

毎月19日は

食育の日

令和7年 7月分献立表

北本市教育委員会
北本市立北本中学校

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	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				
2 (水)	ご飯		米				810	29.5	
	牛乳	牛乳			乳				
	揚げ南瓜のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ ひよこ豆	米油 菜種油 砂糖 片栗粉	南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜	和風だし 醤油	小麦			
	味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	米油 じゃが芋	人参 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒				
3 (木)	ハヤシライス	麦ご飯		米 大麦			800	29.1	
	ハヤシ	豚肉 チーズ	米油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 にんにく グリンピース	ハヤシルウ ケチャップ 胡椒 デミグラスソース	小麦 乳			
	牛乳	牛乳			乳				
4 (金)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	845	32.5	
	ジュシー	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
	揚げ餃子②	餃子	菜種油			小麦			
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ 味噌 鰹節	米油 ごま油 砂糖	にがうり 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦			
	もずくのかき玉スープ	鶏肉 卵 もずく	ごま油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
	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 絹さや	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦 卵			
	牛乳	牛乳			乳				
7 (月)	星のコロッケ		コロッケ 菜種油			小麦	807	29.3	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	だし(鰹 鯖 鰯) 唐辛子				
	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 (火)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	796	33.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	カボナータ	ウインナー チーズ	マカロニ 菜種油 オリーブ油	なす 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく	塩 胡椒	小麦 乳			
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦 乳			
9 (水)	ごま汁うどん	地粉うどん	地粉うどん			小麦	883	39.7	
	うどん(汁)	豚肉 さつまいも揚げ 油揚げ 味噌	砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
	シイラフライ	シイラフライ	菜種油			小麦			
	ツナじゃが	鯖油漬け 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 醤油 塩 日本酒 みりん	小麦			
10 (木)	ご飯		米				823	31.8	
	牛乳	牛乳			乳				
	鯖のガーリック焼き	鯖ガーリック漬け							
	切り干し大根のスタミナ炒め	豚肉	ごま ごま油 米油 砂糖	切り干し大根 人参 ねぎ にんにく	日本酒 塩 醤油 中華だし 豆板醤	小麦			
	どさんこ汁	豚肉 味噌	じゃが芋 バター 米油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	だし(鰹 鯖 鰯)	乳			
11 (金)	肉丼	ご飯	米				882	35.0	
	肉丼(具)	豚肉	米油 砂糖 麩	人参 玉ねぎ 生姜 こんにゃく グリンピース	日本酒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 あさり 味噌	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)				
	卵の花チーズ蒸しパン	おから チーズ 卵 脱脂粉乳 生クリーム	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油			小麦 乳 卵			
14 (月)	夏野菜の	麦ご飯	米 大麦				874	28.1	
	カレーライス	夏野菜カレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 白いんげん豆	菜種油 小麦粉 米油	南瓜 なす ビーマン 玉ねぎ 人参 スクキーニ 生姜 にんにく	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック ガラムマサラ			小麦 乳
	牛乳	牛乳			乳				
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	玉ねぎ キャベツ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	セレクトデザート	みかんゼリー							
	※栄養価はチョコクレープで計算	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト						
	チョコクレープ	チョコクレープ							
7月の平均摂取量						836	32.0	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%			
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・スクキーニ」									

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

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8品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)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。

献立担当 北本市学校栄養士会

北本の大地の恵み ~なす~

今月は、北本市でも多く栽培されている「なす」について紹介します。

なすは、4月中旬ごろから10月中旬ごろに収穫されます。なすが日本に伝わったのは奈良時代です。その頃のなすは小ぶりで、ほとんどが漬物にされていました。現在では長卵型の紫色のなすが主流ですが、形は長なすといわれる長いものや、丸なすといわれる丸いものなど様々です。色も白色や緑色のものなど、各地の気候風土に根差した在来品種が多く残っています。

栄養

なすの皮の紫色は、ポリフェノールの一種である「ナスニン」です。この成分は発がんを抑制する抗酸化作用があります。また、カリウムも豊富です。

選び方

色が濃く、はり、つやがあるもの。ヘタのまわりがみずみずしく、ヘタはさわったときにチクチクするものがよい。

北本市で栽培されている品種

せんりょうにこう
千両2号、みず茄、長なす、青なす、米なす など

埼玉県伝統野菜 「埼玉青大丸なす」

明治時代に導入された、きんちゃく型で黒紫色にならない品種です。現在は、主にときがわ町や本庄市で栽培されています。

昔は奈良漬用に経済栽培され、煮物や味噌汁の具材として重宝されてきました。果実は緑色で、重さは300g~450gと大きめです。普通のなすに比べてアクが少なく、果肉がしまり、しっかりとした食感は煮物や焼きなすなどに最適です。

<参考> JAグループ HP
ときがわ町 HP
おもしろふしぎ日本の伝統食材①なす

野菜ナビ HP
イラスト版 食材図鑑
とれたて旬野菜料理

「揚げなすのトマト煮」

<材料>

4人分

切り方・処理

★

豚小間肉 160g

カレー粉 小さじ1

塩 小さじ1/2

日本酒 小さじ1

片栗粉 適量

揚げ油 適量

なす 1個

じゃが芋 1個

トマト 1個

ピーマン 1個

トマト缶 1/2缶

にんにく 1/2片

生姜 スライス1枚

コンソメ 小さじ2

塩 2つまみ

カレー粉 小さじ1/2

砂糖 小さじ2

油 小さじ1

水 50cc

<作り方>

①豚肉は★の調味料で下味をつけておく。

②じゃが芋・なすは素揚げ、豚肉は片栗粉をまぶして揚げる。

③鍋に油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。

④トマト・水・調味料を入れて酸味が飛びまで煮込む。

⑤ピーマン・じゃが芋・なす・肉を入れてとろみがつくまで煮る。

トマト色の赤い見た目と違い、味はパンチの効いたカレー味です。なすは揚げると色が鮮やかになり、とろっとした食感になります。北本産のトマトとなすで作ってみてください。