

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 (木)	きつねうどん	地粉うどん	地粉うどん	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	日本酒 塩 醤油 みりん だし(鰹 鯖 昆布)	小麦	848	32.0
	牛乳	牛乳				乳		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし			小麦		
	和風ドレッシング		和風ドレッシング			小麦		
2 (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	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 枝豆 とうもろこし 生姜 にんにく	ケチャップ ウスターソース ワイン 塩 胡椒 スープストック カレー粉 ガラムマサラ	小麦	848	31.3
	牛乳	牛乳				乳		
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米ぬか油	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ご飯		米					
5 (月)	グルクンの竜田揚げ	グルクン竜田揚げ	菜種油			小麦	801	32.3
	牛乳	牛乳				乳		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 卵 鷹節 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖	にがりり もやし	日本酒 醤油	小麦 卵		
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋	ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)			
6 (火)	シュートースト		食パン マーガリン 砂糖			小麦 乳	901	36.6
	牛乳	牛乳				乳		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック 塩 胡椒 ケチャップ ワイン	小麦		
	コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター 米ぬか油	とうもろこし 人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
7 (水)	夏野菜の炊き込みご飯	ベーコン	米 バター オリーブ油 菜種油	玉ねぎ スズキニ 南瓜 にんにく ピーマン	スープストック 塩 バジル カレー粉	乳	864	28.5
	牛乳	牛乳				乳		
	マンチカツ	キャベツメンチカツ	菜種油			小麦		
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
8 (木)	担々豆腐麺	中華麺	中華麺	青梗菜 ねぎ もやし 生姜 にんにく	だし(煮干し) 塩 胡椒 日本酒 醤油 豆板醤 甜麺醬 りんご酢 中華だし	小麦	846	30.8
	牛乳	牛乳				乳		
	枝豆			枝豆		小麦		
	味噌ポテト	おから 味噌	じゃが芋 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま		日本酒 みりん			
9 (金)	ご飯		米				768	32.5
	牛乳	牛乳				乳		
	かんぱちの照り焼き	かんぱち照り焼き				小麦		
	小松菜のお浸し	野菜	小松菜 キャベツ えのき茸		醤油 みりん 和風だし	小麦		
12 (月)	切り干し大根の スタミナ丼	小麦ご飯	米 大麦	切り干し大根 人参 たら ねぎ にんにく	中華だし 醤油 日本酒 豆板醤	小麦	825	25.5
	牛乳	牛乳				乳		
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま ごま油	ごぼう 玉ねぎ 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油 コチジャン	小麦		
	冷凍みかん		バターロール	みかん				
13 (火)	バターロール		バターロール			小麦 乳	772	28.9
	牛乳	牛乳				乳		
	タジン	アンサンブルエッグ	片栗粉		ケチャップ ウスターソース	乳 卵		
	フラワーサラダ		ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ とうもろこし					
14 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング			小麦	825	31.3
	鶏肉のハリラ	鶏肉 ひよこ豆	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉	玉ねぎ セロリ パセリ トマト 生姜	カレー粉 塩 胡椒	小麦		
	ジュシー	豚肉 昆布 鷹節	米 米ぬか油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 醤油 塩	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
和風肉団子②	和風肉団子				小麦			
糸こんにゃく	豚肉	ごま油 砂糖	こんにゃく 人参 いんげん	日本酒 醤油	小麦			
青梗菜のスープ	鶏肉 わかめ 卵	米ぬか油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 胡椒 醤油	小麦 卵			
牛乳プリン	牛乳プリン					乳		

今月の北本産野菜の使用予定は
「人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ」です。

7月の平均摂取量	830	31.0
学校給食 摂取基準	エネルギー 830kcal	たんぱく質 15%
	たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	

給食で世界旅行
～アルジェリア～



アルジェリアはアフリカ大陸の北部にある、地中海に面した国です。北アフリカやアラブやトルコの食文化が融合し、スパイスやオリーブ油を使った料理があります。また、フランスやスペインからの食文化の影響を強く受けているため、スペイン風オムレツやトマト煮込みに似た料理もあります。世界最小の pasta 「クスクス」や、豊富な魚介類を使った料理が多いのも特徴です。



アルジェリアンクスクス

世界最小の pasta 「クスクス」を主食やおかずに使います。ラム肉や豆、トマトやズッキーニ、ガルバンソ(ひよこ豆)パプリカなどの野菜をトマトソースで煮込んだり合わせたりして食べます。



ハリラ

アルジェリアでよく食べられるトマトスープです。じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶ、ラム肉を角切りにし、オリーブ油で炒めてからスパイスを加え、トマト缶と豆缶、ブイヨンを入れて煮込みます。



タジン(キッシュ)

スペインのオムレツに似ています。卵を割り溶きほぐしたところに、チーズ、パン粉、パセリ、ケッパー、細かく切って揚げたじゃが芋を入れて混ぜます。シーフードを加え、耐熱皿に入れてオーブンで焼きます。(180℃で15分~20分)

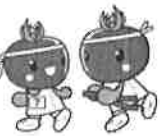


鶏肉のハリラ

- <材料(4人分)>
- 鶏もも肉 160g
 - 玉ねぎ 中1/2個
 - セロリ 3cm
 - パセリ(みじん切り) 小さじ1
 - 生姜(みじん切り) 小さじ1
 - トマト缶 160g
 - ひよこ豆(蒸し) 120g
 - スパゲッティ 20g
 - 小麦粉 小さじ2
 - カレー粉 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - 黒胡椒 少々
 - オリーブ油 小さじ2
 - 水 2カップ
- <切り方・処理>
- 1cm角切り
 - 1cm角切り
 - みじん切り
 - 角切り
 - 5cm長さに折る

- <作り方>
- ①鍋に油と生姜、セロリを入れて炒め香りを出し肉を炒めます。
 - ②玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、水・トマト缶を加えてアク取りしながら30分ほど煮て酸味を飛ばし、ひよこ豆を加えます。
 - ③小麦粉とカレー粉を振り入れます。
 - ④とろみがついたらパスタと調味料を加えて煮込み、味をととのえパセリを加えます。

北本市はパラリンピックのアルジェリアホストタウンです。



13日(火)は「食育の日」献立 **アルジェリア料理**【鶏肉のハリラ】を提供します。

世界の料理を学ぼう!!



参考 HP 外務省 アルジェリア基礎データ
HP おうちで作れるおすすめ人気のレシピ
HP いちまる厨房 世界の地方料理

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。 献立担当 北本市学校栄養士会