毎月19日は食育の日

令和6年　7月分献立表

家庭数

（給食回数　9回）

北本市教育委員会
北本市立西小学校

	日（曜）	献立	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	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）
	1（月）	振替休業日							
○	2（火）	肉うどん　地粉うどん うどん（汁）	豚肉　油揚げ	地粉うどん 砂糖　米油	人参　玉ねぎ　ねぎ　しめじ ほうれん草　干し椎茸	日本酒　塩　醤油 だし（かつお　さば　いわし　こんぶ）	小麦 小麦	636	23.9
		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		小麦		
		こんにゃくサラダ			こんにゃく　キャベツ　人参 いんげん				
		中華ドレッシング		中華ドレッシング					
○	3（水）	ご飯		米				700	26.0
		牛乳	牛乳				乳		
		さばの塩竜田揚げ	さば塩竜田揚げ	菜種油					
		ほうれん草の　野菜 ごま和え　ごまだれ		砂糖　ごま	ほうれん草　キャベツ　人参	醤油　みりん	小麦		
		煮ぼうとう	豚肉　油揚げ	ほうとう　米油	人参　白菜　ねぎ　干し椎茸	醤油　日本酒　みりん　塩 だし（かつお　さば　いわし）	小麦		
		渋沢栄一味付けのり	味付けのり						
	4（木）	バターロール		バターロール			小麦　乳	617	22.8
		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　ピーマン　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		
		コーンスープ	ベーコン	じゃが芋　米油　片栗粉	玉ねぎ　とうもろこし　人参 ほうれん草	スープストック　塩　胡椒			
○	5（金）	ちらし寿司	鶏肉　油揚げ　錦糸玉子	米　米油　砂糖	人参　干し椎茸　干ぴょう	日本酒　醤油　みりん りんご酢　塩　和風だしの素	小麦　卵	633	29.8
		牛乳	牛乳				乳		
		星のハンバーグ		星のハンバーグ					
		すまし汁	鶏肉　豆腐　わかめ	米油	人参　ねぎ	醤油　塩　日本酒 だし（かつお　さば　いわし）	小麦		
		七タゼリー			七タゼリー				
	8（月）	彩り野菜の中華あんかけご飯　ご飯 中華あんかけ	豚肉	米 砂糖　片栗粉　ごま油	玉ねぎ　筍　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	647	26.9
		牛乳	牛乳				乳		
		トックスープ	鶏肉	ごま油　米油　韓国もち	人参　キャベツ　にら　ねぎ 干し椎茸	中華だし　塩　胡椒 醤油　コチュジャン	小麦		
		冷凍みかん			みかん				
	9（火）	ガーリックピラフ	豚肉	米　米油	にんにく　人参　玉ねぎ マッシュルーム　いんげん	塩　胡椒　醤油　日本酒 スープストック	小麦	681	25.6
		牛乳	牛乳				乳		
		メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
		トマトスープ	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　塩　胡椒 スープストック			
○	10（水）	ご飯		米				638	31.6
		牛乳	牛乳				乳		
		鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉　大豆	菜種油　米油　砂糖　片栗粉	人参　ねぎ　エリンギ　いんげん 生姜	日本酒　オイスターソース 醤油	小麦		
		みそキムチスープ	豚肉　豆腐　みそ	米油　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）			
	11（木）	クロワッサン		クロワッサン			小麦　乳	612	29.2
		牛乳	牛乳				乳		
		ホキのプロヴァンス風	ホキ	片栗粉　菜種油　米油 オリーブ油	にんにく　玉ねぎ　トマト	塩　胡椒			
		チキンサラダ	鶏肉		キャベツ　人参　とうもろこし				
		ごまドレッシング		ごまドレッシング					
		クリームシチュー	鶏肉　牛乳　チーズ　脱脂粉乳	じゃが芋　小麦粉　米油	玉ねぎ　人参　マッシュルーム グリーンピース	スープストック　塩　胡椒 白ワイン	小麦　乳		
	12（金）	夏野菜のカレーライス　ご飯 夏野菜カレー	豚肉	米 小麦粉　米油	かぼちゃ　玉ねぎ　人参　なす 生姜　にんにく　りんご ピーマン	カレー粉　デミグラスソース ケチャップ　ウスターソース ワイン　スープストック 塩　胡椒	小麦	682	20.5
		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		
		セレクトデザート　ぶどうゼリー みかんゼリー			ぶどうゼリー みかんゼリー				

ぶどうゼリーを選んだ時の栄養価です

7月の平均摂取量		650	26.3 16%
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%		

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

○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

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（そんのうじょういしそう：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

「煮ぼうとう」（3日実施）

＜材料＞	４人分	切り方・処理
ほうとう（乾麺）（又はきしめん）	４人分	
豚小間肉	５０ｇ	
人参	1/５本	短冊切り
小松菜	１株	４㎝幅に切る
大根	1㎝幅輪切り	いちょう切り
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	大さじ1	
みりん	小さじ1と1/2	
塩	少々	

＜作り方＞
①鍋でだし汁を沸騰させ、肉をほぐし入れ煮る。
②人参、大根を入れる。
③アクをとったら、干し椎茸、油揚げを入れる。
④酒、醤油、みりんで味付けしたら、ほうとうを入れて煮込む。
⑤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