

毎月19日は
食育の日

家庭数

令和8年7月分献立表

（給食回数 9回）

北本市教育委員会
北本市立南小学校

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務9品目	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 (水)	ご飯		米				651	21.3
	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 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 筍 人参 いんげん 干し椎茸 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	小麦		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 ごま油	キャベツ ねぎ 人参 にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)			
2 (木)	ロールパン		ロールパン			小麦	634	23.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ	菜種油					
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 米油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒			
	ミネストラスープ	ウインナー	マカロニ 米油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 故障	小麦		
	もののタルト		もののタルト					
3 (金)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油	にんにく 人参 玉ねぎ いんげん	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦	668	23.9
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油					
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒			
6 (月)	ご飯		米				658	26.2
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 ねぎ エリンギ 生姜 いんげん	オイスターソース 醤油 日本酒	小麦		
	春雨スープ	豚肉	春雨 米油 ごま油	人参 ねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
7 (火)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 干びょう	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦	654	24.9
	牛乳	牛乳				乳		
	星のハンバーグ	ハンバーグ						
	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)			
	七夕ゼリー			天の川ソーダゼリー				
8 (水)	ご飯		米				665	26.6
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ かつお節 ひじき 油揚げ	米油 砂糖	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	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			
9 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	610	27.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ボークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック ワイン 胡椒	小麦		
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
10 (金)	ご飯		米				636	23.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	砂糖 ごま油	ゴーヤ 大豆もやし 人参	日本酒	小麦		
	もずくの沖縄風みそ汁	ハム 油揚げ もずく みそ	じゃが芋 米油	ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
13 (月)	夏野菜の カレーライス	豚肉	米 大麦 小麦粉 米油	南瓜 玉ねぎ 人参 なす ピーマン 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック	小麦	670	22.1
	牛乳	牛乳				乳		
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
7月の平均摂取量						650	24.3 15%	
学校給食 摂取基準						エネルギー 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

今月の北北産野菜の使用予定

「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・なす」

アレルギー表示義務9品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ・カシューナッツ)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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

給食で旅する日本 ～沖縄県～

今月は、沖縄県の特産品である「ゴーヤ」と「もずく」についてお伝えします。

沖縄県は、東西約1,000km、南北約400kmに及び、大小約160もの島からなっています。県内各地で、地域や島ごとの土壌や自然環境を活かした農林水産業が営まれています。

ゴーヤ

ゴーヤは九州・沖縄で多く栽培されていますが、現在では関東地区でも栽培が行われています。沖縄県の収穫量は全国1位、ハウス栽培、露地栽培両方が行われており、1年を通してゴーヤが栽培されています。

特徴

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みが魅力ですが、苦手な場合は、塩もみしてサツと熱湯をかけると抜けます。 熟すとオレンジ色になり、中から真っ赤な果肉に包まれた種が現れます。この赤い果肉はとても甘く、以前は水菓子代わりに食べられていました。洗って乾かした種子は、炒って食べると強壮効果があると言われています。

もずく

もずく類は多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類です。国内で産業的規模の養殖は沖縄だけが成功しており、沖縄県は国内生産量の9割以上を占めています。

特徴

「もずく」は古くから全国各地で食用にされてきた海藻の仲間です。「もずく」の名前は、他の海藻にくっついて育つと言う「藻付く」から由来しています。沖縄地方では昔から、もずくを三杯酢で食べており、酢のり＝「スヌイ」とも呼ばれています。本土のもずくはホンダワラなどの海藻の枝に生えており、沖縄のもずくは、サンゴ礁や藻の枝葉などに養生します。独特のぬめりと柔らかさを持った黒っぽい褐色の色のもずくは、数ある海藻のなかでもひととき美味しいと言われます。

栄養

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富です。ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。独特の苦み成分の一つのモルディシンは、胃液の分泌を促し、食欲を増進させるなど夏バテ解消に効果的です。また、血糖降下作用があり、糖尿病予防に役立つことが期待されています。

栄養

「もずく」はミネラルや食物繊維が豊富で、貧血や疲労、むくみなどの症状に効果的だと言われています。もずくの「ぬめり」は、血液が固まるのを防いでくれる作用やコレステロール低下作用など生活習慣病予防に効果があります。

＜参考＞ JAGグループ HP からだにいい野菜の便利帳 高橋書店
全国漁協共組合連合会 HP オリオンビール HP
農林水産省 うちの郷土料理 HP 勝連漁業協同組合 HP (株)少年写真新聞社

献立担当 北本市学校栄養士会