



# 令和4年 7月分献立表

(給食回数 11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)	
		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 (金)	ご飯		米				650	26.6	
	牛乳	牛乳			乳				
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん	小麦			
4 (月)	ママー丼	ご飯	米				682	25.1	
	ママー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 ごま油 米ぬか油 片栗粉	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 中華だし 塩 トウバンジャン 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
5 (火)	田舎うどん	地粉うどん	地粉うどん				714	23.3	
	うどん(汁)	豚肉 油揚げ	米ぬか油 ごま	なす ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ	だし(かつお さば いわし) みりん 醤油 塩	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
6 (水)	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳	643	28.7	
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 スープストック 胡椒 ワイン	小麦 乳			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
7 (木)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 かんぴょう	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵	652	25.0	
	牛乳	牛乳			乳				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦			
8 (金)	わかめご飯	わかめ	米		塩		607	23.5	
	牛乳	牛乳			乳				
	ゴーヤチャンプル	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ	米ぬか油 砂糖 ごま油	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒	小麦			
11 (月)	切り干し大根の スタミナ丼	ご飯	米				603	23.4	
	スタミナ炒め	豚肉	米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 たら にんにく ねぎ	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
12 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	665	25.7	
	牛乳	牛乳			乳				
	鮭フライ	鮭フライ	菜種油			小麦			
13 (水)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油	小麦	624	23.7	
	卵の花の煮物	おから さつま揚げ 油揚げ	米ぬか油 砂糖	干し椎茸 人参 こんにゃく ねぎ	日本酒 醤油 みりん 和風だし 塩	小麦			
	牛乳	牛乳			乳				
14 (木)	スパゲッティナポリタン	ウインナー	スパゲッティ 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 ワイン 胡椒	小麦	647	24.1	
	牛乳	牛乳			乳				
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳			
15 (金)	ハヤシライス	麦ご飯	米 大麦				675	25.7	
	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	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦			
7月の平均摂取量						651	25.0 15%		
学校給食						エネルギー	650kcal		
摂取基準						たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%		

## 夏休みも 早寝 早起き 朝ごはん



今月の北産産野菜の使用予定  
「人参・玉ねぎ・じゃが芋・なす」

## 給食で旬を食べよう

# ～ズッキーニ・ゴーヤ～

ズッキーニの見た目はきゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。原産地は北アメリカ南部やメキシコ北部で、1980年代から日本で広まり始めました。長野県と宮崎県で多く出荷されており、全体の60%以上を占めます。ズッキーニを使う料理として「ラタトゥイユ」が有名です。

ズッキーニ



〈主な栄養や成分〉  
 「ビタミンC」…抗酸化作用があり、体内でビタミンEと協力して細胞を保護する。  
 「ビタミンB<sub>2</sub>」…皮膚や粘膜を健康に保つ。  
 「カリウム」…余分な塩分を排出する。

〈調理のポイント〉  
 カレーやスープ、天ぷらやフライなどの揚げ物、みそ汁の具などにおすすめです。  
 薄切りにして、浅漬けやピクルスにしてもおいしいです。  
 クセがない淡白な味わいなので、様々な料理に活用できます。

ゴーヤの出荷量全国1位は沖縄県で、全体の35%を占めています。「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれます。苦みが特徴のゴーヤですが、「白ゴーヤ」は苦みが少なく、サラダなどの生食にも向いています。

ゴーヤ



〈主な栄養や成分〉  
 「ビタミンC」  
 「β-カロテン」…免疫力を高める。  
 「モルデシン」…ゴーヤの苦み成分。食欲を増進させる。

〈調理のポイント〉  
 スライスしてから、塩もみするか熱湯でさっと下茹ですると苦みを減らせます。  
 ビタミンCは熱を加えすぎると壊れてしまうので、ゴーヤチャンプルなどを作るときは手早く調理しましょう。

### 給食レシピ紹介

#### 「ゴーヤチャンプル」(4人分)

#### ＜材料(4人分)＞

- ゴーヤ 1/2本
- 大豆もやし 100g
- 生揚げ 1枚
- 卵 2個
- 豚ばら肉 100g
- サラダ油 大さじ1
- 味噌 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- かつお節 4g程度

#### ＜切り方・処理＞

- 種とワタを取り、薄く半月切り
- 洗って水気をきる
- 1cm厚さの短冊切り
- 溶いておく
- 食べやすい大きさに切る

#### ＜作り方＞

- 味噌、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
- ゴーヤ、生揚げをそれぞれさっと下茹でする。
- フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒める。
- 肉に火が通ったら、大豆もやしを加え炒める。
- 下茹ですたゴーヤ、生揚げを加えてさっと炒めたら、①の合わせ調味料で調味する。
- 溶き卵を流し入れ、卵が固まってきたら軽く混ぜ合わせる。最後にごま油を全体にかけ、かつお節を散らす。

8日(金)は「食育の日」献立【ゴーヤチャンプル】  
12日(火)は「食育の日」献立【夏野菜の炊き込みご飯】  
を提供します。

旬を食べよう!!



参考  
HP カゴメ VEGEDAY  
日本人の食事摂取基準(2020年版)

○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。ご不明な点はお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会