

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	668	26.0
	牛乳	牛乳				乳		
	シイラフライ	シイラフライ	菜種油			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				633	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	米油 じゃがいも 菜種油	人参 玉ねぎ 生姜	日本酒 みりん 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 いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
○ 3 (木)	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	ケチャップ 醤油		698	25.2
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	マカロニのクリームスープ	鶏肉 牛乳	米油 マカロニ 小麦粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
○ 4 (金)	ご飯		米				650	24.4
	牛乳	牛乳				乳		
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け						
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 切り干し大根 人参	醤油 日本酒	小麦		
○ 7 (月)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)		624	26.9
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 かんぴょう 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん 和風だし	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	星のハンバーグ	ハンバーグ						
○ 8 (火)	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ	米油	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦	679	26.0
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー				
	豆腐ラーメン	中華種 豆腐	中華種	ねぎ 人参 生姜 木くらげ	トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒	小麦		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
○ 9 (水)	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参			616	24.4
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
	肉丼	肉(具)	米			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
○ 10 (木)	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック		657	27.9
	ツイストパン		ツイストパン			小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げなすのトマト煮	豚肉	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	小麦		
○ 11 (金)	青菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油	青菜 人参 玉ねぎ しめじ	塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦 乳	622	23.2
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし トウバンジャン 塩 胡椒	小麦		
○ 14 (月)	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	649	22.2
	夏野菜の カレーライス	夏野菜カレー	米					
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
冷凍みかん			みかん					

7月の平均摂取量	650	24.8 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	650kcal 摂取エネルギーの13~20%

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



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、ポリフェノール的一种である「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」(10日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理	<作り方>
豚小間肉	160g		①豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
カレー粉	小さじ1		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。
塩	小さじ1/2		③鍋に油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
日本酒	小さじ1		④トマト・水・調味料を入れて酸味が飛ぶまで煮込む。
片栗粉	適量		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。
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。

