



令和2年 6月分献立表 家庭数

(給食実施回数 17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 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	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)
8 (月)	ナシゴレン	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく	ワイン カレー粉 醤油 スープストック 胡椒	小麦	661	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
9 (火)	人参のポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 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	597	22.6
	ご飯		米			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
10 (水)	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	669	29.6
	子供パン	子供パン				小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
11 (木)	ポーキング	豚肉 大豆	米ぬか油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	ケチャップ スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦	663	24.1
	コーンチャウダー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆 白花豆	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
12 (金)	北本トマト カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター	人参 生姜 にんにく トマト 玉ねぎ りんご	ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 スープストック ワイン ガラムマサラ	小麦 乳	755	22.5
	牛乳	牛乳				乳		
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし 枝豆		小麦		
15 (月)	こぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米ぬか油	人参 納豆	日本酒 塩 醤油	小麦	702	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	さわらの西京焼き	さわら西京漬				小麦		
16 (火)	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 3色ゼリー	だし(かつお さば いわし)	小麦	707	21.4
	カルピうどん	豚肉	地粉うどん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	筋 人参 もやし 白菜 ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく	醤油 中華だし 塩 コチジャン テンメンジャン	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
17 (水)	野菜サラダ			キャベツ 人参 いんげん とうもろこし		小麦	585	23.4
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
	ココア蒸しパン	牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖		ココア	小麦 乳		
18 (木)	ご飯		米			乳	639	22.2
	牛乳	牛乳				乳		
	スティック厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 卵		
19 (金)	切り干し大根のあさり煮	あさり 油揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 干し椎茸	醤油 みりん	小麦	661	26.8
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米ぬか油 ごま油	人参 玉ねぎ とうもろこし もやし にんにく 生姜	スープストック	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
20 (土)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	米 大麦 片栗粉 米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	中華だし 日本酒 醤油 塩 胡椒	小麦	663	24.1
	牛乳	牛乳				乳		
	玉ねぎのみそ汁	わかめ みそ	じゃが芋	玉ねぎ 納豆	だし(かつお さば いわし)	小麦		
21 (日)	牛乳プリン	牛乳プリン				乳	661	26.8
	牛乳	牛乳				乳		
	牛乳	牛乳				乳		

22 (月)	ご飯	米				乳	696	25.7
	牛乳	牛乳				乳		
	豚汁	豚肉 おから	片栗粉 じゃが芋 菜種油 砂糖 米ぬか油	生姜 人参 玉ねぎ グリンピース	醤油 日本酒 ケチャップ りんご酢	小麦		
23 (火)	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	644	20.7
	冷凍みかん					小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
24 (水)	ご飯	米				乳	625	27.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ししやもの南蛮漬け	ししやもフライ	菜種油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく ねぎ	りんご酢 醤油 唐辛子	小麦		
25 (木)	切り干し大根とひじきの煮物	鶏肉 さつま揚げ ひじき 牛乳	ごま油 砂糖	切り干し大根 人参	醤油 和風だし 日本酒	小麦 乳	605	27.3
	雷汁	豆腐 みそ	ごま油	大根 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ こんにやく	だし(かつお さば いわし)	小麦		
	じゃこ梅ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま	梅干し		小麦		
26 (金)	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐 おから	片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖	人参 筍 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ	醤油 りんご酢	小麦	651	23.8
	キャベツのみそ汁	みそ	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 小松菜	だし(かつお さば いわし)	小麦		
	ずだちゼリー					小麦		
27 (土)	ご飯	米				乳	675	25.3
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油		日本酒 ウスターソース 醤油 カレー粉 ケチャップ りんご酢	小麦		
28 (日)	こんにやくサラダ			こんにやく キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし		小麦	689	30.6
	中華ドレッシング		中華ドレッシング			小麦		
	青梗菜のスープ	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	小麦		
29 (月)	コッペパン		コッペパン			小麦 乳	702	30.9
	牛乳	牛乳				乳		
	ソース焼きそば	豚肉 なた 青のり	蒸しそば 米ぬか油	もやし 人参 キャベツ 木くらげ	中濃ソース 塩 胡椒 粉末ソース	小麦		
30 (火)	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ 干し椎茸 みかん	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦 卵	689	30.6
	冷凍みかん					小麦		
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 大麦 米ぬか油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 生姜 エリンギ グリンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒	小麦 乳		
31 (水)	牛乳	牛乳				乳	675	25.3
	フルーツポンチ			パイン(缶) りんご(缶) ぶどうゼリー りんごジュース		小麦		
	ご飯	米				乳		
6月	牛乳	牛乳				乳	658	25.1 15.3%
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦		
	ソース			中濃ソース ウスターソース		小麦		
6月	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	みりん 醤油	小麦	675	25.3
	すまし汁	豆腐		人参 ねぎ 干し椎茸 ほうれん草	だし(かつお さば いわし) 塩 醤油	小麦		
	豆腐ラーメン	中華麺 豆腐ラーメン(汁)	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉	ねぎ 人参 生姜 木くらげ	煮干しだし 中華だし 塩 胡椒 醤油 トウバンジャン		
6月	牛乳	牛乳				乳	689	30.6
	鶏つくねとえのきのしゅうまい	鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまい皮	えのき茸 玉葱 生姜	中華だし 醤油 日本酒	小麦		
	枝豆サラダ			キャベツ 枝豆 とうもろこし 人参		小麦		
6月	香りごまドレッシング		香りごまドレッシング			小麦	689	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	牛乳	牛乳				乳		

季節のたより ~ 入梅と梅干し

暦の上で『入梅』は梅雨(つゆ)に入る頃を示します。天気予報のない江戸時代に、田植の日を決める目安として設けました。梅の実が熟す頃に降り続く雨を「梅雨」と書き、湿度が高くカビが生えやすいので「黴(ばい)雨」とも名付けられ、「つゆ」や「ばいう」と読むようになりました。

梅干しの効果

梅の実の代表的な加工食品である「梅干し」は、日本では室町時代から作られてきましたが、多くの人が口にするようになったのは、梅の栽培が盛んになった江戸時代からといわれています。「梅の医者いらず」ともいわれる梅の効果を知り、食事の中に梅を取り入れましょう。

- 1 アルカリ性食品
 - ・酸性になりがちな食生活を中和
 - ・肉類を多く食べる時は梅を食べるようにしましょう。



※塩分の摂り過ぎに注意して梅干しを食べましょう。

- 2 クエン酸などの有機酸の働き
 - ・疲労回復効果
 - ・カルシウムの吸収を助ける
 - ・抗菌作用で食品の腐敗を遅らせる
 - ・食欲増進
- 食欲や体力が落ちている時に、おすすめの食品です。

3 加熱した梅は血流を改善

加熱された梅(梅ジャムやエキス、梅干し煮など)から、梅に含まれる糖とクエン酸が結合したムメフラールが作られ、血流を改善し、動脈硬化を予防します。

給食では、23日(火)に「じゃこ梅ご飯」を提供します。

(参考文献)
HP「6月の歳時記」「日本の年中行事」「旬の食材百科」
書籍「食育ブック 基本の栄養素編(少年写真新聞社)」



1年生は、8日(月)と9日(火)が牛乳給食、10(水)から完全給食です。
献立表端の○印は、「箸を持ってくる日」です。
使用した箸は、その日のうちに持ち帰り、きれいに洗いましょう。



今月の北本産野菜の使用予定
「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国
ふるさと給食月間」です。