



令和元年 6月分献立表

家庭数

(給食回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

○印は、箸を持ってくる日です。

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)	ご飯		米			617	26.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉	砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ トマト	日本酒 醤油 塩 中華だし			小麦
4(火)	青菜のスープ	鶏肉 わかめ		青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	660	25.7	
	チキンライス	鶏肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ 塩 スープストック ワイン 胡椒			
	牛乳	牛乳			乳			
5(水)	彩り野菜のご飯		米			596	22.6	
	中華あんかけ	豚肉	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 日本酒 塩 醤油 中華だし オイスターソース			
	牛乳	牛乳			乳			
6(木)	はちみつパン		はちみつパン			620	23.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦
7(金)	ご飯		米			633	22.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの南蛮漬け	ホキ	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子			小麦
10(月)	ご飯		米			671	27.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	豆のトマト煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト いんげん	醤油 日本酒 スープストック ケチャップ			小麦
11(火)	カルビ		中華麺			714	22.0	
	ラーメン	豚肉	中華麺	筍 人参 もやし にんにく 白菜 ねぎ 生姜	醤油 中華だし 塩 コチジャン テンメンジャン			
	牛乳	牛乳			乳			
12(水)	ご飯		米			666	23.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 生姜 グリンピース	醤油 みりん 日本酒 塩			小麦
13(木)	スティックパン		スティックパン			606	24.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	トマトスバゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 オレガノ スープストック			小麦
14(金)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 小麦粉	人参 玉ねぎ ビーマン トマト とうもろこし 生姜 にんにく 枝豆	カレー粉 ケチャップ ワイン 塩 スープストック ウスターソース 胡椒	707	27.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	ロシアスープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ	スープストック 塩 胡椒			小麦
17(月)	ご飯		米			651	24.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉	片栗粉 菜種油 じゃが芋 砂糖 米ぬか油	生姜 グリンピース 玉ねぎ 人参	りんご酢 日本酒 ケチャップ 醤油			小麦
18(火)	かてめし	油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 筍 こんにゃく ずいき 小松菜	日本酒 醤油 和風だし 塩	636	19.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油		ウスターソース 中濃ソース			小麦

日(曜)	献立	使用する食品名	アレルギー表示義務7品目	エネルギー	たんぱく質		
19(水)	青菜丼			655	22.6		
	牛乳	牛乳	乳				
	みそキムチスープ	豚肉 みそ 豆腐	米ぬか油 ごま油			キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ たら	だし(かつお さば いわし)
20(木)	冷凍みかん			647	19.2		
	牛乳	牛乳	乳				
	夏野菜とソーセージの煮物	ソーセージ 大福豆	マカロニ オリーブ油 じゃが芋			人参 なす ビーマン スツキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒
21(金)	揚げ鶏のレモン煮	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	塩 日本酒 醤油		
	牛乳	牛乳			乳		
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし			
24(月)	中華炊き込みご飯	豚肉	米 砂糖 ごま油	筍 人参 枝豆	醤油 日本酒 中華だし 塩 胡椒		
	牛乳	牛乳			乳		
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油				
25(火)	カレーうどん		地粉うどん				
	牛乳	牛乳			乳		
	とうもろこし			とうもろこし			
26(水)	ご飯		米	641	25.0		
	牛乳	牛乳					乳
	ポークジンジャー	豚肉	砂糖 米ぬか油			生姜 玉ねぎ えのき茸 エリンギ ビーマン	日本酒 醤油 みりん
27(木)	子供パン		子供パン				
	牛乳	牛乳			乳		
	ハンバーグのトマト煮	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	トマト	ケチャップ ウスターソース スープストック ワイン		
28(金)	ハヤシライス		米 大麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒		
	牛乳	牛乳			乳		
	コーンサラダ		じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油		

6月の平均摂取量		654	23.7
学校給食 摂取基準	エネルギー	650kcal	14%
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

健康な体づくりのための食生活 ～ 塩分過剰摂取の問題点 ～

学校給食実施基準の一部改正(文部科学省H30年度)により、塩分の過剰摂取を防ぐために「1食あたりの食塩相当量」が減りました。「学校給食のある日」と「学校給食のない日」ともに、児童生徒が摂取する1日の塩分量はいずれも過剰であるとの結果も報告されています。しかし、学校給食だけで食塩摂取量を減らすのは難しい状況です。「子ども、家族の健康な体づくり」のために、改めて食塩摂取量を点検してみてください。

塩分過剰摂取にならないために・・・

塩分の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になると言われます。

血圧は加齢に伴って、急に“上がる”ものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢に伴う血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

日本人は、食塩の約7割を調味料から摂っています。調味料に含まれる食塩量を知るとともに、調味料以外でも食塩が多く含まれる加工品や塩蔵品(食塩を加えて保存性を高めた食品)などの食塩量を知ることが大切です。

塩辛いものを食べると 水が飲みたくなるのはどうして?

食塩の摂取が増えると水が飲みたくなります。それは、体内で必要以上に摂取した塩分を尿と一緒に排出しようとするからです。

塩分とりすぎに
要注意!

のどが
かゆくて

18日(火)は「食育の日」献立 埼玉県の郷土料理【かてめし・ゼリーフライ】を提供します。 継承していこう!!

〈参考文献〉
HP「学校給食摂取基準の策定について(文部科学省)」
「栄養成分表示を活用しよう(消費者庁)」
書籍「食育ブック 基本の栄養素編(少年写真新聞社)」