



令和元年 6月分献立表

(給食回数 20回)

北本市教育委員会
北本市立北小学校

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			
3 (月)	ご飯		米			626	27.8	
	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	685	27.8	
	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)	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	598	23.5	
	牛乳	牛乳			乳			
	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米ぬか油	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
6 (木)	はちみつパン		はちみつパン			618	23.3	
	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			624	22.5	
	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)	春雨サラダ		春雨	キャベツ 人参 いんげん		657	27.1	
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油 米ぬか油	人参 玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし 生姜	スープストック			小麦
11 (火)	ご飯		米			701	21.8	
	牛乳	牛乳			乳			
	春巻き	春巻き	菜種油					小麦
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・チョコパン		スティック・チョコパン			611	25.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	トマトスバゲッティ	ベーコン	スバゲッティ 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	668	26.1	
	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			646	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	632	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

19 (水)	青菜丼	豚肉 油揚げ	片栗粉 米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ にんにく	日本酒 中華だし 塩 胡椒 醤油	663	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 にら		
20 (木)	冷凍みかん		子供パン			678	18.9
	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		
21 (金)	ご飯		米			709	25.3
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
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	639	26.1
	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	豚肉	地粉うどん 米ぬか油	人参 玉ねぎ ねぎ	カレーうどん みりん 日本酒 塩 だし(かつお さば いわし) 醤油	674	21.9
	牛乳	牛乳			乳		
	とうもろこし みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん		
26 (水)	ご飯		米			658	25.7
	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 ピーマン	日本酒 醤油 みりん		
27 (木)	ツイストパン		ツイストパン			643	19.3
	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 スズキニ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒		
28 (金)	ごはん		米 大麦			683	24.4
	牛乳	牛乳			乳		
	コーンサラダ	豚肉 チーズ	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		

6月の平均摂取量 654 23.8
15%

学校給食 650kcal
摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%

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。

今月は北産の **人参・トマト・キャベツ・じゃが芋** を使用する予

6月は、食育月間&彩の国ふるさと給食月間です。

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!! 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(小学写真新聞社)」