

○印は、箸を持ってくる日です。

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

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			
19 (水)	ガーリックピラフ	豚肉	米 大麦 バター 米ぬか油	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 醤油 日本酒 スープストック	小麦 乳	644	18.8
	牛乳	牛乳				乳		
	夏野菜とソーセージの煮物	ソーセージ 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ビーマン スズキニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦		
20 (木)	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			605	24.8
	子供パン		子供パン			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦		
	キャベツ			キャベツ				
21 (金)	ソース				ウスターソース 中濃ソース		696	26.2
	青梗菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ 青梗菜 しめじ	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	豚肉とかぼちゃのカレー炒め	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油 ごま	かぼちゃ エリンギ 玉ねぎ いんげん	醤油 日本酒 カレー粉	小麦		
24 (月)	呉汁	大豆 油揚げ みそ		人参 えのき茸 小松菜 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)		650	24.6
	冷凍みかん			冷凍みかん				
	彩り野菜の 中華あんかけ ご飯	豚肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 絹さや 生姜 にんにく	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		
	牛乳	牛乳				乳		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 あさり みそ	米ぬか油 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)			
25 (火)	すいか						661	24.8
	醤油ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なたと わかめ	中華麺 米ぬか油 ごま油	中華だし 醤油 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き		春巻き 菜種油			小麦		
	ブロッコリーサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 とうもろこし				
26 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			小麦	598	24.8
	いわしの 蒲焼き丼	いわし	米 片栗粉 菜種油 砂糖		醤油 日本酒 みりん	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	おひたし	野菜 醤油だれ		小松菜 もやし えのき茸		小麦		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ	だし(かつお さば いわし) 日本酒			
27 (木)	パイナップル		パイナップル				674	25.3
	はちみつパン		はちみつパン			小麦 乳		
	揚げなすのトマト煮	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油 砂糖 菜種油	なす トマト ビーマン 生姜 にんにく	カレー粉 スープストック 塩 胡椒	乳		
28 (金)	チーズポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 バター マカロニ	玉ねぎ パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳	676	25.2
	海軍カレーライス	麦ご飯 海軍カレー	米 大麦 豚肉 白花生 白いんげん豆 チーズ	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ウスターソース ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
31 (月)	野菜スープ	豚肉	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒		646	25.7
	梨			梨				
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
	牛乳	牛乳				乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 干し椎茸 こんにゃく グリンピース	醤油 みりん	小麦		
坦々みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ いら	中華だし トウバンジャン				
ヨーグルト	ヨーグルト				乳			

8月の平均摂取量	650	24.5... 15%
学校給食 摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

規則正しい生活を心がけ、
夏バテを予防しましょう。



元気の
ひけつ!



今日の北産野菜の使用予定 「**なす・梨**」を使用する予定です。

季節のたより ~ 処暑 ~



「処暑」とは二十四節気のひとつで、毎年8月23日頃です。「処」とはおさめるという意味で、暑さが終わるとい
う意味があります。日中はまだまだ蒸し暑いものの、朝夕の風が心地よく秋らしさを感じられます。
また、これから旬をむかえる食材が出始める時期でもあります。季節の移り変わりは体調をくずしやすいといわれて
いますが、しっかりと栄養をとって、残暑を乗り切りましょう。
〈参考〉 HP 日本の行事・暦

これから旬をむかえる食材



暑い夏を乗り切る! スタミナアップ給食レシピ

ガーリックピラフ (19日実施)

〈材料 (4人分)〉

- 米 2合
- 豚ばら肉 100g
- にんにく 1かけ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 日本酒 小さじ1
- 人参 中1/4本
- 玉ねぎ 中1/4個
- バター 小さじ2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 醤油 小さじ1
- スープストック 小さじ1
- 油 小さじ1

〈切り方・処理〉

- 洗しておく
- 小間切り
- みじん切り

下味をつける

粗みじん切り
粗みじん切り

〈作り方〉

- ①鍋に油を熱し、肉を炒める。
- ②人参、玉ねぎを炒める。
- ③調味料、バターを加えて炒める。
- ④炊飯器に米を入れ、2合の目盛りに合わせて水を入れ、具をのせて炊く。

にんにくの成分「アリシン」で、
スタミナアップ!!

豚肉とかぼちゃのカレー炒め (21日実施)

〈材料 (4人分)〉

- かぼちゃ 1/4個
- じゃが芋 中1個
- 揚げ油 適量
- 豚もも肉 150g
- エリンギ 1本
- 玉ねぎ 1/2個
- さやいんげん 6本程度
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 日本酒 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 油 小さじ1
- いりごま 小さじ1

〈切り方・処理〉

- 2cm角
- 2cm角

小間切り
短冊切り
くし形切り
1.5cm

〈作り方〉

- ①かぼちゃ、じゃが芋は素揚げする。
※電子レンジで加熱する場合
目安：ラップをして500W 5分程度
(様子を見てください)
- ②鍋に油を熱し、肉を炒める。
- ③玉ねぎ、エリンギ、いんげんを炒める。
- ④カレー粉を入れて軽く炒めたら、
ほかの調味料、ごまも入れる。
- ⑤①のかぼちゃ、じゃが芋を加える。

旬の食材を使ったメニュー。
カレー粉などのスパイスは、代謝を高める、食欲を
増進させる、疲労を回復する等の働きがあります。