



令和8年7月分献立表

北本市教育委員会
北本市立北本中学校



給食で旅する日本 ~沖縄県~



今月は、沖縄県の特産品である「ゴーヤ」と「もずく」についてお伝えします。

沖縄県は、東西約1,000km、南北約400kmに及び、大小約160もの島からなっています。県内各地で、地域や島ごとの土壌や自然環境を活かした農林水産業が営まれています。

ゴーヤ



ゴーヤは九州・沖縄で多く栽培されていますが、現在では関東地区でも栽培が行われています。沖縄県の収穫量は全国1位、ハウス栽培、露地栽培両方が行われており、1年を通してゴーヤが栽培されています。

特徴

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みが魅力ですが、苦手な場合は、塩もみしてサッと熱湯をかけると抜けます。熟すとオレンジ色になり、中から真っ赤な果肉に包まれた種が現れます。この赤い果肉はとても甘く、以前は水菓子代わりに食べられていました。洗って乾かした種子は、炒って食べると強壮効果があると言われています。



栄養

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富です。ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。独特の苦み成分の一つのモモルデインは、胃液の分泌を促し、食欲を増進させるなど夏バテ解消に効果的です。また、血糖降下作用があり、糖尿病予防に役立つことが期待されています。



もずく

もずく類は多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類です。国内で産業的規模の養殖は沖縄だけが成功しており、沖縄県は国内生産量の9割以上を占めています。

特徴

「もずく」は古くから全国各地で食用にされてきた海藻の仲間です。「もずく」の名前は、他の海藻に比べて育つと言う「藻付く」から由来しています。沖縄地方では昔から、もずくを三杯酢で食べており、酢のり=「スヌイ」とも呼ばれています。本土のもずくはホンダワラなどの海藻の枝に生えており、沖縄のもずくは、サンゴ礁や藻の枝葉などに養生します。

独特のぬめりと柔らかさを持った黒っぽい褐色の色のもずくは、数ある海藻のなかでもひととき美味しいと言われます。

栄養

「もずく」はミネラルや食物繊維が豊富で、貧血や疲労、むくみなどの症状に効果的だと言われています。もずくの「ぬめり」は、血液が固まるのを防いでくれる作用やコレステロール低下作用など生活習慣病予防に効果があります。



日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	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 (水)	田舎うどん	地粉うどん うどん(汁)	豚肉 油揚げ	地粉うどん		小麦	890	31
	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		
	枝豆サラダ 和風ドレッシング			枝豆 キャベツ とうもろこし 人参				
2 (木)	麻婆丼	麦ご飯 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米 大麦		小麦	786	30.1
	牛乳	牛乳				乳		
	春雨スープ	豚肉	米油 ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 胡椒 醤油	小麦		
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
3 (金)	ジュース	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦	923	38.2
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	ゴーヤチャンプル もずくの味噌汁	豚肉 厚揚げ 鰹節 味噌 もずく 豆腐 味噌 油揚げ	米油 ごま油 砂糖 じゃが芋	ゴーヤ 大豆もやし ねぎ	日本酒 醤油 だし(鰹 鯖)	小麦		
6 (月)	ご飯	米					762	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 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	小麦		
7 (火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 干瓢 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦 卵	820	33.6
	牛乳	牛乳				乳		
	星のハンバーグ	ハンバーグ						
	豚汁 手作りぶどうゼリー	豚肉 豆腐 味噌 砂糖 ナタデココ	じゃが芋 米油 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 粉寒天 ぶどうジュース	だし(鰹 鯖)			
8 (水)	タンメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉	米油		小麦	834	33
	牛乳	牛乳				乳		
	ウインナーロール	ウインナー 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 米油			小麦 乳		
	野菜サラダ 玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング	キャベツ 人参 とうもろこし		小麦		
9 (木)	黒パン	牛乳	黒パン			小麦	760	28.2
	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		
10 (金)	夏野菜の カレーライス	麦ご飯 夏野菜カレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 白いんげん豆	米 大麦 菜種油 小麦粉 米油	南瓜 なす ビーマン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	小麦 乳	836	28.4
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ジョア	ジョア				乳		
13 (月)	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ 生姜 にんにく	日本酒 醤油 中華だし	小麦	856	23.0
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	春巻き	菜種油			小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	だし(鰹 鯖) 塩 胡椒 醤油	小麦		
セレクト デザート	みかんゼリー 牛乳プリン ブルーベリータルト			みかんゼリー		乳		

七夕献立

セレクトデザート

夏休みも元気に過ごそう!

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる

好ききらいなく、しっかり食べる

こまめな水分補給を心がける

今月の北本産野菜の使用予定

「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・なす」

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9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

<参考> JAグループ HP からだにいい野菜の便利帳 高橋書店
全国漁協共組合連合会 HP オリオンビール HP
農林水産省 うちの郷土料理 HP 勝連漁業協同組合 HP (株)少年写真新聞社

献立担当 北本市学校栄養士会