



令和5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

Table with columns: 日(曜), 献立, 使用する食品名 (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, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include items like ガハオライス, 牛乳, フォーのスープ, etc.

Summary table for July: 7月の平均摂取量 (Energy: 650kcal, Protein: 25.5g), 学校給食摂取基準 (Energy: 650kcal, Protein: 16g), たんぱく質摂取エネルギーの13~20%

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・ねぎ・キャベツ・なす・玉ねぎ」

夏休みも 早寝 早起き 朝ごはん. Includes illustrations of a sun, a child sleeping, a child waking up, and a child eating breakfast.

作ってみよう★給食メニュー



「ココアマフィン」3日実施

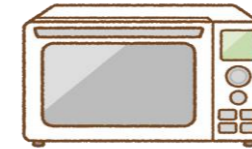
- <材料> ホットケーキミックス粉 80g, 脱脂粉乳※ 大さじ1, 無糖ココア 小さじ2, 砂糖 大さじ2, 牛乳 大さじ3, 油 大さじ1, チョコチップ※ 15g, マフィンカップ 4個

- <作り方> ①オーブンは180℃に予熱しておく。②ボールに粉、脱脂粉乳、ココア、砂糖を入れて混ぜる。③牛乳と油を加え、粉っぽさがなくなり、なめらかになるまで混ぜる。④チョコチップを生地に混ぜて、マフィンカップに流し入れる。⑤オーブンで15分加熱する。⑥竹ぐしを刺して、出来上がりを確認する。



※脱脂粉乳は、カルシウム強化のため入れます。なくても可。 ※チョコチップの代わりに、チョコレートを刻んでも可。

○電子レンジで加熱する場合 レンジの中に入れて600Wで 2分~2分20秒程度加熱する。



○蒸す場合 鍋に湯を沸かし、蒸気が落ちないようにふきんで蓋を包み、13分程度加熱する。 ※竹串を刺して、トロツとした生地がついてこなければ出来上がり。

給食で子供たちに人気のココアマフィンです。ご家庭では、オーブンの他にも手軽に電子レンジを使ったり、蒸して作ったり、上のにせるものを変えてみたり、ご家庭のココアマフィンをお試ください。

「ジューシー」5日実施

- <材料> 米 2合, 豚ばら肉 100g, 刻み昆布 4g, 干し椎茸 1個, 人参 中1/4本, 生姜 1片, 塩 小さじ1/2, 醤油 大さじ1, 日本酒 大さじ1, 油 小さじ1
- <切り方・処理> 研いでおく, 3cm, 水で戻す, 水で戻してせん切り, 短冊切り, せん切り

- <作り方> ①鍋に油を熱し、生姜を弱火で炒め、香りを出す。②肉をほぐし炒め、人参、干し椎茸、昆布を加えて炒める。③調味料を加える。④炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて水を入れる。⑤上に具をのせて炊く。



沖縄県の郷土料理で、豚肉や野菜を具にした炊き込みご飯です。沖縄県では、祝膳料理や法事にも「ジューシー」を作ります。



生活リズムを整えましょう

