

(給食実施回数 20回)



令和6年 6月分献立表

家庭数

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

Main table with columns for date, menu items, ingredients, allergen information, and energy/nutrient values. Includes a '夏至献立' (Summer Special Menu) section.

作ってみよう★給食メニュー～煎る～

“煎る”とは、油をひかずに強火で加熱することで、食品の水分を飛ばしたり、香ばしい香りを引き出したりするのに使う調理法です。



「ごま汁うどん」(4日実施)

<材料> <4人分> <切り方・処理> <作り方>

- 鶏もも肉 60g
人参 1/3本
ねぎ 1/3本
干し椎茸 2枚
油揚げ 1枚
ほうれん草 2株
すりごま 大きじ2
醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1
日本酒 小さじ2
みそ 大きじ2
ごま油 小さじ1/2
だし汁 600cc
うどん 4玉

- ①だし汁を熱し、鶏肉を入れる。
②鶏肉がほぐれたら人参を入れてひと煮たちさせる。
③油揚げ、干し椎茸を入れて再び沸騰したら調味料を入れる。
④ほうれん草、ねぎ、すりごまを入れてごま油で香りをつける。
⑤ゆでうどんを④に入れる、または麺をつけて食べる。

ごまは、香りが出てくるまで乾煎りします。煎ることで香りが引き立ち、風味が増します。



今月の北産野菜の使用予定
「人参・トマト・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ」



6月は、「食育月間&彩の国ふるさと給食月間」です。

○印は、箸を持つ日です。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。献立担当 北本市学校栄養士会