

| 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 (月) | ご飯 | | 米 | | | 600 | 24.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 揚げじゃがの野菜あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉 米油 | 玉ねぎ 人参 生姜 干し椎茸 いんげん | 日本酒 塩 醤油 スープストック | | | 小麦 |
| 2 (火) | 肉うどん | 地粉うどん うどん(汁) | 豚肉 油揚げ | 砂糖 | 人参 ねぎ しめじ ほうれん草 干し椎茸 | 624 | 25.0 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | もずくと枝豆の天ぷら | もずく | 小麦粉 片栗粉 菜種油 | 枝豆 とうもろこし | だし(かつお さば いわし こんぶ) | | | 小麦 |
| 3 (水) | ごはん | | 米 | | | 659 | 25.7 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | さばの塩竜田揚げ | さば塩竜田揚げ | 菜種油 | | | | | 小麦 |
| 4 (木) | バターロール | | バターロール | | | 644 | 22.7 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 彩り野菜とソーセージの煮物 | ウインナー 白いんげん豆 | マカロニ オリーブ油 | 人参 なす ビーマン トマト ズッキーニ にんにく | ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 | | | 小麦 |
| 5 (金) | ごはん | | 米 | | | 584 | 22.8 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | さばの塩竜田揚げ | さば塩竜田揚げ | 菜種油 | | | | | 小麦 |
| 8 (月) | ごはん | | 米 小麦粉 | | | 591 | 23.5 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 彩り野菜の中華あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 ごま油 米油 | 玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン 絹さや | トウバンジャン オイスターソース 日本酒 中華だし 塩 醤油 | | | 小麦 |
| 9 (火) | ごはん | | 米 | | | 643 | 24.4 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 揚げじゃがの野菜あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 ごま油 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト | ケチャップ 塩 胡椒 スープストック | | | 小麦 |
| 10 (水) | ごはん | | 米 | | | 585 | 28.8 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 揚げじゃがの野菜あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 ごま油 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト | ケチャップ 塩 胡椒 スープストック | | | 小麦 |
| 11 (木) | ごはん | | 米 | | | 586 | 29.3 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 揚げじゃがの野菜あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 ごま油 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト | ケチャップ 塩 胡椒 スープストック | | | 小麦 |
| 12 (金) | ごはん | | 米 | | | 650 | 22.7 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 乳 | | | |
| | 揚げじゃがの野菜あんかけ | 豚肉 | じゃが芋 菜種油 ごま油 | 玉ねぎ 人参 にんにく トマト | ケチャップ 塩 胡椒 スープストック | | | 小麦 |
| 7月の平均摂取量 | | | | | | 617 | 24.9 | |
| 学校給食摂取基準 | | | | | | エネルギー | 650kcal | |
| | | | | | | たんぱく質 | 摂取エネルギーの13~19% | |

今月の北産産野菜の使用予定 「人参・キャベツ・なす・玉ねぎ・じゃが芋
ズッキーニ・トマト」



7月3日 新デザインの紙幣誕生!

2024年7月3日、20年ぶりに3種類の紙幣が新しいデザインに変わります。新一万円札には「近代日本経済の父」と呼ばれる「渋沢栄一」、新五千円札には日本の女子教育の道を拓いた「津田梅子」、新千円札には破傷風の予防や治療法を開発した「北里柴三郎」の肖像が採用されました。



新紙幣では3Dホログラム技術が導入され、紙幣を斜めに傾けると肖像の向きが変わります。この技術の紙幣への採用は世界で初めてです。また、「すかし」部分には精細なすき入れ模様がほどこされています。これらの技術は、偽造防止の役割を担っています。また、額面数字が以前より大きく表示されていたり、指で触って紙幣の種類を認識できるように凹凸のあるマークを入れるなど、誰もが使いやすいユニバーサルデザインとなっています。

埼玉県の偉人 ~ 渋沢栄一 ~



渋沢栄一銅像 ©深谷市

渋沢栄一は、1840年、現在の埼玉県深谷市に生まれました。農業と商業を営む実家を手伝いながら、父や従兄からは学問の手ほどきも受けて育ちました。20代で尊王攘夷思想(そののうじょういしろう:天皇の権威を尊重し、外国の勢力を見下し排撃する思想のこと)に傾倒しましたが、一橋慶喜(のちの江戸幕府第15代将軍・徳川慶喜)と出会い、慶喜の家臣となりました。

1867年のパリ万博で欧州各国の文明に触れて感銘を受けた栄一は、その後、民間人として活動し、日本経済を発展させました。日本で初めてとなる銀行を創設し、約500の企業の立ち上げにも携わったと言われています。また、約600もの社会公益事業に参加し、慈善活動にも貢献しました。自分よりも他人を優先し、社会の利益を追求した栄一は、多くの人に惜しまれながら1931年11月11日、91歳でその生涯を閉じました。

<参考> NHK 首都圏ナビ HP
日本銀行 HP
深谷市 HP
深谷市 渋沢栄一ミュージアム HP
公益財団法人 渋沢栄一記念財団 渋沢史料館 パンフレット

「煮ほうとう」(3日実施)

| <材料> | 4人分 | 切り方・処理 |
|----------|----------|----------|
| ほうとう(乾麺) | 4人分 | |
| (又はきしめん) | | |
| 豚小間肉 | 50g | |
| 人参 | 1/5本 | 短冊切り |
| 小松菜 | 1株 | 4cm幅に切る |
| 大根 | 1cm幅輪切り | いちよう切り |
| ねぎ | 1/2本 | 小口切り |
| 干し椎茸 | 1個 | 水で戻して薄切り |
| 油揚げ | 1枚 | 短冊切り |
| だし汁 | 800cc | |
| 酒 | 小さじ2 | |
| 醤油 | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ1と1/2 | |
| 塩 | 少々 | |

- <作り方>
- 鍋でだし汁を沸騰させ、肉をほぐし入れ煮る。
 - 人参、大根を入れる。
 - アクをとったら、干し椎茸、油揚げを入れる。
 - 酒、醤油、みりんなどで味付けしたら、ほうとうを入れて煮込む。
 - 汁にとろみがついたら、小松菜、ねぎを入れ、塩で味を調える。

深谷市の郷土料理です。幅広の麺と、特産の深谷ねぎや地元で収穫された根菜類をたっぷり使って作られます。渋沢栄一も好んで食べていたそうです。



©深谷市

○印は、箸を持ってくる日です。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。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へお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会