



令和4年 7月分献立表

(給食回数 11回)

北本市教育委員会 北本市立中丸小学校

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 ご飯, 牛乳, マーボー丼, etc.

Summary table for July average intake: 7月の平均摂取量, 学校給食摂取基準, エネルギー 650kcal, 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・キャベツ・なす」

○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。

参考 HP カゴメ VEGEDAY 日本人の食事摂取基準(2020年版)

献立担当 北本市学校栄養士会

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B2」…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2
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＞

- ① 味噌、砂糖、酒、しょうゆを合わせておく。
② ゴーヤ、生揚げをそれぞれさっと下茹でする。
③ フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒める。
④ 肉に火が通ったら、大豆もやしを加え炒める。
⑤ 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。
⑥ 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!!



# 7がつもいっつけひょう

月	火	水	木	金	
		<p>がっき きゅうしょく のこ かい            1学期の給食も残り11回となりました。            しっかりと食べて、暑さに負けない身体            を作りましょう。</p>			<p>1</p>  <p>ホーク ジンジャー ごはん リキゅうじる</p>
<p>4</p>  <p>マーボーどん しゃしん ワンタンスープ</p>	<p>5</p>  <p>みそポテト じこなうどん いながうどん</p>	<p>6</p>  <p>ホークビーンズ はちみつパン クラムチャウダー</p>	<p>7 ★ たなばたこんだて たなばたゼリー</p>  <p>ちらしずし とんじる</p>	<p>8</p>  <p>ゴーアチャンプル わかめごはん もずくのみしる</p>	
<p>11</p>  <p>チリほしだいの スタミナどん とらふの ごもくスープ</p>	<p>12</p>  <p>さけフライ なつやまの たきこまごはん トマトスープ</p>	<p>13 うのはなのにももの</p>  <p>わふう ハンバーグ ごはん キャベツの みしる</p>	<p>14</p>  <p>みかんヨーグルト スパゲッティ ブロッコリー コーンポタージュ</p>	<p>15</p>  <p>ハヤシライス フルーツ ポンチ</p>	