

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 (金)	ご飯		米			832	31.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 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 唐辛子粉			小麦
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜 にはら みかん	だし(鰹 鯖 鰯)			乳
	冷凍みかん							
4 (月)	ご飯		米			797	31.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 筍	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			小麦
	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉	とうもろこし 人参 ほうれん草 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒	卵		
5 (火)	スパゲッティナポリタン	ウインナー チーズ	スパゲッティ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく トマト マッシュルーム 生姜	ケチャップ 中濃ソース スープストック 胡椒	小麦 乳	838	36.0
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし		乳		
	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					
	南瓜のクリームスープ	鶏肉 白花生 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 米ぬか油 菜種油 バター	南瓜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
6 (水)	田舎うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	916	31.3
	牛乳	牛乳				乳		
	味噌ポテト	おから 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			枝豆 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					
7 (木)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油	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	815	31.4
	牛乳	牛乳				乳		
	ツナじゃが	まぐろ油漬 ひじき	じゃが芋 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	和風だし みりん 日本酒 醤油 塩	小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	米ぬか油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	粉寒天 ぶどうジュース				
8 (金)	ご飯		米			788	32.5	
	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
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ 鰹節 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒 醤油			小麦
	もずくのかき玉スープ	鶏肉 もずく 卵	片栗粉 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
11 (月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉 ごま油	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油 和風だし	小麦	889	31.6
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	干し椎茸 人参 こんにゃく ごぼう いんげん	日本酒 醤油 みりん 和風だし 塩	小麦		
	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		
	ガーリックトースト		食パン マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	小麦 乳		
12 (火)	牛乳	牛乳				乳	820	30.4
	ペンネのラトウイユ	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		
	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		
13 (水)	切り干し大根の スタミナ丼	麦ご飯	米 大麦			823	31.5	
	スタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 人参 にはら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 中華だし 豆板醤			小麦
	牛乳	牛乳						乳
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油			小麦 卵
	牛乳プリン	牛乳プリン				乳		
14 (木)	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 ビーマン	スープストック 塩 バジル カレー粉	乳	782	29.7
	牛乳	牛乳				乳		
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			小麦		
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 胡椒 塩			
15 (金)	ハヤシライス	麦ご飯	米 大麦			863	30.2	
	ハヤシ	豚肉 チーズ	米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米ぬか油	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		
	みかんヨーグルト	みかんヨーグルト				乳		

給食で旬を食べよう

～ズッキーニ・ゴーヤ～

ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。原産地は北アメリカ南部やメキシコ北部で、1980年代から日本で広まり始めました。長野県と宮崎県で多く出荷されており、全体の60%以上を占めます。ズッキーニを使う料理として「ラタトゥイユ」が有名です。

ズッキーニ



〈主な栄養や成分〉

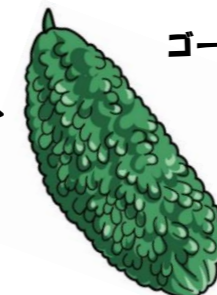
「ビタミンC」…抗酸化作用があり、体内でビタミンEと協力して細胞を保護する。
「ビタミンB₂」…皮膚や粘膜を健康に保つ。
「カリウム」…余分な塩分を排出する。

〈調理のポイント〉

カレーやスープ、天ぷらやフライなどの揚げ物、みそ汁の具などにおすすめです。薄切りにして、浅漬けやピクルスにしてもおいしいです。クセがない淡白な味わいなので、様々な料理に活用できます。

ゴーヤの出荷量全国1位は沖縄県で、全体の35%を占めています。「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれます。苦みが特徴のゴーヤですが、「白ゴーヤ」は苦みが少なく、サラダなどの生食にも向いています。

ゴーヤ



〈主な栄養や成分〉

「ビタミンC」
「β-カロテン」…免疫力を高める。
「モルデシン」…ゴーヤの苦み成分。食欲を増進させる。

〈調理のポイント〉

スライスしてから、塩もみするか熱湯でさっと下茹ですると苦みを減らせます。ビタミンCは熱を加えすぎると壊れてしまうので、ゴーヤチャンプルなどを作るときは手早く調理しましょう。

給食レシピ紹介

「ゴーヤチャンプル」(4人分)

〈材料(4人分)〉

- ゴーヤ 1/2本
- 大豆もやし 100g
- 生揚げ 1枚
- 卵 2個
- 豚ばら肉 100g
- サラダ油 大さじ1
- 味噌 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- かつお節 4g程度

〈切り方・処理〉

- 種とワタを取り、薄く半月切り
- 洗って水気をきる
- 1cm厚さの短冊切り
- 溶いておく
- 食べやすい大きさに切る

〈作り方〉

- ① 味噌、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
- ② ゴーヤ、生揚げをそれぞれさっと下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ばら肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、大豆もやしを加え炒める。
- ⑤ 下茹ですたゴーヤ、生揚げを加えてさっと炒めたら、①の合わせ調味料で調味する。
- ⑥ 溶き卵を流し入れ、卵が固まってきたら軽く混ぜ合わせる。最後にごま油を全体にかけ、かつお節を散らす。

8日(金)は【ゴーヤチャンプル】
14日(木)は【夏野菜の炊き込みご飯】
を提供します。

旬を食べよう!!



参考
HP カゴメ VEGE DAY
日本人の食事摂取基準(2020年版)

今月の北本産野菜の使用予定は

「人参・玉ねぎ・じゃが芋」です。

7月の平均摂取量

833

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%

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