



令和元年 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			
3 (月)	ご飯		米			825	32.2	
	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 (火)	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	775	28.7	
	蜂蜜パン		蜂蜜パン					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
5 (水)	彩り野菜のご飯		米			834	30.7	
	中華あんかけ	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ビーマン しょうが にんにく 絹さや	中華だし 日本酒 醤油 オイスターソース 豆板醤			小麦
	牛乳	牛乳						乳
6 (木)	カレー南蛮		地粉うどん			904	28.9	
	味噌ポテ	鶏肉 なた	片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖) 日本酒 塩 醤油 カレー粉 みりん			小麦
	河内晩柑			河内晩柑				小麦

開校記念日



7 (金)	ご飯		米			830	29.9 14.4%	
	牛乳	牛乳						小麦 乳 卵
	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	唐辛子 醤油 穀物酢			小麦
10 (月)	春雨サラダ		春雨			775	28.9	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					小麦
	相性汁	ベーコン 味噌 牛乳	じゃが芋 米ぬか油	玉ねぎ 人参 ねぎ こんにやく	だし(鰹 鯖) 胡椒			乳
11 (火)	チキンライス	鶏肉	米 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	850	32.4	
	牛乳	牛乳						乳
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
12 (水)	卵の花チーズ蒸しパン	おから 卵 チーズ 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米ぬか油			829	26.7	
	ご飯		米					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 片栗粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 グリンピース	日本酒 醤油			小麦
13 (木)	カルビラーメン中華麺		中華麺			852	28.8	
	牛乳	牛乳						乳
	揚げ餃子②	餃子	菜種油					小麦
14 (金)	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豆腐 豚肉	小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく とうもろこし 枝豆 トマト	スープストック カレー粉 ワイン 塩 胡椒 ウスターソース ケチャップ	847	31.0	
	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 キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
19 (水)	ヨーグルト	ヨーグルト				831	30.0	
	ご飯		米					乳
	牛乳	牛乳						乳
20 (木)	ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグ	米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスターソース 中濃ソース ワイン	970	34.4	
	フライドポテ		じゃが芋 菜種油	パセリ	カレー粉 胡椒			小麦
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 米ぬか油 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳

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

21 (金)	かて飯	油揚げ	米 砂糖 米ぬか油	干し椎茸 筍 ずいき こんにやく 小松菜	和風だし 日本酒 塩 醤油	781	27.8	
	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
24 (月)	ひじきの煮物	ひじき 鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	人参 こんにやく	日本酒 醤油	836	32.2	
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米ぬか油	大根 人参 ごぼう ねぎ	だし(鰹 鯖)			小麦
	ご飯		米					
25 (火)	揚げ鶏肉のレモン煮②	鶏肉	片栗粉 菜種油 砂糖	レモン	日本酒 醤油	866	28.4	
	ポテトサラダ		じゃが芋	人参 玉ねぎ とうもろこし				小麦
	ヨーグルトクリームドレッシング		ヨーグルトクリームドレッシング					乳
26 (水)	坦々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 青梗菜 にんにく ねぎ にら	だし(鰹 鯖) 豆板醤 胡椒	782	27.5	
	ポークカレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース りんご	スープストック デミグラスソース ウスターソース ケチャップ 塩 胡椒 カレー粉 ワイン			小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
27 (木)	野菜スープ	豚肉	米ぬか油 マカロニ	人参 玉ねぎ セロリ 干し椎茸 キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	724	29.6	
	中華炊き込みご飯	ハム	米 米ぬか油 ごま油 砂糖	枝豆 人参 筍 木くらげ	中華だし 塩 胡椒 醤油 日本酒			小麦
	牛乳	牛乳						乳
28 (金)	揚げしゅうまい③	ポークしゅうまい	菜種油			837	29.8	
	春雨スープ	豚肉	春雨 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
	冷凍みかん			みかん				小麦
29 (土)	スティックパン		スティックパン			830	29.9 14.4%	
	牛乳	牛乳						小麦 乳 卵
	トマトスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ トマト	スープストック 塩 胡椒 オレガノ ケチャップ ウスターソース ワイン			小麦
30 (日)	トルティージャ	卵 チーズ	じゃが芋 オリーブ油 米ぬか油	玉ねぎ にんにく	塩 胡椒	837	29.8	
	コンソメスープ	鶏肉	米ぬか油	人参 キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦
	ご飯		米					乳
31 (月)	牛乳	牛乳				837	29.8	
	豚汁	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 片栗粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜	ケチャップ 醤油 穀物酢 日本酒			小麦
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ あさり	米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			小麦



今月は北産産の
人参・トマト・キャベツ・じゃが芋
を使用する予定です。

6月は、食育月間&彩
の国ふるさと給食月間で
す。



健康な体作りのための食生活 ～ 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」とでは、児童生徒が摂取している1日の塩分量はともに過剰摂取であるとの結果がでています。学校給食だけで摂取量を減らすだけでなく、家庭でも食塩の摂取量を減らしていきましょう。

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ります。
血圧は歳を取ってから、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、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。
日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を知るとともに、調味料以外でも加工品や塩蔵品など食塩が多く含まれる食品の食塩量を知ることが大切です。

塩分とりすぎに
要注意!



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を飲みたくなるのは、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。



21日(金)は食育の日献立 埼玉県の郷土料理
【かて飯・ゼリーフライ】を提供します。

継承していこう!!
郷土料理



〈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)」