

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)	700	30.0
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他						
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 小麦 小麦	661	23.3	652	24.6	
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	豚肉 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 小麦 乳	645	22.8	662	26.5	
3(金)	ハヤシライス 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 チーズ 牛乳	米 小麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく もも(缶) バイン(缶) りんご(缶) マスカットゼリー ぶどうゼリー りんごジュース	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルー 胡椒	小麦 乳 乳	707	22.4	657	27	
6(月)	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ トックスープ	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	小麦 小麦	646	26.1	660	25.1	
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	米 砂糖 菜種油 玉ねぎドレッシング	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 小麦	646	26.9	650	27.2	
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	豚肉 豚肉 なたと 豚肉	米 小麦 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 河内晩柑	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 小麦 小麦	617	23.1	676	26.8	
9(木)	黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 クラムチャウダー ココアパバロア	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	黒パン 米ぬか油 バター じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター ココアパバロア	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 乳	685	29.8	622	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 わかめご飯	牛乳 いわしの梅煮 さつま揚げ 豚肉 高野豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 米	こんにゃく 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし) 塩	小麦 小麦 小麦	566	24.4	662	23.4	
13(月)	牛乳 肉じゃが 雷汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 じゃが芋 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 みかん	醤油 みりん だし(かつお さば いわし)	小麦 小麦	614	23.4	659	30.2	
14(火)	ご飯 牛乳 北本キャベツのカレーミートローフ ツナじゃが 北本トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 おから 牛乳 脱脂粉乳 豆腐 チーズ ひじき まぐろ油揚げ おかか 鶏肉 卵	米 米ぬか油 バター 米ぬか油 片栗粉	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき トマト 青梗菜 人参 ねぎ えのき	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 醤油 塩 胡椒 醤油	小麦 乳 乳 小麦 乳 小麦 乳	659	30.2	622	19.2	
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 小麦 小麦	622	19.2	641	22.0	
16(木)	ツイストパン 牛乳 パンネのラウトウイユ パンキンポータージュ	牛乳 ソーセージ 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ツイストパン オリーブ油 マカロニ じゃが芋 小麦粉 バター 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 小麦 乳 小麦 乳	641	22.0	651	25.3	

○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


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、色よく仕上がる。



旬を食べよう!!

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。







〈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

6月の平均摂取量		651	25.3
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13~19%	



6がつもりつけひょう



月	火	水	木	金
<p>6月は「^{さい}彩の^{くに}国ふるさと^{がっこうきゅうしょくげっかん}と学校給食月間」です。 ^{じもと}地元でとれた^{ゆさい}野菜をたくさん^{つか}使いますので^{たの}楽しんで^{たの}いてくださいね。</p>				
		<p>1   あげしゅうまい 1-2わんぱい:1コ 3-6わんぱい:2コ キムチチャーハン  はるまめスープ </p>	<p>2   アスパラガスの グラタン  トマトスープ ライスボール </p>	<p>3   ハマシライス  フルーツポンチ</p>
<p>6   ごはん  トックスープ </p>	<p>7   こいやく サラダ  あじフライ  たまご ドレッシング  にくうどん</p>	<p>8   かわらばんかん  ワンタンスープ </p>	<p>9   ココアバロー  クラムチウダー </p>	<p>10   ごもくきんぴら  ジャガイモの みそ汁 </p>
<p>13   わかめごはん  かみなりじる </p>	<p>14   ツナじゃが  きたもとトマト カレーミートローフ  きたもとトマト たまごのスープ</p>	<p>15   がてめし  とんじる </p>	<p>16   ツイストパン  パンプキン ポタージュ </p>	<p>17   フロッコソー サラダ  とりにくの バーベキューソース  ごま ドレッシング</p>
<p>20   ごはん  キャバツのみそ汁 </p>	<p>21   たこめし  みよキムチスープ </p>	<p>22   ごはん  チンゲンサイのスープ </p>	<p>23   こどもパン  コーンシチュー </p>	<p>24   カラフルパティと とらふのドライカレー  やさいスープ </p>
<p>27   ごはん  わかめスープ </p>	<p>28   ちゅうがめん  にくたんとうふめん </p>	<p>29   ごはん  ごじる </p>	<p>30   コーンポラフ  ミネストラスープ </p>	<p> </p>