

6月は、食育月間&彩の国ふるさと給食月間です。



# 平成30年 6月分献立表



(給食回数 18回)

北本市教育委員会  
北本市立東中学校

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 (金)	ご飯		米			786	32.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	マーボー厚揚げ	生揚げ 豚肉 味噌	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 胡椒 中華だし			小麦
4 (月)	中華スープ	豚肉	ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	802	26.2	
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
	牛乳	牛乳			乳			
5 (火)	揚げじゃがの野菜あんかけ	豚肉	じゃが芋 菜種油 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 いんげん 生姜	日本酒 塩 醤油 スープストック	860	35.3	
	味噌キムチスープ	豚肉 あさり 味噌	米ぬか油 ごま油	キャベツ 人参 ねぎ なら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)			
	黒パン		黒パン					小麦 乳
6 (水)	揚げ餃子②	餃子	菜種油			801	29.3	
	トックスープ	鶏肉 なたと あさり	韓国もち ごま油 米ぬか油	人参 キャベツ なら ねぎ エリンギ	中華だし 塩 醤油 胡椒 コチジャン			
	アップルゼリー			アップルゼリー				乳
8 (金)	ご飯		米			789	28.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	ホキの甘酢あんかけ	ホキ	菜種油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン 干し椎茸	りんご酢 醤油			小麦
11 (月)	ハンバーグのデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米ぬか油	人参 マッシュルーム	中濃ソース ケチャップ ワイン デミグラスソース	809	32.1	
	チャーハン	チャーハン						
	コーンスープ	鶏肉	米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
12 (火)	バターロール		バターロール			803	30.3	
	牛乳	牛乳			乳			
	ロシアンサラダ	ハム	マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参				小麦
13 (水)	カレーピラフ	豚肉	米 米ぬか油	玉ねぎ 人参 とうもろこし	ワイン カレー粉 醤油 胡椒 スープストック	805	28	
	ホワイトソースがけ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 バター	マッシュルーム グリンピース	塩 胡椒			
	ミネストラスープ	ベーコン	じゃが芋 オリーブ油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック ワイン 塩 胡椒			小麦
14 (木)	広東麺	豚肉 なたと	中華麺	人参 白菜 筍 木くらげ 玉ねぎ 生姜 にんにく	中華だし 醤油 塩 みりん 豆板醤 胡椒	876	29.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	こんにやくサラダ			こんにやく キャベツ 人参 ほうれん草				小麦
15 (金)	ご飯		米			835	32.2	
	牛乳	牛乳			乳			
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 生揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	筍 なら にんにく	醤油 日本酒 豆板醤 甜麺醤 スープストック 塩			小麦

18 (月)	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	片栗粉 米ぬか油		青梗菜 人参 ねぎ にんにく 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦
	牛乳	牛乳			乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油		ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	醤油 コチジャン だし(鰹 鯖 鰯)	小麦
19 (火)	メロン				メロン		乳
	深川めし	あさり 油揚げ のり	米 米ぬか油 砂糖		生姜 人参 ごぼう	日本酒 醤油	小麦
	牛乳	牛乳			乳		
20 (水)	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐	砂糖 片栗粉 菜種油 米ぬか油		生姜 人参 筍 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸	日本酒 醤油 りんご酢 塩	小麦
	小松菜の味噌汁	味噌	じゃが芋		キャベツ ねぎ 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦
	彩り野菜のご飯				米		乳
25 (月)	中華あんかけ	豚肉	ごま油 片栗粉 砂糖		玉ねぎ 筍 干し椎茸 ビーマン 納豆 生姜 にんにく	豆板醤 日本酒 塩 醤油 オイスターソース 中華だし	小麦
	牛乳	牛乳			乳		
	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油		キャベツ エリンギ ねぎ なら にんにく	塩こうじ 中華だし 日本酒 塩 胡椒	小麦
26 (火)	冷凍みかん				みかん		乳
	ご飯				米		乳
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 米ぬか油 砂糖 ごま油		エリンギ 生姜 ねぎ	日本酒 醤油 オイスターソース	小麦
27 (水)	ワンタンスープ	豚肉 なたと	ワンタン 米ぬか油 ごま油		人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦
	ウィンチャップライス	ソーセージ	米 米ぬか油 バター 砂糖		玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン	乳
	牛乳	牛乳			乳		
28 (木)	チキンナゲット②	チキンナゲット	菜種油				小麦
	フラワーサラダ				ブロッコリー キャベツ 人参 カリフラワー とうもろこし		小麦
	玉ねぎドレッシング				玉ねぎドレッシング		小麦
29 (金)	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		青梗菜 人参 玉ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒	小麦 乳
	ご飯				米		乳
	牛乳	牛乳			乳		
8 (金)	厚焼き玉子	厚焼き玉子					小麦 卵
	切り昆布の煮物	昆布 さつま揚げ 鶏肉	ごま油 砂糖		人参 干し椎茸 こんにやく	日本酒 醤油 塩	小麦
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油		大根 ごぼう 人参 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦
28 (木)	アーモンドトースト		食パン 砂糖 マーガリン アーモンド				小麦 乳
	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		人参 なす ビーマン ズッキーニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦
29 (金)	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 バター 小麦粉		とうもろこし 人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳
	ハヤシライス	豚肉 チーズ	米 小麦 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 ハヤシウ 塩 胡椒	小麦 乳
	牛乳	牛乳			乳		
12 (火)	野菜スープ	豚肉	米ぬか油 じゃが芋		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 醤油	小麦

6月の平均摂取量	820	31
食事摂取基準	820	30.0

## ふるさとの味めぐり ~ 東京都 ~



東京都は、全国で最も多い約1300万人が暮らす世界有数の大都市で、政治、経済、文化など、さまざまな分野において日本の中心となっています。面積は全国で3番目に小さいながら、ビル群が建ち並ぶ23区、山や渓谷など豊かな自然が残る多摩地域、世界自然遺産に登録された小笠原諸島などの島しょ地域があり、バラエティに富んだ地形が特徴です。

### 深川めし

「深川めし」は、もともとは江戸時代、忙しい漁師たちが船の上で食べられるようにと考えられた昼飯で、味噌汁にとれたてのあさりを入れて、白いご飯にかけた庶民的な料理でした。埋め立てられる前の深川は、隅田川の河口で、あさが簡単に手に入りました。あさりと油揚げ、ねぎなどを味噌で煮て、白いご飯の上にかけたものが「深川丼」、同じ材料を醤油風味で炊き込んだものが「深川めし」です。18日の給食で提供します。



### どぜう(どじょう)鍋

東京下町で昔から食べられているどじょうを使った鍋料理です。これをごぼうと共に卵とじにしたものは「柳川鍋」と呼ばれます。

### べっこう寿司

八丈島の郷土料理で、地魚を醤油、酒、砂糖などで下味を付けて、わさびの代わりに練りからしで食す独特の握り寿司です。

### 東京生まれの野菜 ~小松菜~

小松菜は、江戸時代に江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことからこの名が付けられたといわれており、江戸川区、葛飾区、足立区などで周年栽培が行われています。カルシウムやカロテン、ビタミンCなどを豊富に含んだ、栄養たっぷりの野菜です。



HP「郷土料理百選(農林水産省)」  
「東京の観光公式サイト GO TOKYO」  
「東京の農林水産総合サイト とうきょうの恵み TOKYO GROWN」より



今月は北産の トマト・じゃが芋・人参・キャベツ を使用する予定です。

