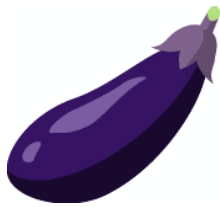


毎月19日は 食育の日 家庭数 令和7年 7月分献立表 北本市教育委員会 北本市立南小学校 (給食回数 10回)									
日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
1 (火)	ジュース	豚肉 昆布	米 米油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦	636	23.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	シイラフライ	シイラフライ	菜種油			小麦			
	もずくのみそ汁	油揚げ もずく みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
2 (水)	ご飯		米				648	24.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん	醤油 日本酒 みりん	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 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)				
3 (木)	はちみつパン		はちみつパン			小麦	646	17.0	
	牛乳	牛乳				乳			
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油						
	マカロニサラダ		マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし		小麦			
	コーンクリームードレッシング		コーンクリームードレッシング						
	トマトスープ	豚肉	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				
4 (金)	肉丼	ご飯 肉丼(具)	豚肉	米			627	23.1	
	牛乳	牛乳		人参 玉ねぎ 生姜 こんにゃく いんげん	日本酒 醤油	小麦			
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ			乳			
	冷凍みかん			キャベツ 玉ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
				みかん					
7 (月)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 米油	人参 かんぴょう 枝豆	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦	679	28.0	
	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)				
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
8 (火)	豆腐ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	中華麺		小麦	667	26.1	
	牛乳	牛乳		ねぎ 人参 生姜	トウバンジャン 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦			
	揚げぎょうざ		ぎょうざ			乳			
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 人参		小麦			
	ごまドレッシング		ごまドレッシング						
9 (水)	ご飯		米				665	26.6	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	砂糖 片栗粉 米油 菜種油	南瓜 人参 玉ねぎ 生姜 グリーンピース	醤油 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)	ツイストパン		ツイストパン			小麦	659	24.9	
	牛乳	牛乳				乳			
	揚げなすのトマト煮	豚肉	菜種油 じゃが芋 砂糖 米油 片栗粉	なす にんにく 生姜 トマト ピーマン	スープストック 塩 カレー粉 胡椒				
11 (金)	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳	小麦粉 バター 米油	青梗菜 人参 玉ねぎ	塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦 乳	630	23.6	
	マーボー丼	ご飯 マーボー豆腐	米						
	豆腐 豚肉 みそ		砂糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 中華だし トウバンジャン 胡椒	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
14 (月)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン皮 米油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	641	21.4	
	夏野菜の カレーライス	麦ご飯 夏野菜カレー	豚肉	米 大麦 小麦粉 米油		小麦			
	牛乳	牛乳		南瓜 なす ピーマン 玉ねぎ 人参 スツキーニ 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	乳			
	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	スープストック 塩 胡椒				
	みかんゼリー			みかんゼリー					
7月の平均摂取量						650	23.8	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%	650kcal		
1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる						今日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・ スツキーニ」			
夏休みも元気に過ごそう！									
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			
									
									

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います。



栄養

なすの皮の紫色は、ポリフェノール的一种である「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、主ととき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	160g		①豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
カレー粉	小さじ1		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。
塩	小さじ1/2		③鍋に油を熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。
日本酒	小さじ1		④トマト・水・調味料を入れて酸味が飛びます。
片栗粉	適量		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。
揚げ油	適量		
なす	1個	乱切り	
じゃが芋	1個	1/4、1cmいちょう切り	
トマト	1個	ざく切り	
ピーマン	1個	乱切り	
トマト缶	1/2缶		
にんにく	1/2片	みじん切り	
生姜	スライス1枚	みじん切り	
コンソメ	小さじ2		
塩	2つまみ		
カレー粉	小さじ1/2		
砂糖	小さじ2		
油	小さじ1		
水	50cc		

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。

