

毎月19日は食育の日 令和8年9月分献立表 北本市教育委員会 北本市立東中学校										(給食実施回数 15回)																			
										ハヤシライス		麦ご飯		豚肉 チーズ		米 小麦		人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく 生姜		ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 胡椒		小麦 乳		803		31.2			
										18 (金)		牛乳		牛乳				じゃが芋 米油		人参 玉ねぎ キャベツ		スーパーストック 塩 胡椒 醤油		小麦					
												コンソメスープ		ベーコン						みかん									
												冷凍みかん																	
										24 (木)		ツナひじきご飯		ひじき 鰯油漬け 鰹節		米 ごま 砂糖 ごま油		えのき茸 にんにく		塩 醤油 日本酒 みりん		小麦							
												牛乳		牛乳										乳					
												鯖の竜田揚げ		鯖竜田揚げ		菜種油								小麦					
												切り干しヤンニョム炒め		鶏肉		砂糖 ごま ごま油		切り干し大根 人参 干し椎茸 にら		醤油 コチュジャン		小麦							
												味噌けんちん汁		鶏肉 豆腐 味噌		里芋 米油		大根 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ にんにく		だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒									
												ご飯				米													
												牛乳		牛乳										乳					
												和風ハンバーグ		ハンバーグ		砂糖 片栗粉 ごま油		人参 えのき茸 生姜		日本酒 醤油		小麦							
												蓮根の金平		豚肉		米油 砂糖 ごま ごま油		人参 にんにく 筍 蓮根		唐辛子 醤油 日本酒		小麦							
												担々味噌汁		豚肉 豆腐 味噌		ごま油		にんにく 青梗菜 ねぎ にら		豆板醤 胡椒 だし(鰹 鯖 鰯)									
												黒パン				黒パン								小麦					
												牛乳		牛乳										乳					
												カボナータ		ウインナー チーズ		菜種油 マカロニ オリーブ油		なす 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト		塩 胡椒		小麦 乳							
												29 (火)		南瓜のクリームスープ		鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム		菜種油 小麦粉 バター 米油		南瓜 玉ねぎ ブロッコリー しめじ		ワイン スーパーストック 塩 胡椒		小麦 乳					
												ご飯				米													
												牛乳		牛乳										乳					
												麻婆豆腐		豚肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉 米油 ごま油		人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸		日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし		小麦							
												春雨スープ		豚肉		春雨 米油 ごま油		ねぎ もやし キャベツ		中華だし 塩 醤油 胡椒		小麦							
												キャロット蒸しパン		卵 牛乳 脱脂粉乳		蒸しパンミックス粉 米油 砂糖		人参				小麦 乳 卵							
																				9 月 の 平 均 摂 取 量		831		32.5		15.7%			
																				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%		830kcal					
																				給食で旅する日本 ～宮崎県～									
																				じとっこ 地頭鶏									
																				「地頭鶏」は、宮崎県及び鹿児島県の一部地域で古くから飼育されていた日本在来種の鶏です。昭和60年頃 から宮崎県の地域性を持つ地頭鶏を原種鶏とした地鶏の開発が始まり、さまざまな交配試験を経て、産卵率や有 色羽装(羽の色が茶色い)率が高い「みやざき地頭鶏」が誕生しました。									
																				地頭鶏の特徴									
																				平飼いで長い期間のびのびと育てられた地頭鶏は、やわらかい肉質の中に適度な歯ごたえがあり、うまみが強いのが特徴です。 地元では、炭火で焼いたり、チキン南蛮などの料理にしたりして食べられています。									
																				チキン南蛮									
																				宮崎県の延岡市にある洋食店で、賄いとして作られたのが始まりと言われています。はじめは「鶏の唐揚げ甘酢漬け」といった料理名でしたが、その後タルタルソースやサラダなどを添える現在のスタイルになっていったといわれています。									
																													
																				ひゅうがなつ 日向夏									
																				日向夏は1818年～1831年頃に宮崎市で発見された柑橘です。 地元の生産者による栽培方法の工夫により安定供給が可能になり、現在では主に、宮崎市・綾町・日南市で生産されています。また、発見当初は少し食べにくかったその果実も、品種改良を重ねることで食べやすい味へと変化しました。地域によっては「ニューサマーオレンジ」「小夏」などとも呼ばれます。									
																				特徴									
																				ハウス栽培では12月中旬～3月下旬頃、露地栽培では3月上旬から4月下旬頃に収穫されます。 果汁が多く、ほどよい甘酸っぱさで、皮の内側の白い部分にも甘みがあるのが特徴です。 白い皮を残すようにりんごと同じ要領で皮をむき、白い皮と果肉と一緒に食べることで、独特な風味を味わうことができます。									
																				栄養									
																				疲労回復効果が期待されるクエン酸や、体内でのコラーゲン合成に欠かせないビタミンCが含まれています。 また、黄色い皮をむくと現れる白い皮には食物繊維が豊富に含まれています。									
																													
																				<参考> みやざき地頭鶏事業協同組合HP 宮崎県農協果汁株式会社HP JAグループHP									
																				今月の北本産野菜の使用予定 「ねぎ、梨」									
																													