



# 令和6年 7月分献立表

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				
1 (月)	彩り野菜の中華あんかけごはん	豚肉	米 大麦	玉ねぎ 筍 ビーマン 枝豆 生姜 にんにく	中華だし 醤油 オイスターソース 豆板醤 日本酒	小麦	867	34.2	
	牛乳 トックスープ	鶏肉 あさり	韓国餅 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ ねぎ にら	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦			
	キャロットカップケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳	ホットケーキミックス粉 砂糖 米油	人参		小麦 乳 卵			
2 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	850	28.2	
	牛乳 夏野菜とソーセージの煮物	ウインナー いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 玉ねぎ なす ビーマン トマト ズッキーニ にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦			
	パンプキンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	南瓜 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳			
3 (水)	ごはん		米			783	38.3		
	牛乳		牛乳						
	鯉の深谷ねぎ香味焼き		鯉の深谷ねぎ香り漬け					小麦	
	大豆の磯煮	大豆 ひじき 鰯節 さつま揚げ	米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 醤油 塩			小麦	
	煮ほうとう	豚肉 油揚げ	ほうとう	人参 大根 ねぎ 干し椎茸 小松菜	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 日本酒 みりん 塩			小麦	
4 (木)	ごはん		米			780	28.5		
	牛乳		牛乳						
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 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	
5 (金)	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ にら にんにく	中華だし 日本酒 塩 胡椒 塩こうじ	809	29.3		
	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 砂糖 米油	人参 干し椎茸 干瓢 絹さや	塩 りんご酢 日本酒 醤油 みりん 和風だし				
	牛乳		牛乳						
	星のコロッケ		コロッケ 菜種油					小麦	
	担々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 にんにく 青梗菜 ねぎ にら	だし(鰹 鯖 鰯) 胡椒 豆板醤				
8 (月)	手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	粉寒天 ぶどうジュース		825	31.2		
	ごはん		米						
	牛乳		牛乳						
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし			小麦	
9 (火)	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	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	803	34.5		
	ココアババロア		ココアババロア						
	クロワッサン		クロワッサン					小麦 乳	
	牛乳		牛乳						
	ホキのプロヴァンス風ツナサラダ	ホキ	片栗粉 菜種油 バター	トマト 玉ねぎ にんにく	塩 胡椒			乳	
10 (水)	ごまドレッシング		ごまドレッシング			828	29.3		
	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 米油 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン				
	田舎うどん	地粉うどん	地粉うどん					小麦	
11 (木)	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 味噌	米油 砂糖 片栗粉	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸	日本酒 豆板醤 醤油 中華だし	886	31.7		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン 米油 ごま油	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				
	ココアババロア		ココアババロア						
	クロワッサン		クロワッサン					小麦 乳	
	牛乳		牛乳						
12 (金)	夏野菜のカレーライス	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	菜種油 小麦粉 米油	南瓜 なす ビーマン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	カレー粉 デミグラスソース ワイン ケチャップ ウスターソース 胡椒 塩 スープストック	小麦 乳	872	27.8	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 絹さや	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
今月の北本産野菜の使用予定 「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・なす・ズッキーニ・トマト」						7月の平均摂取量		830	31.3
						学校給食摂取基準		エネルギー	たんぱく質
								830kcal	15%
								たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	

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。ご不明な点は各学校にお問い合わせください。

献立担当 北本市学校栄養士会

## 7月3日 新デザインの紙幣誕生!

2024年7月3日、20年ぶりに3種類の紙幣が新しいデザインに変わります。新一万円札には“近代日本経済の父”と呼ばれる「渋沢栄一」、新五千円札には日本の女子教育の道を拓いた「津田梅子」、新千円札には破傷風の予防や治療法を開発した「北里柴三郎」の肖像が採用されました。

新紙幣では3Dホログラム技術が導入され、紙幣を斜めに傾けると肖像の向きが変わります。この技術の紙幣への採用は世界で初めてです。また、「すかし」部分には精細なすき入れ模様がほどこされています。これらの技術は、偽造防止の役割を担っています。

また、額面数字が以前より大きく表示されていたり、指で触って紙幣の種類を認識できるように凹凸のあるマークを入れるなど、誰もが使いやすいユニバーサルデザインとなっています。



## 埼玉県の偉人 ~ 渋沢栄一 ~



渋沢栄一銅像  
©深谷市

渋沢栄一は、1840年、現在の埼玉県深谷市に生まれました。農業と商業を営む実家を手伝いながら、父や従兄からは学問の手ほどきも受けて育ちました。20代で尊王攘夷思想(そののうじょういしろう:天皇の権威を尊重し、外国の勢力を見下し排撃する思想のこと)に傾倒しましたが、一橋慶喜(のちの江戸幕府第15代将軍・徳川慶喜)と出会い、慶喜の家臣となりました。

1867年のパリ万博で欧州各国の文明に触れて感銘を受けた栄一は、その後、民間人として活動し、日本経済を発展させました。日本で初めてとなる銀行を創設し、約500の企業の立ち上げにも携わったと言われています。また、約600もの社会公益事業に参加し、慈善活動にも貢献しました。

自分よりも他人を優先し、社会の利益を追求した栄一は、多くの人に惜しまれながら1931年11月11日、91歳でその生涯を閉じました。

<参考> NHK 首都圏ナビ HP  
日本銀行 HP  
深谷市 HP  
深谷市 渋沢栄一ミュージアム HP  
公益財団法人 渋沢栄一記念財団 渋沢史料館 パンフレット

## 「煮ほうとう」(3日実施)

<材料>	4人分	切り方・処理
ほうとう	4人分	
(又はきしめん)		
豚小間肉	60g	
人参	1/4本	短冊切り
小松菜	1株	4cm幅に切る
大根	2cm幅輪切り	いちょう切り
ねぎ	1/2本	小口切り
干し椎茸	2個	水で戻して薄切り
油揚げ	1枚	短冊切り
だし汁	1000cc	
酒	小さじ2	
醤油	大さじ2	
みりん	小さじ2	
塩	少々	

- <作り方>
- 鍋でだし汁を沸騰させ、肉をほぐし入れ煮る。
  - 人参、大根を入れる。
  - アクをとったら、干し椎茸、油揚げを入れる。
  - 酒、醤油、みりんで味付けしたら、ほうとう、小松菜を入れて煮込む。
  - 汁にとろみがついたら、ねぎを入れ、塩で味を調える。

深谷市の郷土料理です。幅広の麺と、特産の深谷ねぎや地元で収穫された根菜類をたっぷり使って作られます。渋沢栄一も好んで食べていたそうです。



©深谷市