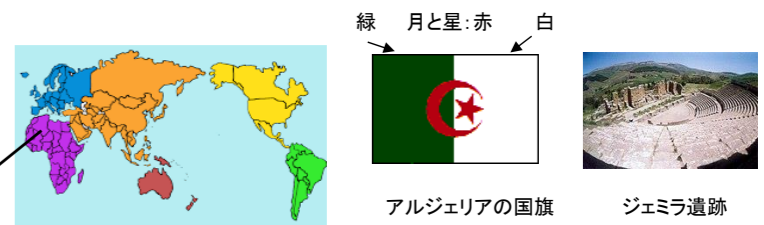
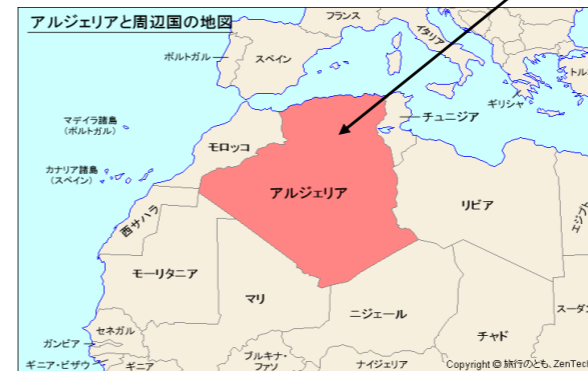


日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (木)	きつねうどん 地粉うどん うどん(汁)	鶏肉 油揚げ	地粉うどん 砂糖	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	日本酒 塩 醤油 みりん だし(鰹 鯖 昆布)	小麦	861	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌ポテト	味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん	小麦		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 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					
2 (金)	カラフル野菜と 豆腐のドライ カレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 カレー粉 ワイン スープストック	小麦	844	32.1
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
5 (月)	ご飯		米				839	33.5
	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		
	ゴージャスチャンプル	豚肉 卵 鰹節 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖	にがうり もやし	日本酒 醤油	小麦 卵		
もずくの味噌汁	もずく 豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
6 (火)	シュガートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦 乳	891	35.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ ワイン	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	とうもろこし 人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
7 (水)	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 スズキニ 南瓜 にんにく ピーマン	スープストック 塩 バジル カレー粉	乳	899	29.9
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	キャベツメンチカツ	菜種油					
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース 粉寒天					
8 (木)	担々豆腐麺	中華麺	中華麺			小麦	850	33.2
	牛乳	牛乳				乳		
	枝豆		ごま油 片栗粉	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	煮干しだし 塩 胡椒 日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醤 りんご酢	小麦		
	キャロットケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳 おから	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油	枝豆 人参		小麦 乳 卵		
9 (金)	ご飯		米				763	32.2
	牛乳	牛乳				乳		
	かんぱちの照り焼き	かんぱち照り焼き				小麦		
	小松菜のお浸し	野菜		小松菜 キャベツ えのき茸		小麦		
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 こんにゃく みかん	だし(鰹 鯖 鰯)				
冷凍みかん								
12 (月)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	切り干し大根 人参 たら ねぎ にんにく	中華だし 醤油 日本酒 豆板醤	小麦	827	28.9
	牛乳	牛乳				乳		
	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		
レモンのムース		レモンのムース						
バターロール		バターロール				小麦 乳		
13 (火)	牛乳	牛乳				乳	800	29.9
	タジン	アンサンブルエッグ	片栗粉		ケチャップ ウスターソース	乳 卵		
	フラワーサラダ			ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ 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					
鶏肉のハリラ	鶏肉 ひよこ豆	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉	玉ねぎ セロリ パセリ トマト 生姜	カレー粉 胡椒 スープストック 塩	小麦			
14 (水)	ジュージー	豚肉 昆布 鰹節	米 米ぬか油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦	806	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	和風肉団子②	和風肉団子				小麦		
	糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦		
青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ 卵	米ぬか油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
牛乳プリン	牛乳プリン					乳		

給食で世界旅行  
～アルジェリア～



アルジェリアはアフリカ大陸の北部にある、地中海に面した国です。北アフリカやアラブやトルコの食文化が融合し、スパイスやオリーブ油を使った料理があります。また、フランスやスペインからの食文化の影響を強く受けているため、スペイン風オムレツやトマト煮込みに似た料理もあります。世界最小の pasta 「クスクス」や、豊富な魚介類を使った料理が多いのも特徴です。

アルジェリアンクスクス

世界最小の pasta 「クスクス」を主食やおかずに使います。ラム肉や豆、トマトやズッキーニ、ガルバンゾ(ひよこ豆)パプリカなどの野菜をトマトソースで煮込んだり合わせたりして食べます。



ハリラ

アルジェリアでよく食べられるトマトスープです。じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ、ラム肉を角切りにし、オリーブ油で炒めてからスパイスを加え、トマト缶と豆缶、ブイヨンを入れて煮込みます。



タジン(キッシュ)

スペインのオムレツに似ています。卵を割り溶きほぐしたところに、チーズ、パン粉、パセリ、ケッパー、細かく切って揚げたじゃが芋を入れて混ぜます。シーフードを加え、耐熱皿に入れてオーブンで焼きます。(180℃で15分～20分)



鶏肉のハリラ

- <材料(4人分)>
- 鶏もも肉 160g
  - 玉ねぎ 中1/2個
  - セロリ 3cm
  - パセリ(みじん切り) 小さじ1
  - 生姜(みじん切り) 小さじ1
  - トマト缶 160g
  - ひよこ豆(蒸し) 120g
  - スパゲッティ 20g
  - 小麦粉 小さじ2
  - カレー粉 小さじ1/2
  - 塩 小さじ4/5
  - 黒胡椒 少々
  - オリーブ油 小さじ2
  - 水 2カップ

- <切り方・処理>
- 1cm角切り
  - 1cm角切り
  - みじん切り
  - 角切り
  - 5cm長さに折る



- <作り方>
- 鍋に油と生姜、セロリを入れて炒め香りを出し肉を炒めます。
  - 玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、水・トマト缶を加えてアク取りしながら30分ほど煮て酸味を飛ばし、ひよこ豆を加えます。
  - 小麦粉とカレー粉を振り入れます。
  - とろみがついたらパスタと調味料を加えて煮込み、味をととのえパセリを加えます。

北本市はパラリンピックのアルジェリアホストタウンです。



13日(火)は「食育の日」献立 **アルジェリア料理**【鶏肉のハリラ】を提供します。

世界の料理を学ぼう!!



参考  
HP 外務省 アルジェリア基礎データ  
HP おうちで作れるおすすめ人気のレシピ  
HP いちまる厨房 世界の地方料理

今月の北本産野菜の使用予定は「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ」です。

7月の平均摂取量		838	31.7...
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	15%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		