火)	山型食パン	山型食パン				小麦 乳	833	31.4	833	31.4
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				乳				
	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	小麦 乳				
	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	小麦 乳				
2 (水)	ご飯		米			乳	893	31.2	893	31.2
	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 にら 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				
	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				
3 (木)	鶏南蛮うどん	鶏南蛮うどん(汁)	地粉うどん			小麦	804	32.4	804	32.4
	牛乳	牛乳				乳				
	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				
	河内晩柑			河内晩柑						
	鶏肉 わかめ 油揚げ うずら卵	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)	ご飯		米			乳	812	31.8	812	31.8
	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	小麦				
	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				
7 (月)	ご飯		米			乳	782	30.7	782	30.7
	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 ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦				
	小松菜の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌 鰹節	じゃが芋	小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦				
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳				
8 (火)	蜂蜜パン	蜂蜜パン				小麦 乳	849	33.7	849	33.7
	牛乳	牛乳				乳				
	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 ビーマン にんにく トマト	塩 胡椒	小麦				
14 (月)	ご飯		米			乳	853	38.1	853	38.1
	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	小麦				
	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 にら にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦				
	鶏肉	鶏肉								
15 (火)	ご飯		米			乳	850	33.4	850	33.4
	牛乳	牛乳				乳				
	鯖の塩焼き	鯖			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)	肉井	肉井(具)	米 大麦			小麦	857	30.9	857	30.9
	牛乳	牛乳				乳				
	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				
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						
	カルピラーメン	中華麺	中華麺			小麦				
17 (木)	牛乳	牛乳				乳	897	30.9	897	30.9
	しゃくし菜餃子②	しゃくし菜餃子	菜種油			小麦				
	こんにやくサラダ			キャベツ ほうれん草 こんにやく 人参						
	和風ドレッシング		和風ドレッシング							
	豚肉	豚肉	米ぬか油 ごま油 片栗粉	筍 人参 もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 醤油 コチジャン テンメンジャン	小麦				

6月の平均摂取量		833	32.0
学校給食	エネルギー	830kcal	15.4%
摂取基準	たんぱく質	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	

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)

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。

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。 献立担当 北本市学校栄養士会