

\*すべての献立に、ミルクがつきます。\*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

\*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Main table containing school lunch menus for days 1 through 16. Each day's menu includes a dish name, a list of ingredients with quantities and colors, and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat) for elementary, middle, and high school students.

Main table containing school lunch menus for days 17 through 31. Each day's menu includes a dish name, a list of ingredients with quantities and colors, and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat) for elementary, middle, and high school students.

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品（穀類、いも類、油脂類、種実類など）、赤はおもに体をつくるもとになる食品（肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など）、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品（野菜、きのこ類、果物など）です。

◎栄養価は、上段が低学年（1・2年生）、中段が中学年（3・4年生）、下段が高学年（5・6年生）です。

| 一ヶ月 平均          |             |           |               |           |             |            |            |           |
|-----------------|-------------|-----------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|
| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン        |            |            |           |
|                 |             |           |               |           | A<br>(μgRE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |
| 546             | 21.3        | 16.9      | 316           | 1.8       | 218         | 0.39       | 0.54       | 24        |
| 625             | 23.3        | 17.8      | 325           | 2.0       | 233         | 0.43       | 0.56       | 26        |
| 677             | 24.8        | 18.7      | 333           | 2.2       | 247         | 0.47       | 0.59       | 28        |

## 調理法 ★プルコギ 10月のこん立より（16日の献立）

- ①牛肉はリンゴピューレ、さとう、しょうゆにつけこんでおく。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじんは千切りにする。
- ③もやし、ほうれんそうは食べやすく切って下ゆでをしておく。
- ④フライパンにごま油をひき、にんにくと①をいためる。②を加えていため、白ごまと③を加えて味をととのえる。

## 3つのアクション 「朝食宣言！」 ～毎日食べます「朝ごはん」～

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？  
朝ごはんには、脳を目覚めさせるという大切な役割があります。  
わたしたちは活動するためのエネルギーを食べ物からもらっています。寝ている間も「脳」は活動し続けているため、朝起きる頃にはエネルギー不足の状態です。  
毎日朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。



朝ごはんマン

## 箕面の畑だより

8月初旬に、止々呂美にある尾崎さんの畑を訪れました。



### さつまいも



暑い日差しの中でもさつまいもは元気に育っていました。さつまいもの苗（なえ）を植える時にはとてもたくさんの水が必要です。この暑い日差しではすぐに干あがってしまい、かれてしまうので、雨が降る直前を見はからって苗（なえ）を植えるようにしていたそうです。また、さつまいもの苗（なえ）は立てて植えるといもが大きく育ち、横にねかせて植えると小さめのいもがたくさんできるようになります。

### 米



田んぼでも稲がすくすくと育ち、稲穂ができてはじめていました。今年は暑さの影響で成長が早いそうです。また、稲の生育が早い分、同じように雑草もよくのびるため、こまめに手入れをされているとのことでした。愛情いっぱいの箕面産の新米が楽しみです。

## 岐阜県の郷土料理

岐阜県は、緑豊かで美しい山や川に囲まれていて、自然にめぐまれています。多くの川が流れているので、川魚を使った料理がよく食べられます。中でも、あゆは岐阜県を代表する魚で、塩焼きやぞうすい・寿司にして食べられています。また、冬の寒さが厳しい飛騨地方では昔、冬はなんでもいりりて温めて食べる習慣があり、大きくて比かく的の火に強い「ほおの木」の葉を調理用具として使った郷土料理がうまれました。  
\*いりり…床（ゆか）の一部を四角に切りぬいて火をたけるようにした場所

### ほお葉みそ

ほお葉みそは、みそと刻んだねぎをほおの葉の上で焼きながら食べる素朴な料理ですが、今では飛騨牛やきのこなどと一緒には焼く、この地域の欠かせないおもてなし料理です。

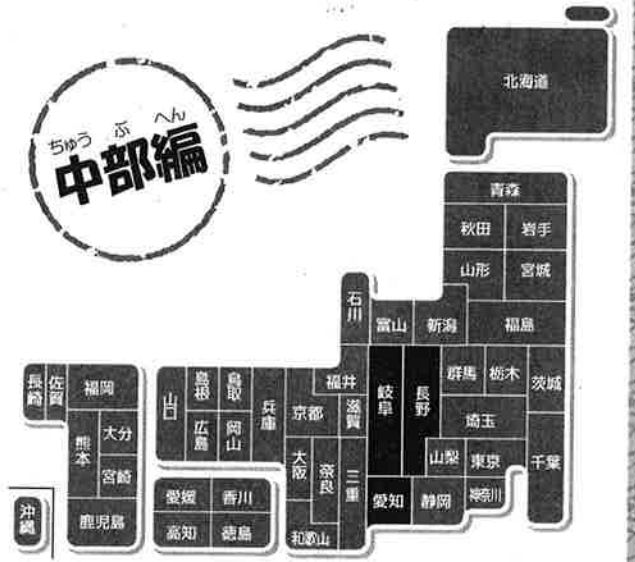
## 愛知県の郷土料理

愛知県では西尾市一色町を中心とするうなぎの養殖が盛んで、全国でも生産量が高くなっています。また、三河平野では質の良い大豆がたくさんとれ、その豆から豆みそが作られたことから、愛知県には五平もちやみそカツ、豆腐田楽など、みそを使った郷土料理がたくさんあります。

### みそ煮込みうどん

かつおだしと名古屋名産の八丁みそで作った濃（こ）だし汁（じる）に、かための太いうどんを入れてにこんだ料理です。味付けの決め手となる八丁みそは、江戸時代から伝わったとされる豆みそで、その名は岡崎城から八丁先（約870m）にあった八丁村（現岡崎市八帖町）で盛んに作られたことにちなんでいます。

## 郷土料理で 日本一周



## 長野県の郷土料理

日本の内陸部に位置する長野県は、夏でもすずしい気候を活かし、レタスやはくさい、ズッキーニなどの高原野菜のさいばいがさかんです。また、きれいな水と高原の寒冷な気候、土じょうにめぐまれていることから、わさびやそば、伝統野菜の野沢菜の産地としても有名です。

### おやき

おやきは、野菜や山菜をいためてみそやしょうゆで味付けした具を小麦粉をこねて作った皮で包み、焼いたり蒸したりした料理です。今でも多くの家庭で親しまれており、具には特産の野沢菜やなす、かぼちゃや切り干し大根など、各家庭ならではのものを包んで作られています。