



令和元年 7月分献立表

(給食回数 11回)

北本市教育委員会
北本市立北小学校

あじのかば焼き	ご飯	米	菜種油 砂糖 片栗粉	醤油 日本酒 みりん	小麦	653	25.9
牛乳	あじのかば焼き	あじ			乳		
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 こんにゃく	だし(かつお さば いわし)		
びわゼリー							
7月の平均摂取量					650	25.0	15%
学校給食 摂取基準					エネルギー たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		650kcal

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				622	25.7
	牛乳	牛乳				乳		
	厚焼き玉子	厚焼き玉子				小麦 乳		
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖 米ぬか油	人参 玉ねぎ こんにゃく 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		677	27.8
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			小麦		
	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	切り干し大根 たら 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	747	25.7
	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	593	23.6
	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	568	28.7
	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	704	26.2
	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)	小麦		
9 (火)	醤油ラーメン	中華麺	中華麺			小麦	666	25.0
	牛乳	牛乳				乳		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	菜種油			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	25.6
	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	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	630	16.3
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	小松菜入りメンチカツ	菜種油			小麦 乳		
	キャベツ ソース トマトスープ			キャベツ	ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 塩 胡椒 スープストック			
12 (金)	カレーライス	豚肉 チーズ	米 大麦	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	683	24.5
	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				

健康な体作りのための食生活 ～ 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

食品	食塩含有量
カップ麺	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
ミートソーススパゲッティ	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

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)を越えてしまうよ。

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

スープを半分残せば、約2g減

○ 「減塩された食品」を選ぶ

「50%減塩」と表示のある食品を選べば、食塩摂取量を半減出来ます。例えば、顆粒だし(小さじ1)の食塩相当量は1.3gですが、50%減塩した商品であれば、食塩摂取量を半分に減らすことが出来ます。

今日は、北本産の 人参 キャベツ じゃが芋 を使用する予定で

暑い夏も元気に乗りきりましょう!

元気の秘けつ!

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。

～ おすすめ! 給食レシピ紹介 ～ 雷汁(かみなりじる)(1日実施)

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

◎ 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動します。)