

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務8品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	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 (火)	ジュース	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦	659	25.4
	牛乳	牛乳				乳		
	シイラフライ	シイラフライ	菜種油			小麦		
	もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ もずく みそ		ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
○ 2 (水)	ご飯		米				708	24.8
	牛乳	牛乳				乳		
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	片栗粉 砂糖	人参 えのき茸 生姜	日本酒 醤油	小麦		
	ポテトサラダ	じゃがいも		人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆				
○ 3 (木)	コーンクリームシードレッシング		コーンクリームシードレッシング				631	18.8
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ にら	だし(かつお さば いわし)			
				白菜キムチ				
	バターロール		バターロール			小麦 乳		
○ 4 (金)	肉団子	肉団子 牛乳 脱脂粉乳	米油 マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	塩 胡椒 スープストック	小麦 乳	608	25.4
	トマトスープ	豚肉 ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
	肉丼	鶏肉 菜ご飯	米 大麦	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	日本酒 醤油	小麦		
	肉丼(具)	鶏肉	米油 砂糖	干し椎茸 グリンピース		乳		
○ 7 (月)	牛乳	牛乳				乳	605	24.7
	星のコロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ		人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
	豆腐ラーメン	中華麺	中華麺			小麦		
○ 8 (火)	牛乳	牛乳				乳	663	25.3
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
○ 9 (水)	牛乳	牛乳				乳	625	25.6
	さばのガーリック焼き	さばガーリック漬け						
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	こんにゃく 切り干し大根 人参	醤油 日本酒 和風だし	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく 生姜	スープストック			
○ 10 (木)	黒パン		黒パン			小麦	677	22.3
	揚げなすのトマト煮	豚肉	菜種油 じゃが芋 砂糖 米油	なす にんにく 生姜 トマト	スープストック 塩 カレー粉	乳		
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉	ピーマン	胡椒			
	マーボー丼	小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ しめじ		塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦 乳		
○ 11 (金)	牛乳	牛乳				乳	674	29.7
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら	塩こうじ 中華だし 日本酒			
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳		
	夏野菜の	夏野菜カレー	米 大麦					
○ 14 (月)	カレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 バター 米油	南瓜 なす ピーマン 玉ねぎ	カレー粉 デミグラスソース ワイン	小麦 乳	646	23.3
	牛乳	牛乳		人参 スズキニ 生姜 にんにく	ケチャップ ウスターソース 胡椒			
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	米油	キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 スープストック ガラムマサラ			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	スープストック 塩 胡椒			

7月の平均摂取量		650	24.5
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	15%
	たんぱく質 摂取エネルギー	の13~20%	

夏休みも元気に過ごそう！

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



好ききらいなく、
しっかり食べる



こまめな水分補給を
心がける



今月の北本産野菜の使用予定

「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ
なす・スズキニ」



北本の大地の恵み ～なす～

今月は、北本市でも多く栽培されている「なす」について紹介します。
なすは、4月中旬ごろから10月中旬ごろに収穫されます。なすが日本に伝わったのは奈良時代です。その頃のなすは小ぶりで、ほとんどが漬物にされていました。現在では長卵型の紫色のなすが主流ですが、形は長なすといわれる長いものや、丸なすといわれる丸いものなど様々です。色も白色や緑色のものなど、各地の気候風土に根差した在来品種が多く残って



栄養

なすの皮の紫色は、ポリフェノールの一種である「ナスニン」です。この成分は発がんを抑制する抗酸化作用があります。また、カリウムも豊富です。

選び方

色が濃く、はり、つやがあるもの。ヘタのまわりがみずみずしく、ヘタはさわったときにチクチクするものがよい。

北本市で栽培されている品種

せんりょうごう
千両2号、みず茄、長なす、青なす、米なす など



埼玉県の伝統野菜 「埼玉青大丸なす」

明治時代に導入された、きんちゃく型で黒紫色にならない品種です。現在は、主としてときがわ町や本庄市で栽培されています。
昔は奈良漬用に経済栽培され、煮物や味噌汁の具材として重宝されてきました。果実は緑色で、重さは300g～450gと大きめです。普通のなすに比べてアクが少なく、果肉がしまり、しっかりとした食感は煮物や焼きなすなどに最適です。



<参考> JAグループ HP
ときがわ町 HP
おもしろふしぎ日本の伝統食材①なす

野菜ナビ HP
イラスト版 食材図鑑
とれたて旬野菜料理

「揚げなすのトマト煮」(10日実施)

<材料>

4人分

切り方・処理

<作り方>

★豚小間肉
カレー粉
塩
日本酒
片栗粉
揚げ油
なす
じゃが芋
トマト
ピーマン
トマト缶
にんにく
生姜
コンソメ
塩
カレー粉
砂糖
油
水

160g
小さじ1
小さじ1/2
小さじ1
適量
適量
1個
1個
1個
1個
1/2缶
1/2片
スライス1枚
小さじ2
小さじ1/2
小さじ2
小さじ1
50cc

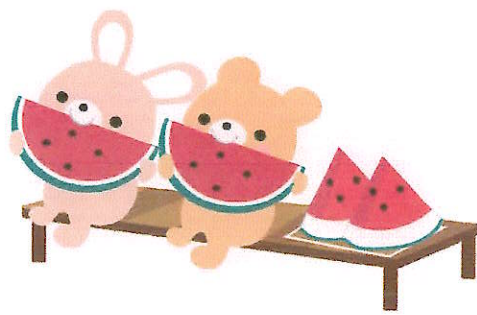
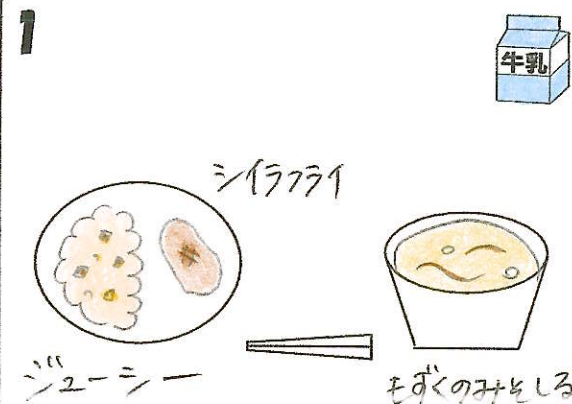
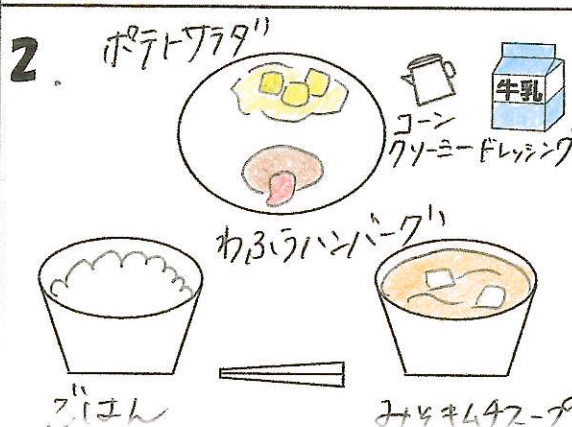
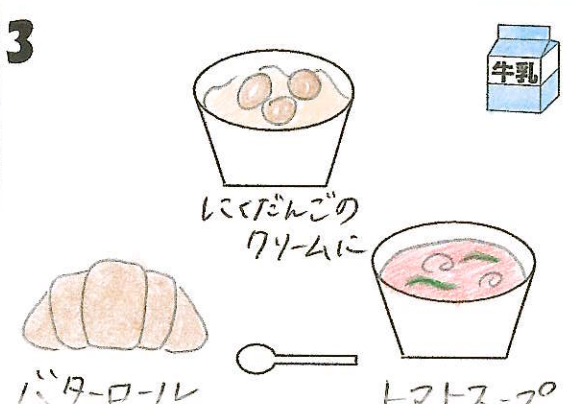
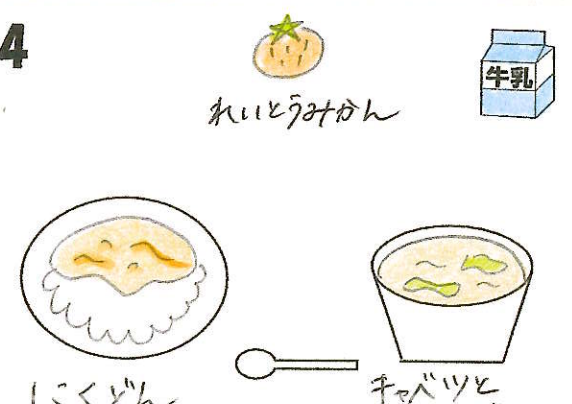
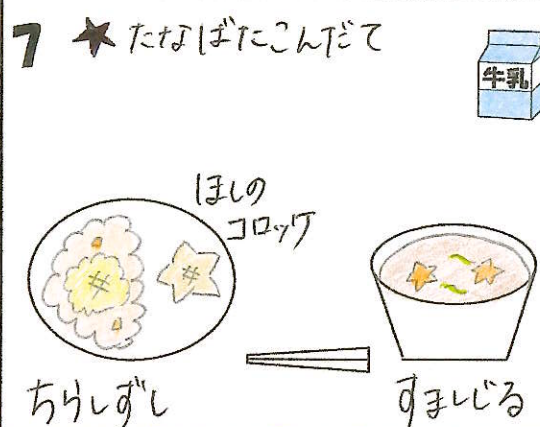
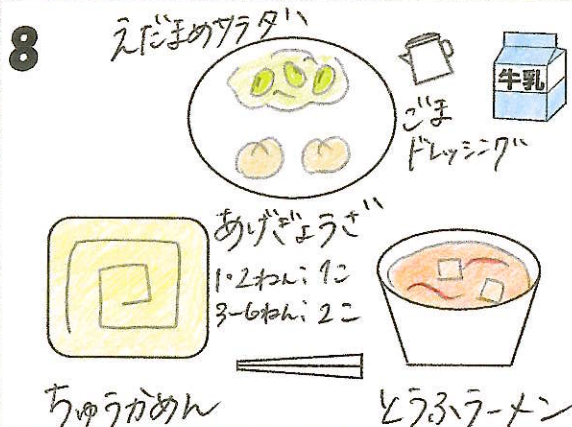
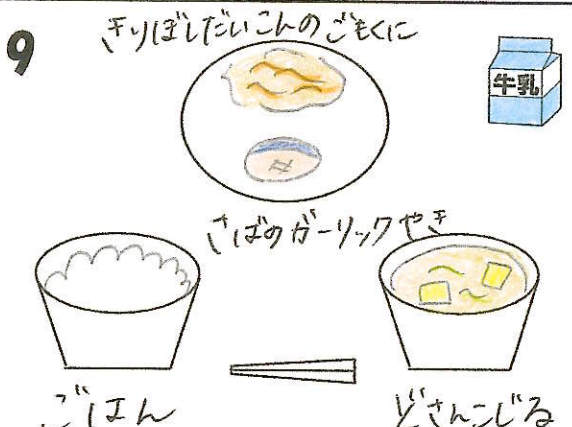
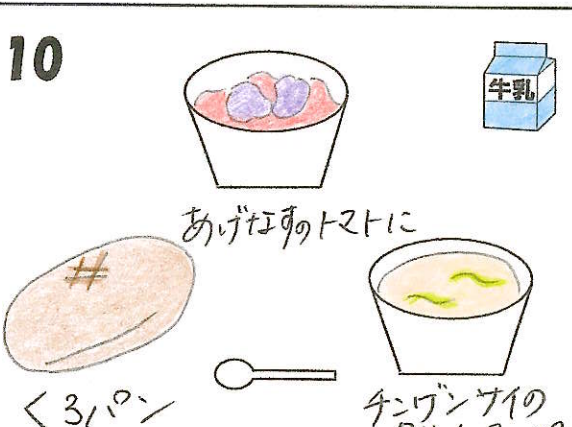
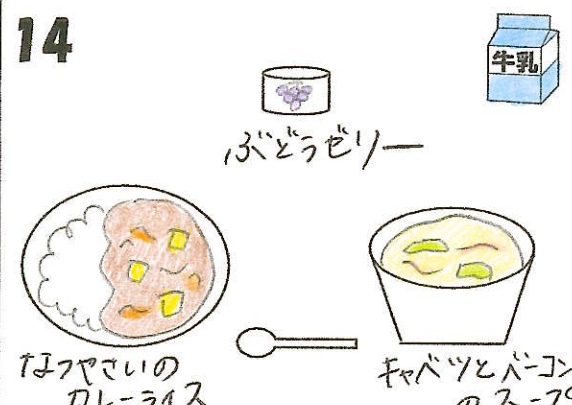
乱切り
1/4、1cmいちょう切り
ざく切り
乱切り
みじん切り
みじん切り

①豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
②じゃが芋・なすは素揚げ、豚肉は片栗粉をまぶして揚げる。
③鍋に油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
④トマト・水・調味料を入れて酸味が飛びますまで煮込む。
⑤ピーマン・じゃが芋・なす・肉を入れてとろみがつくまで煮る。

トマト色の赤い見た目と違い、味はパンチの効いたカレー味です。なすは揚げると色が鮮やかになり、とろっとした食感になります。
北本産のトマトとなすで作ってみてください。



★ 7がつもいっつけひょう ★

月	火	水	木	金
	1 	2 	3 	4 
7 ★ たまごにこんだて 	8 	9 	10 	11 
14 	 がっき きゅうしよく のこ かい 1 学期の給食も残り 10 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。			