

毎月19日は

食育の日

令和8年7月分献立表

家庭数

北本市教育委員会
北本市立西小学校

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	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 (水)	ご飯		米				628	22.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	菜種油 米油 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	玉葱 筍 人参 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	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 ねぎ 人参 にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)				
2 (木)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	704	24.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	肉団子のクリーム煮	肉団子 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	マカロニ 小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	米油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ				
	ブルーベリータルト		ブルーベリータルト						
3 (金)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦	656	23.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油						
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒				
○ 6 (月)	ご飯		米				645	29.2	
	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 砂糖 片栗粉 米油	人参 ねぎ エリンギ 生姜 いんげん	オイスターソース 醤油 日本酒	小麦			
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
○ 7 (火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 干びょう 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦	608	26.3	
	牛乳	牛乳				乳			
	星のハンバーグ	ハンバーグ							
	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 日本酒	小麦			
	七夕ゼリー			天の川ソーダゼリー					
○ 8 (水)	ご飯		米				626	30.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	さばの塩焼き	さば			塩				
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦			
9 (木)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	人参 ごぼう ねぎ 大根	だし(かつお さば いわし)		667	30.0	
	ライスボール		ライスボール			小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
	ささみカツ	ポテとお米のささみカツ	菜種油						
○ 10 (金)	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ えのき茸 にんにく パセリ	塩 胡椒		633	25.8	
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	人参 玉ねぎ とうもろこし パセリ	塩 胡椒 スープストック	小麦 乳			
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
13 (月)	ゴーヤチャンプル	厚揚げ 豚肉 みそ かつお節	ごま油 砂糖	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒	小麦	680	20.5	
	もずくの沖縄風みそ汁	ハム みそ もずく 油揚げ	米油	ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
	夏野菜の カレーライス	豚肉	小麦粉 米油	南瓜 なす ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 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			
	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	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	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	25.8 16%		
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%	650kcal		

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

今日の生活リズム

今日の食卓

今日の水分補給

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」

アレルギー表示義務9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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

給食で旅する日本 ～沖縄県～

今月は、沖縄県の特産品である「ゴーヤ」と「もずく」についてお伝えします。
沖縄県は、東西約1,000km、南北約400kmに及び、大小約160もの島からなっています。県内各地で、地域や島ごとの土壌や自然環境を活かした農林水産業が営まれています。

ゴーヤ

ゴーヤは九州・沖縄で多く栽培されていますが、現在では関東地区でも栽培が行われています。沖縄県の収穫量は全国1位、ハウス栽培、露地栽培両方が行われており、1年を通してゴーヤが栽培されています。

もずく

もずく類は多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類です。国内で産業的規模の養殖は沖縄だけが成功しており、沖縄県は国内生産量の9割以上を占めています。

特徴

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みが魅力ですが、苦手な場合は、塩もみしてサッと熱湯をかけると抜けます。熟すとオレンジ色になり、中から真っ赤な果肉に包まれた種が現れます。この赤い果肉はとても甘く、以前は水菓子代わりに食べられていました。洗って乾かした種子は、炒って食べると強壮効果があると言われています。



栄養

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富です。ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。独特の苦み成分の一つのモモルディシンは、胃液の分泌を促し、食欲を増進させるなど夏バテ解消に効果的です。また、血糖降下作用があり、糖尿病予防に役立つことが期待されています。



特徴

「もずく」は古くから全国各地で食用にされてきた海藻の仲間です。「もずく」の名前は、他の海藻にくっついて育つと言う「藻付く」から由来しています。沖縄地方では昔から、もずくを三杯酢で食べており、酢のり=「スヌイ」とも呼ばれています。本土のもずくはホンダワラなどの海藻の枝に生えており、沖縄のもずくは、サンゴ礁や藻の枝葉などに養生します。
独特のぬめりと柔らかさを持った黒っぽい褐色の色のもずくは、数ある海藻のなかでもひとさわ美味しいと言われます。



栄養

「もずく」はミネラルや食物繊維が豊富で、貧血や疲労、むくみなどの症状に効果的だと言われています。もずくの「ぬめり」は、血液が固まるのを防いでくれる作用やコレステロール低下作用など生活習慣病予防に効果があります。



<参考> JAグループ HP 全国漁協共組合連合会 HP 農林水産省 うちの郷土料理 HP

からだにいい野菜の便利帳 高橋書店 オリオンビール HP 勝連漁業協同組合 HP (株)少年写真新聞社