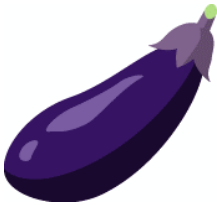


毎月19日は 食育の日		令和7年 7月分献立表				家庭数		(給食回数 10回)	
北本市教育委員会 北本市立東小学校									
日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
1 (火)	ジュース	豚肉 こんぶ	米 こめ油	人参 干しいたけ しょうが	日本酒 醤油 塩	小麦	583	26.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	シイラフライ	シイラフライ	なたね油		小麦				
	もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ もずく みそ		ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
2 (水)	ご飯		米				604	30.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	とり肉のてりやき	とり肉	ごま油	にんにく	日本酒 みりん 醤油	小麦			
	ポテトサラダ		じゃがいも	人参 玉ねぎ どうもろこし 枝豆					
	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						
3 (木)	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 あさり みそ	こめ油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)		591	21.2	
	バターロール		バターロール		小麦 乳				
	牛乳	牛乳			乳				
	肉だんごのクリーム煮	肉だんご 牛乳 だしふんにゅうチーズ	米油 マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ブロッコリー	塩 こしょう スープストック	小麦 乳			
4 (金)	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒		655	26.3	
	肉丼	麦ご飯	米 大麦			小麦 乳			
	肉丼(具)	豚肉	こめ油 砂糖	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ グリンピース	日本酒 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
7 (月)	キャベツと玉ねぎのみそ汁	油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)		618	27.9	
	いちごクレープ		いちごクレープ						
	ちらし寿司	とり肉 油揚げ きんしたまご	米 砂糖 こめ油	人参 かんぴょう 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵			
	牛乳	牛乳			乳				
8 (火)	星のハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ ウスターソース	七夕献立	665	27.6	
	すまし汁	とり肉 豆腐 わかめ	こめ油	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油				
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
	豆腐ラーメン	中華麺	ちゅうかめん						
	ラーメン(汁)	ぶた肉 豆腐	こめ油 ごま油 かたくり粉	ねぎ 人参 しょうが 木くらげ	トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒				
9 (水)	牛乳	牛乳			だし(かつお さば いわし) 醤油	乳	627	25.6	
	あげぎょうざ	ぎょうざ	なたね油		小麦				
	チキンサラダ	とり肉		キャベツ 枝豆 どうもろこし					
	ごまドレッシング		ごまドレッシング						
10 (木)	ご飯		米				686	27.5	
	牛乳	牛乳			乳				
	さばのガーリック焼き	さばガーリックづけ							
	きりぼし大根のごもくに	とり肉 さつまあげ	米油 砂糖	切り干し大根 人参	醤油 日本酒	小麦			
11 (金)	どさんこ汁	ぶた肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし どうもろこし にんにく しょうが	スープストック		651	28.3	
	ライスボール		ライスボール			小麦 乳			
	牛乳	牛乳			乳				
	あげなすのトマト煮	ぶた肉	菜種油 じゃが芋 砂糖 米油 片栗粉	なす にんにく 生姜 トマト ピーマン	スープストック 塩 カレー粉 胡椒				
14 (月)	チンゲンサイのクリームスープ	とり肉 牛乳 だしふんにゅう	小麦粉 バター こめ油	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ しめじ	塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦 乳	628	25.1	
	マーボー丼	麦ご飯	米 大麦						
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ	砂糖 かたくり粉 こめ油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ グリンピース	日本酒 醤油 中華だし トウバンジャン 胡椒	小麦 乳			
	牛乳	牛乳			乳				
14 (月)	塩こうじどりのスタミナスープ	とり肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒		631	26.6	
	冷凍みかん			みかん					
	夏野菜の	麦ご飯	米 大麦						
	カレーライス	夏野菜カレー	ぶた肉 チーズ	小麦粉 バター こめ油	カボチャ なす ピーマン 玉ねぎ にんじん ズッキーニ しょうが にんにく りんご	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			小麦 乳
14 (月)	牛乳	牛乳					650	25.1	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	こめ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん	スープストック 塩 胡椒	乳			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳			
7月の平均摂取量							631	26.6	
学校給食摂取基準							エネルギーたんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		
1日の生活リズムを食事からしっかりつくる							好きな食事を、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・ズッキーニ」									

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

せんりょうごう

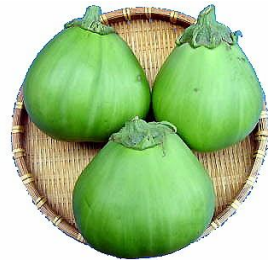
千両2号、みず茄、長なす、青なす、米なす など



埼玉県の伝統野菜 「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、主ととき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」(10日実施)

<材料>

4人分

切り方・処理

<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。

★

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	乱切り
じゃが芋	1個	1/4、1cmいちょう切り
トマト	1個	ざく切り
ピーマン	1個	乱切り
トマト缶	1/2缶	
にんにく	1/2片	みじん切り
生姜	スライス1枚	みじん切り
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	

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。



○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