

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 (月)	ご飯		米			640	22.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉 米油	玉ねぎ 筍 人参 生姜 干し椎茸 いんげん	日本酒 塩 醤油 スープストック			小麦
2 (火)	肉うどん	豚肉 油揚げ	地粉うどん			702	27.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					小麦
3 (水)	ごはん		米			690	26.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	さばの塩竜田揚げ	さば塩竜田揚げ	菜種油					小麦
4 (木)	バターロール		バターロール			643	23.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ビーマン トマト ズッキーニ にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒			小麦
5 (金)	ごはん		米			657	22.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	星のコロッケ	豚肉 油揚げ	コロッケ 菜種油					小麦
8 (月)	ごはん		米			643	25.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	彩り野菜の中華あんかけ	豚肉	彩り野菜の中華あんかけ 中華あんかけ	玉ねぎ 筍 生姜 にんにく ピーマン	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			小麦
9 (火)	ごはん		米			650	23.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油					小麦
10 (水)	ごはん		米			624	27.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン 干し椎茸 人参 エリンギ	日本酒 トウバンジャン 醤油 日本酒 中華だし			小麦
11 (木)	ごはん		米			606	28.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	クロワッサン		クロワッサン					小麦 乳
12 (金)	ごはん		米			665	20.4	
	牛乳	牛乳			乳			
	夏野菜のカレーライス	豚肉	夏野菜カレー	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく りんご ピーマン	カレー粉 デミグラスソース 塩 ケチャップ ウスターソース 胡椒 ワイン スープストック			小麦

今月の北本産野菜の使用予定 「人参・キャベツ・なす・玉ねぎ・じゃが芋 スズキニトマト」



7月の平均摂取量		652	24.8
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13~19%		

7月3日 新デザインの紙幣誕生!

2024年7月3日、20年ぶりに3種類の紙幣が新しいデザインに変わります。新一万円札には「近代日本経済の父」と呼ばれる「渋沢栄一」、新五千円札には日本の女子教育の道を拓いた「津田梅子」、新千円札には破傷風の予防や治療法を開発した「北里柴三郎」の肖像が採用されました。

新紙幣では3Dホログラム技術が導入され、紙幣を斜めに傾けると肖像の向きが変わります。この技術の紙幣への採用は世界で初めてです。また、「すかし」部分には精細なすき入れ模様がほどこされています。これらの技術は、偽造防止の役割を担っています。

また、額面数字が以前より大きく表示されていたり、指で触って紙幣の種類を認識できるように凹凸のあるマークを入れるなど、誰もが使いやすいユニバーサルデザインとなっています。



埼玉県の偉人 ~ 渋沢栄一 ~



渋沢栄一銅像
©深谷市

渋沢栄一は、1840年、現在の埼玉県深谷市に生まれました。1867年のパリ万博で欧州各国の文明に触れて感銘を受けた栄一は、その後、民間人として活動し、日本経済を発展させました。日本で初めてとなる銀行を創設し、約500の企業の立ち上げにも携わったと言われています。また、約600もの社会公益事業に参加し、慈善活動にも貢献しました。自分よりも他人を優先し、社会の利益を追求した栄一は、多くの人に惜しまれながら1931年11月11日、91歳でその生涯を閉じました。

<参考> NHK 首都圏ナビ HP
日本銀行 HP
深谷市 HP
深谷市 渋沢栄一ミュージアム HP
公益財団法人 渋沢栄一記念財団 渋沢史料館 パンフレット

「煮ほうとう」(3日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
ほうとう(乾麺)	4人分	
(又はきしめん)		
豚小間肉	50g	
人参	1/5本	短冊切り
小松菜	1株	4cm幅に切る
大根	1cm幅輪切り	いちよう切り
ねぎ	1/2本	小口切り
干し椎茸	1個	水で戻して薄切り
油揚げ	1枚	短冊切り
だし汁	800cc	
酒	小さじ2	
醤油	大さじ1	
みりん	小さじ1と1/2	
塩	少々	

<作り方>
①鍋でだし汁を沸騰させ、肉をほぐし入れ煮る。
②人参、大根を入れる。
③アクをとったら、干し椎茸、油揚げを入れる。
④酒、醤油、みりんで味付けしたら、ほうとうを入れて煮込む。
⑤汁にとろみがついたら、小松菜、ねぎを入れ、塩で味を調える。

深谷市の郷土料理です。幅広の麺と、特産の深谷ねぎや地元で収穫された根菜類をたっぷり使って作られます。渋沢栄一も好んで食べていたそうです。



©深谷市