

\*すべての献立に、ミルクがつかます。

\*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。

Table with 12 columns for dates from 1st to 16th. Each column contains menu items (献立名), ingredients (材料名), and nutritional values (栄養価). Includes icons for a glass and a bowl.

Table with 12 columns for dates from 17th to 31st. Each column contains menu items (献立名), ingredients (材料名), and nutritional values (栄養価). Includes icons for a bowl and a book.

【10月平均栄養価】

1ヶ月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	800	28.7	20.8	341	2.7	300	0.42	0.57	37

＊調理法(10月の献立より)＊

プルコギ(16日の献立)

- ① 牛肉は、リンゴピューレ、さとう、しょうゆに漬けておく。
- 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。
- ⑤ 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。



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を植えるようにしていたそうです。また、さつまいもの苗は立てて植えると、いもが大きくなり、横に寝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

田んぼで稲がすくすくと育ち、稲穂がではじめていました。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伸びるため、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。



箕面産の野菜

郷土料理で日本一周

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、自然に恵まれています。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、塩焼きやそうすい・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、冬はなんでもいろりで温めて食べる習慣があり、大きくて比較的火に強い「ほおの木」の葉を調理用具として使った郷土料理が生まれました。



＊いろり…床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焼く、この地域の欠かせないおもてなし料理です。

長野県の郷土料理

日本の内陸部に位置する長野県は、夏でも涼しい気候を活かし、レタスやはくさい、ズッキーニなどの高原野菜の栽培が盛んです。また、きれいな水と高原の寒冷な気候、土壌に恵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、小麦粉をこねて作った皮に、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、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。

愛知県の郷土料理

愛知県では西尾市一色町を中心になぎの養殖が盛んです。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<sup>はちぢょう</sup>で作った濃いだし汁に、かための太いうどんを入れて煮込んだ料理です。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<sup>げんおがさきしはちぢょうちやう</sup>で盛んに作られたことにちなんでいます。

読書週間とのコラボ献立！！

10/27(土)～11/9(金)の読書週間に合わせて、本に出てくる料理や食べ物を給食の献立に取り入れました

- ・10/29(月) (料理名) サラダでげんき (書籍名) サラダでげんき
- ・10/31(水) (料理名) 世界一おいしいミルクスープ (書籍名) せかいいちおいしいスープ
- ・11/1(木) (料理名) おおきなかぶのスープ (書籍名) おおきなかぶ

楽しみにしていただいね