

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)	かば桜ごはん	鶏肉 桜えび 油揚げ	米 砂糖 米油	干し椎茸 枝豆	塩 醤油 和風だし 日本酒	小麦 えび	648	29.9
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏のから揚げトマトソースがけ	鶏肉	片栗粉 菜種油 ごま油 砂糖	生姜 トマト	塩 胡椒 醤油 りんご酢 みりん	小麦		
	のらぼう菜のサラダ	ひじき		のらぼう菜 キャベツ 人参				
	ごまドレッシング		ごまドレッシング					
真汁	大豆 豆腐 みそ	じゃが芋	人参 大根 しめじ こんにやく ねぎ	だし(かつお さば いわし)				
○ 2 (火)	肉うどん	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 ねぎ しめじ 干し椎茸 ほうれん草	日本酒 塩 醤油 だし(かつお さば いわし こんぶ)	小麦	623	23.3
	牛乳	牛乳				乳		
	もずくと枝豆の天ぷら	もずく	小麦粉 片栗粉 菜種油	枝豆 とうもろこし		小麦		
	こんにやくサラダ			こんにやく キャベツ 人参				
	中華ドレッシング		中華ドレッシング					
○ 3 (水)	ご飯		米				692	26.1
	牛乳	牛乳				乳		
	さばの塩竜田揚げ	さば塩竜田揚げ	菜種油					
	ほうれん草の野菜ごま和え	ほうれん草 野菜ごまだれ	砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん	小麦		
	煮ほうとう	豚肉 油揚げ	ほうとう 米油	人参 白菜 ねぎ 干し椎茸	醤油 日本酒 みりん 塩 だし(かつお さば いわし)	小麦		
洗沢栄一味付けのり	味付けのり							
○ 4 (木)	バターロール		バターロール			小麦 乳	680	24.9
	牛乳	牛乳				乳		
	彩り野菜とソーセージの煮物	ウインナー 白いんげん豆	マカロニ オリーブ油	人参 なす ピーマン トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒	小麦		
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ とうもろこし パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
○ 5 (金)	ちらし寿司	鶏肉 油揚げ 錦糸玉子	米 米油 砂糖	人参 干し椎茸 干びょう	日本酒 醤油 みりん りんご酢 塩	小麦 卵	632	23.6
	牛乳	牛乳				乳		
	星のコロッケ		コロッケ 菜種油			小麦		
	すまし汁	鶏肉 豆腐 わかめ		人参 ねぎ	醤油 塩 日本酒 だし(かつお さば いわし)	小麦		
	七夕ゼリー			七夕ゼリー				
○ 8 (月)	彩り野菜の中華あんかけご飯	鶏肉 中華あん	砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 筍 生姜 にんにく ピーマン 絹さや	トウバンジャン オイスターソース 日本酒 中華だし 塩 醤油	小麦	609	23.8
	牛乳	牛乳				乳		
	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	小麦		
	冷凍みかん			みかん				
	ご飯		米					
○ 9 (火)	牛乳	牛乳				乳	606	25.0
	ゴーヤチャンプル	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	砂糖 ごま油	ゴーヤ もやし	醤油 日本酒	小麦		
	そばろ汁	豚肉	じゃが芋 片栗粉 米油	生姜 人参 キャベツ パセリ 玉ねぎ	醤油 日本酒 スープストック カレー粉 塩 胡椒	小麦		
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
○ 10 (水)	牛乳	牛乳				乳	667	23.5
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油					
	野菜サラダ			キャベツ とうもろこし ブロッコリー				
	和風ドレッシング		和風ドレッシング					
	みそキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ	米油 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)			
○ 11 (木)	クロワッサン		クロワッサン			小麦 乳	652	30.6
	牛乳	牛乳				乳		
	ハンバーグデミグラスソースがけ	ハンバーグ	砂糖 米油	玉ねぎ	ケチャップ 中濃ソース デミグラスソース ワイン	小麦		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし				
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 バター 米油	玉ねぎ 人参 グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
○ 12 (金)	夏野菜のカレーライス	豚肉	小麦 米 小麦粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく りんご ピーマン	カレー粉 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 ワイン スープストック 胡椒	小麦	696	23
	牛乳	牛乳				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	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦		
	デザート	ぶどうゼリー みかんゼリー		ぶどうゼリー				
	デザート	みかんゼリー		みかんゼリー				

今日の北産野菜の使用予定 「人参・キャベツ・なす・玉ねぎ・じゃが芋 スッキーニ・トマト」

7月の平均摂取量  
学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~19%

# 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)

<p>&lt;材料&gt; 4人分</p> <p>ほうとう(乾麺) 4人分 (又はきしめん)</p> <p>豚小間肉 50g</p> <p>人参 1/5本</p> <p>小松菜 1株</p> <p>大根 1cm幅輪切り</p> <p>ねぎ 1/2本</p> <p>干し椎茸 1個</p> <p>油揚げ 1枚</p> <p>だし汁 800cc</p> <p>酒 小さじ2</p> <p>醤油 大さじ1</p> <p>みりん 小さじ1と1/2</p> <p>塩 少々</p>	<p>切り方・処理</p> <p>短冊切り</p> <p>4cm幅に切る</p> <p>いちょう切り</p> <p>小口切り</p> <p>水で戻して薄切り</p> <p>短冊切り</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①鍋でだし汁を沸騰させ、肉をほぐし入れ煮る。</p> <p>②人参、大根を入れる。</p> <p>③アクをとったら、干し椎茸、油揚げを入れる。</p> <p>④酒、醤油、みりんで味付けしたら、ほうとうを入れて煮込む。</p> <p>⑤汁にとろみがついたら、小松菜、ねぎを入れ、塩で味を調える。</p>
---	--	--

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