



令和5年 7月分献立表

家庭数

北本市教育委員会
北本市立南小学校

夏休みにチャレンジ! 親子で作ってみよう★給食メニュー



「ココアマフィン」

<材料> <4人分>

- ホットケーキミックス粉 80g
- 脱脂粉乳※ 大さじ1
- 無糖ココア 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 牛乳 大さじ3
- 油 大さじ1
- チョコチップ※ 15g
- マフィンカップ 4個

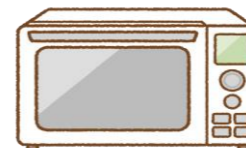
<作り方>

- ①オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②ボールに粉、脱脂粉乳、ココア、砂糖を入れて混ぜる。
- ③牛乳と油を加え、粉っぽさがなくなり、なめらかになるまで混ぜる。
- ④チョコチップを生地に混ぜて、マフィンカップに流し入れる。
- ⑤オーブンで15分加熱する。
- ⑥竹ぐしを刺して、出来上がりを確認する。



※脱脂粉乳は、カルシウム強化のため入れます。なくても可。
※チョコチップの代わりに、チョコレートを刻んでも可。

○電子レンジで加熱する場合
レンジの中に入れて600Wで
2分～2分20秒程度加熱する。



○蒸す場合

鍋に湯を沸かし、蒸気が落ちないようにふきんで蓋を包み、13分程度加熱する。
※竹串を刺して、トロツとした生地がついてこなければ出来上がり。

給食で子供たちに人気のココアマフィンです。ご家庭では、オーブンの他にも手軽に電子レンジを使ったり、蒸して作ったり、上にのせるものを変えてみたり、ご家庭のココアマフィンをお試しください。

「ジューシー」 ☆5日実施

<材料> <4人分> <切り方・処理>

- 米 2合
- 豚ばら肉 100g
- 刻み昆布 4g
- 干し椎茸 1個
- 人参 中1/4本
- 生姜 1片
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- 日本酒 大さじ1
- 油 小さじ1

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、生姜を弱火で炒め、香りを出す。
- ②肉をほぐし炒め、人参、干し椎茸、昆布を加えて炒める。
- ③調味料を加える。
- ④炊飯器に米を入れ、目盛りに合わせて水を入れる。
- ⑤上に具をのせて炊く。



沖縄県の郷土料理で、豚肉や野菜を具にした炊き込みご飯です。沖縄県では、祝膳料理や法事にも「ジューシー」を作ります。

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			
3(月)	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	トウバンジャン オイスターソース 醤油 チリパウダー バジルペースト	小麦	659	26.5
	牛乳	牛乳			乳			
	フォーのスープ	鶏肉	米粉類 ごま油	人参 キャベツ もやし いら	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	ココアパバロア	ココアパバロア				乳		
4(火)	ごま汁うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	米粉類 小麦	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ 生姜	みりん 醤油 だし(かつお さば いわし)	小麦	644	28.2
	牛乳	牛乳			乳			
	あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ	菜種油			小麦		
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし		小麦		
5(水)	ジューシー	豚肉 昆布	米 米油	干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒	小麦	607	23.2
	牛乳	牛乳			乳			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん	小麦		
	もずくのみそ汁	もずく 豆腐 油揚げ みそ		キャベツ ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
6(木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	699	25.4
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げなすのトマト煮	豚肉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖 米油	なす トマト ビーマン 生姜 にんにく	カレー粉 塩 胡椒 ケチャップ スープストック	小麦		
	パンピキポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米油	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
7(金)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ のり	米 米油 砂糖	人参 干し椎茸 干びょう 枝豆	日本酒 醤油 みりん 塩 りんご酢	小麦	731	27.5
	牛乳	牛乳			乳			
	蓮根のメンチカツ	蓮根のメンチカツ	菜種油			小麦		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
10(月)	ご飯		米			乳	653	29.1
	牛乳	牛乳			乳			
	ゴーヤチャンプル	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ	砂糖 ごま油	ゴーヤ 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 あさり みそ	米油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ いら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)	小麦		
11(火)	枝豆チャーハン	ハム なると	米 ごま油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 枝豆 にんにく 生姜	塩 胡椒 醤油 中華だし	小麦	607	28.1
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	華風コンソープ	鶏肉 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ ほうれん草	塩 胡椒 中華だし	卵		
12(水)	ご飯		米			乳	633	23.1
	牛乳	牛乳			乳			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ	菜種油			小麦		
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにやく	醤油 日本酒	小麦		
13(木)	黒パン		黒パン			小麦 乳	616	28.7
	牛乳	牛乳			乳			
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 セロリ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦		
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米油	人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
14(金)	夏野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦 小麦粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ビーマン 生姜 にんにく りんご	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース デミグラスソース スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	648	19.6
	牛乳	牛乳			乳			
	野菜サラダ			キャベツ 人参 枝豆		小麦		
	ごまドレッシング 冷浸みかん		ごまドレッシング			小麦		

7月の平均摂取量		650	25.9
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	16%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		

今月の北本産野菜の使用予定
「人参・ねぎ・キャベツ・なす・玉ねぎ」

夏休みも 早寝 早起き 朝ごはん



生活リズムを整えましょう

