



令和元年 7月分献立表

家庭数

(給食回数 11回)

○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			
○ 1 (月)	ご飯		米				616	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 卵		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース	醤油 みりん	小麦		
○ 2 (火)	コーンピラフ	鶏肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム とうもろこし ビーマン	ワイン 塩 胡椒 スープストック		653	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット				小麦		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 パセリ	ワイン 塩 胡椒 スープストック	小麦 乳		
○ 3 (水)	切り干し大根の スタミナ丼	豚肉	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	切り干し大根 なら ねぎ にんにく	日本酒 醤油 スープストック トウバンジャン	小麦	727	24.4
	牛乳	牛乳				乳		
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ 白菜キムチ	だし(かつお さば いわし)	小麦 乳		
	黒糖蒸しパン	牛乳	蒸しパンミックス 黒砂糖 レーズン			小麦 乳		
○ 4 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳 卵	604	24.1
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	マカロニ 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン にんにく トマト	塩 胡椒 ワイン スープストック ケチャップ	小麦 乳		
	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸	塩 胡椒 スープストック	小麦 乳		
○ 5 (金)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 干し椎茸 干びょう 絹さや	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん	小麦 卵	582	27.8
	牛乳	牛乳				乳		
	すまし汁	豚肉 かまぼこ 豆腐		人参 ねぎ ほうれん草	日本酒 醤油 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦		
	セタゼリー			セタゼリー				
○ 8 (月)	ジュース	豚肉 昆布	米 米ぬか油	干し椎茸 人参 生姜	塩 醤油 日本酒	小麦	668	24.5
	牛乳	牛乳				乳		
	ゴーヤチャンプル	生揚げ 豚肉 みそ おかか	米ぬか油 砂糖 ごま油	にがうり もやし	日本酒	小麦		
	もずくのみそ汁	油揚げ もずく みそ	じゃが芋	ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
○ 9 (火)	醤油ラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉 なた	中華麺 米ぬか油 ごま油	もやし ねぎ キャベツ めんま 人参 木くらげ 生姜 にんにく	中華だし 塩 醤油	675	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ				小麦		
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	ブロッコリー とうもろこし		小麦		
○ 10 (水)	ご飯		米				602	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 トウバンジャン 塩 胡椒 中華だし	小麦		
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	ごま ごま油	ほうれん草 ねぎ	醤油 塩 胡椒 中華だし	小麦		
○ 11 (木)	子供パン		子供パン			小麦 乳	624	16.0
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ				小麦 乳		
	ソース			キャベツ	ウスターソース 中濃ソース			
○ 12 (金)	カレーライス	豚肉 チーズ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース 生姜 にんにく マッシュルーム	カレー粉 ケチャップ ワイン ウスターソース スープストック デミグラスソース 塩 胡椒	小麦 乳	700	25.2
	牛乳	牛乳				乳		
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	冷凍みかん			みかん				

あじのかば焼き	ご飯	米					
あじのかば焼き	あじのかば焼き	あじ	菜種油 砂糖 片栗粉		醤油 日本酒 みりん	小麦	
牛乳		牛乳				乳	700
豚汁		豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米ぬか油	大根 ごぼう 人参 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)		23.8
びわゼリー							
7月の平均摂取量						650	24.2 15%
学校給食 摂取基準						エネルギー たんぱく質	650kcal 摂取エネルギーの13~20%

健康な体づくりのための食生活

～ 加工食品に含まれる食塩量 ～

平成28年国民健康・栄養調査によると、日本人は、「食塩の約7割を調味料から」摂取します。「食塩」について、調味料に含まれる量だけでなく、加工食品や食品そのもの(素材)に含まれる量を知って、健康的な食生活を心がけましょう。

主な調味料の食塩量

	<大さじ1杯>	<小さじ1杯>
濃口醤油	2.6g	0.9g
米みそ(麦みそ)	2.2g(1.9g)	0.7g(0.6g)
麦みそ	1.9g	0.6g
ウスターソース	1.5g	0.5g
マヨネーズ	0.3g	0.1g
顆粒だし	3.9g	1.3g
めんつゆ(ストレート)	0.5g	0.2g

※食塩量は大さじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml)当たりの概量(g)

食塩含有量の多い加工食品

カップ麺 5.5g	インスタントラーメン 5.4g	カップ麺や インスタント ラーメンから の食塩摂取量 だけで1日当 たりの目標量 (男性8g未 満、女性7g 未満)を超え てしまうよ。
ミートソースパゲッティー 5.1g	ハンバーガー(1個) 2.2g	
ベーコン 1枚(20g) 0.8g	肉まん(1個) 1g	
焼きちくわ(40g) 0.8g	かまぼこ 2切れ(40g) 1g	

加工食品の減塩ポイント

○ 麺類のスープを残す

カップ麺やインスタントラーメンには、麺・かやくとスープ
各々の食塩相当量を表示するものもあります。
スープを半分残せば、約2gの減塩ができます。

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

食塩相当量	
カップ麺全体	5.5g
・麺・かやく	1.5g
・スープ	4.0g

こどもチェック

スープを半分残せば、約2g減

○ 「減塩食品」を選ぶ

「50%減塩」と表示の食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。
「顆粒だし(小さじ1)」の食塩相当量は1.3gですが、50%
の減塩商品は、食塩摂取量を半分に減らせます。



～ おすすめ! 給食レシピ紹介 ～ 雷汁(かみなりじる)(1日献立)

<材料> 焼き豆腐 1/3丁(100g) 大根 5cm 人参 中1/5本 ごぼう 50g ねぎ 5cm 青菜(小松菜等) 2株 こんにやく 50g ごま油 小さじ1 みそ 大さじ2 だし汁 520cc	<切り方・処理> 1cm角 いちょう切り いちょう切り ささがき 小口切り 3cmに切る 1cm角 下茹で	<作り方> ① 鍋にごま油を入れて熱し、ごぼうを炒めて香りを出す。 ② 人参、大根を加えて炒める。 ③ 豆腐をくずしながら「バリバリ」と音を立てて炒め、こんにやくを加える。 ④ だし汁を加えて煮る。 ⑤ 青菜、ねぎ、みそを加えて仕上げる。	
---	---	---	--

◎ 減塩ポイント ◎
汁物は、「汁少なめで具たくさん」にすると、食塩控えめでも野菜の旨みで美味しく食べられます。
◎ 1人分食塩相当量 1.3g (使用する調味料によって塩分量は変わります。)

今日は、北産産のじゃが芋、人参、キャベツを使用する予定です。

暑い夏も元気に乗りきりましょう!

元気の基本!

規則正しい生活を心がけ、
栄養バランスよくしっかり食
べて夏バテを予防しましょう。



16日(火)は「食育の日」献立 千葉県郷土料理
【あじのかば焼き びわゼリー】を提供します。

継承していこう!!
郷土料理

<参考文献>
OHP 消費者者
国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所

○印は、箸を持ってくる日です。都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。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)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。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会