



令和4年 6月分献立表

(給食回数 22回)

北本市教育委員会
北本市立西小学校

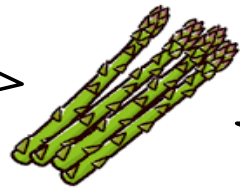
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	17 (金)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	6月の平均摂取量	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他														650	25.3 16%
1(水)	キムチチャーハン 牛乳 揚げしゅうまい 春雨スープ	豚肉 牛乳 ポークしゅうまい 豚肉	米 砂糖 ごま油 ごま 菜種油 春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦 小麦	645	23.3	17 (金)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	684	26.3
2(木)	ライスボール 牛乳 アスパラガスのグラタン トマトスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	ライスボール マカロニ 小麦粉 バター 米ぬか油 じゃが芋 米ぬか油	アスパラガス 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒 ケチャップ スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 小麦 乳	620	24.9	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	643	25.1	
3(金)	ハヤシライス 牛乳 フルーツ杏仁	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 生姜 にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒 ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒	小麦 乳	673	21.7	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	654	28.2	
6(月)	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ トックスープ	米 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 なたと あさり	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 韓国もち ごま油 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト 人参 キャベツ たらねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 塩 胡椒 中華だし 中華だし 塩 胡椒 醤油 コチジャン	乳 小麦	654	26.0	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	665	25.4	
7(火)	肉うどん 牛乳 あじフライ こんにゃくサラダ 玉ねぎドレッシング	地粉うどん 豚肉 油揚げ 牛乳 あじフライ こんにゃく 玉ねぎ	地粉うどん 砂糖 菜種油	しめじ 人参 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 こんにゃく キャベツ とうもろこし 人参 いんげん	醤油 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし 昆布) 小麦	小麦 乳 小麦	634	28.9	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	661	29.3	
8(水)	彩り野菜の中華あんかけ ご飯 牛乳 ワンタンスープ 河内晩柑	ご飯 豚肉 牛乳 豚肉 なたと 河内晩柑	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタン 米ぬか油 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ビーマン 筍 生姜 にんにく 人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	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 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 小麦	644	24.1	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	670	26.5	
9(木)	黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 グラムチャウダー レモンのムース	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳 レモン	黒パン 米ぬか油 マカロニ じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 レモンのムース	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト 玉ねぎ 人参 パセリ	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒 塩 スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳 乳 小麦 乳	661	29.6	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	637	25.7	
10(金)	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 五目金平 じゃが芋のみそ汁	米 牛乳 いわしの梅煮 さつま揚げ 豚肉 高野豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ビーマン 筍 生姜 にんにく こんにゃく 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ	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 だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦 小麦	594	25.5	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	641	23.4	
13(月)	わかめご飯 牛乳 肉じゃが 醤油	わかめ 牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 米ぬか油 ごま油	こんにゃく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	塩 醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	乳 小麦	642	24.3	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	642	24.3	
14(火)	青梗菜丼 牛乳 中華スープ チョコプリン	ご飯 豚肉 油揚げ 牛乳 豚肉 チョコプリン	米 片栗粉 米ぬか油 ごま油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく 人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 乳 小麦	592	21.2	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	641	23.4	
15(水)	かて飯 牛乳 ゼリーフライ 豚汁	油揚げ 牛乳 ゼリーフライ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米ぬか油 菜種油 じゃが芋 米ぬか油	人参 干し椎茸 筍 小松菜 こんにゃく 大根 ごぼう 人参 ねぎ	日本酒 醤油 塩 和風だし ウスターソース 中濃ソース だし(かつお さば いわし)	小麦 乳 小麦	695	22.4	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	641	23.4	
16(木)	バターロール 牛乳 ペンネのラタトゥイユ パンブキンポタージュ	バターロール 牛乳 ソーセージ 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	バターロール ソーセージ じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	塩 胡椒 スープストック 塩 胡椒	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	679	24.0	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	641	23.4	

夏至献立

給食で旬を食べよう ～アスパラガス～

葉や枝が出る前の若芽と茎を食用するアスパラガスは、江戸時代にヨーロッパから日本に伝わりました。当時は観賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。今では、主に北海道、佐賀県、熊本県などで栽培されています。

〈主な栄養〉
「アスパラギン酸」・・・スタミナ増強。疲労回復。
「ルチン」・・・血管を丈夫にする。動脈硬化の予防。
穂先に多く含まれる。



〈調理のポイント〉
熱湯に根元を立てて入れて20秒、その後全体を入れて再沸騰後1分程度ゆでる。
冷水にとって冷ますと、色よく仕上がります。

2日(木)は「食育の日」献立
【アスパラガスのグラタン】を提供します。

旬を食べよう！！



＜参考文献＞
農林水産省 令和2年産 作物調査(野菜)
からだにうれしい 野菜の便利帳

○印は、箸を持つてくる日です。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。献立担当 北本市学校栄養士会