

家庭数

平成30年 7月分献立表



(給食回数 11回)

北本市教育委員会
北本市立西小学校



ふるさとの味めぐり ～埼玉県～



埼玉県マスコット「コバトン」

私たちが住む埼玉県は、全地域が都心から100km圏内にあり、人口は全国第5位、平均年齢の低い順では全国第6位と、若い人たちが多く暮らしています。地形は、大きく分けて秩父山地と関東平野に分けられ、県の面積の3.9%を河川が占め、その割合は日本一です。気候は、温暖な内陸性の太平洋側気候で、自然災害が比較的少ないのが特徴です。そんな地形や気候を生かし、昔から米栽培の二毛作で小麦栽培が盛んにおこなわれ、「朝まんじゅうに昼うどん」という言葉があるぐらい行事食、日常食と生活の様々な場面で小麦を使ったうどん等の料理が食べられてきました。

冷汁うどん

冷汁は、ごま、味噌、砂糖、塩をすり鉢ですり潰して、きゅうりの輪切り、青しそ、みょうがなどをに入れて作る汁物です。その汁に、ざるうどんをつけて食べる料理が、冷汁うどんです。かつては、夏場の農作業の合間や食欲のない時でも食べられる料理として、食べられていました。地域によっては、すりたてのごまで作ることから「すったて」「つつたて」とも呼びます。



給食レシピ紹介 ～ごま汁うどん～ (17日実施)

＜材料＞4人分分量	＜処理＞	＜作り方＞
うどん 4玉	茹でておく	①鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。
鶏もも肉 50g	小間切り	②人参・えのき草とだし汁を加え煮る。
かまぼこ 50g	短冊切り	③アクをとり、油揚げとかまぼこを加える。
油揚げ 1枚	短冊切り 油抜き	④調味料を加える。
人参 中1/3本	短冊切り	⑤長ねぎ、すりごまを加え、最後にほうれん草を加えて仕上げる。
えのき草 1/2株	3cmに切りほぐす	⑥うどんのつけ汁にする。
長ねぎ 1.0cm	小口切り	
ほうれん草 3株	茹でて水にさらしてあく抜き(※)後3cmに切る	
白すりごま 大さじ2	乾煎り	
しょうゆ 小さじ2		
味噌 大さじ2		
酒 大さじ1		
砂糖 小さじ1		
ごま油 小さじ1		
水 800cc		

★給食では、温かい汁として提供します。
★いりごまを使用し、調理時にすって加えるとより風味が豊かになります。

かて飯

米が貴重だった頃、かさ増しするために季節の野菜の煮物を混ぜたのが始まりです。節句や七夕、来客時など、行事食として県内で広く食べられてきました。地域によって、混ぜ込む野菜に特徴があります。



給食レシピ紹介 ～かて飯～ (13日実施)

＜材料＞4人分分量	＜処理＞	＜作り方＞
米 2合		①鍋に油を熱し、人参、こんにゃく、ずいき、筍、干し椎茸を炒める。
人参 中1/4本	せん切り	②調味料と水を加え煮る。
筍水煮 50g	短冊切り	③油揚げを加え、味を調える。
つきこんにゃく 50g	茹でてあく抜き(※)	④具と煮汁を分けて、炊飯器に米と煮汁を入れ、2合の水目盛りに合わせて、具をのせて炊く。
干し椎茸 1枚	戻して薄切り	⑤炊き上がった後、小松菜を入れて混ぜ合わせる。
小松菜 1株	茹でて 2cmに切る	
油揚げ 1枚	短冊切り	
干しずいき 10g	1cmに切り茹でて戻し、水にさらしてあく抜き(※)	
しょうゆ 大さじ1 1/2		
酒 小さじ1		
塩 小さじ1/2		
油 小さじ2		
和風だし 小さじ1		

【料理のきほん】
（※）あく抜き
食材に含まれる渋みやえぐみを取り除くため茹で

埼玉ふるさと野菜

県内の各地域に根付いて古くから栽培されている野菜を「埼玉ふるさと野菜」と呼んでいます。

うど	くわい	のらぼう菜	しゃくし菜(雪白菜)	行田在来(枝豆・大豆)	山東な(べかな)	埼玉青なす	はまぼうふう・木の芽(さんしょう)
地下のむろで育てる軟化うど。江戸時代中期から栽培されています。主な生産地：日高市、所沢市、入間市	おせち料理などに使われ、江戸時代から栽培されています。主な生産地：比企地域、草加市、さいたま市	江戸時代から栽培されている菜の花の一種です。主な生産地：比企地域	明治初期に中国から伝わった漬物用の野菜です。主な生産地：秩父市	行田地域で栽培されてきました。収穫の時期は9月下旬から10月中旬です。	明治初期に中国から渡来した山東さいから、選抜育成されたもの。主な生産地：さいたま市岩槻区	淡い緑色で巾着形をしています。主な生産地：比企地域、上尾市、深谷市	日本料理の「つま」として使われます。主な生産地：さいたま市から川口市に広がる見沼たんぼ周辺台地

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			
○ 2 (月)	ジュージュー	豚肉 昆布	米 米ぬか油 砂糖	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦	639	24.3
	牛乳	牛乳			乳			
	あじフライ	あじフライ	菜種油			小麦		
	ソース			ウスターソース 中濃ソース				
	玉葱と油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ		もやし 玉ねぎ 絹さや	だし(かつお さば いわし)			
○ 3 (火)	カルビラーメン	中華麺	中華麺			小麦	645	23.8
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦		
	とうもろこし		とうもろこし			小麦		
	ご飯	米						
○ 4 (水)	牛乳	牛乳				乳	643	23.1
	豚肉と大根の中華風煮	豚肉	片栗粉 ごま油 砂糖	大根 人参 絹さや	醤油 日本酒 コチジャン 中華だし	小麦		
	肉ともやしのスープ	豚肉	ごま油	人参 ねぎ もやし	中華だし 醤油 塩 胡椒			
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
○ 5 (木)	ナン	ナン				小麦	644	26.7
	ひよこ豆カレー	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト	塩 スープストック ウスターソース カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒 デミグラスソース	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ロシアスープ	豚肉	米ぬか油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ グリンピース 人参	スープストック 塩 胡椒			
	ご飯	米						
○ 6 (金)	豆腐のそぼろ丼	鶏肉 豆腐	米ぬか油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 和風だし みりん	小麦	618	22.5
	牛乳	牛乳				乳		
	みそキムチスープ	豚肉 みそ	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)			
	七タゼリー			七タゼリー				
	ご飯	米						
○ 9 (月)	牛乳	牛乳				乳	638	22.5
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆	醤油 日本酒 りんご酢 ケチャップ 中華だし	小麦		
	春雨スープ	豚肉	ごま油 春雨	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 塩 胡椒 醤油			
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
○ 10 (火)	牛乳	牛乳				乳	629	26.4
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ	片栗粉 米ぬか油 砂糖	ピーマン 人参 キャベツ 生姜	醤油 日本酒 テンメンジャン 中華だし	小麦		
	青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ	米ぬか油	青梗菜 人参 ねぎ えのき草	中華だし 醤油 塩 胡椒			
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
	牛乳	牛乳				乳		
○ 11 (水)	牛乳	牛乳				乳	652	24.2
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ かつお節 みそ	ごま油 砂糖	にがり 大豆もやし	日本酒 中華だし	小麦		
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 ごま油	人参 玉ねぎ とうもろこし にんにく 生姜	スープストック			
	ご飯	米						
	牛乳	牛乳				乳		
○ 12 (木)	牛乳	牛乳				乳	676	27.6
	カラフル野菜と豆腐のドライカレーライス	豚肉 豆腐	米 大麥 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 生姜 にんにく	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 塩 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	冬瓜のトマトスープ	ウインナー		冬瓜 人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ	ケチャップ スープストック 塩 胡椒			
	ご飯	米						
○ 13 (金)	牛乳	牛乳				乳	648	19.9
	かて飯	油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 干しずいき 干し椎茸 筍 こんにゃく	和風だし 塩 醤油 日本酒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油			小麦		
	ソース			ウスターソース 中濃ソース				
○ 17 (火)	牛乳	牛乳				乳	698	22.9
	ごま汁うどん	鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん	人参 ねぎ ほうれん草	醤油 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	みそポテト	みそ	砂糖 じゃが芋 菜種油 小麦粉		日本酒 みりん	小麦		
	冷凍みかん			みかん				

今日は、北本産の **じゃが芋、キャベツ、人参** を使用する予定です。

7月の平均摂取量	648	24.0
食事摂取基準	640	24.0

～参考～
・埼玉県HP ・川島町HP
・農林水産省選定HP「郷土料理百選」 ・JAグループさいたまHP