

*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 menu items (献立名), ingredients (材料名), and nutritional values (栄養価) for days 1 through 15. Includes icons for 'Good Teeth Day' (いい歯の日) and 'Select Menu' (セレクト).

Main table containing menu items (献立名), ingredients (材料名), and nutritional values (栄養価) for days 16 through 30. Includes icons for 'Good Teeth Day' (いい歯の日) and 'Select Menu' (セレクト).

がっようか ☆11月8日は「いい歯の日」セレクト給食!



よくかんで 食べましょう!

◎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 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
531	20.8	16.1	314	1.7	233	0.36	0.51	25
611	22.9	17.0	322	2.0	248	0.40	0.53	28
661	24.4	17.8	330	2.2	264	0.43	0.55	30

8月のアクション 「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～

新米の季節になりました。

箕面市でも、ヒノヒカリ・キヌヒカリなどさまざまな品種のお米が収められています。

新米は水分が多いので、一つぶ一つぶがつかつかやとしてみずみずしく、ふっくらとたきあがります。いつもよりもいっそうごはんがおいしい時期なので、食欲もアップしますね。おいしい新米をおかずといっしょに食べて、元気に過ごしましょう。



ごはんマン

箕面の畑だより

9月の終わりに新稲の稲次さんの畑を訪れました。畑には大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつなどの野菜が植えられています。



稲次さんの畑で育てている野菜

- 春** たまねぎ、じゃがいも、スナップエンドウ、きぬさや
- 夏** トマト、きゅうり、なす、三度豆、バジル

- 秋** 大根のまびき菜、ほうれんそう、大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、
- 冬** きゃべつ、小松菜

稲次さんに聞いてみました！

うれしいことは
野菜が苦手だった孫や、学校の子どもが、自分の育てた野菜を、「おいしい」と食べてくれることがうれしいです。



大変なことは
せっかく大きく育っても、台風や大雨など、天候によって風でたおれたり、野菜の根がくさったりするので管理が大変です。

郷土料理で 日本一周



東京都の郷土料理

東京都は日本の首都として発展してきましたが、山地や丘陵（きゅうりょう）、台地などもあり、農業も盛んに行われています。都内の作付け面積1位のこまつなは、江戸時代初期に現在の江戸川区小松川付近でたくさんさいばいされていたことから、地名をとって「こまつな」と名付けられたといわれています。東京湾（わん）内ではアサリやアナゴなどの漁業も盛んです。また、どじょうを使った料理が有名で、どじょうなべや柳川なべとして江戸時代から親しまれています。

どじょうなべ

丸ごとのどじょうを小さな平たいなべに並べ、だし汁（じる）にみそやしょうゆを加えてにて、たっぷりのねぎと薬味をかけて食べる料理です。

神奈川県 の郷土料理

温暖な気候にめぐまれている神奈川県では、水田よりも畑が多く、たくさん野菜や果実がさいばいされています。特に三浦半島のキャベツやだいこんが有名です。また、豊かな自然かん境と観光資源にめぐまれているため、江の島や鎌倉、横浜などの観光地が多くあります。

けんちん汁（じる）

けんちん汁（じる）はだいこんやにんじん、とうふをごま油でいため、こんぶやしいたけでとっただし汁（じる）でこみ、しょうゆで味つけしたすまし汁（じる）です。地域や家庭によってみそを使うこともあります。

かんこ焼き

春の山菜や秋のきのこなど、四季折々の地元の食材を小麦粉の皮に包んで焼き上げたもので、江戸時代から伝わる伝統の味です。昔は米の代用食として食べられていましたが、今ではおやつとして食べられています。

調理法

11月のこん立より

★白身魚の香味チーズ揚げ（16日の献立）

- ①白身魚の切り身に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ②にんじんのみじん切り、パセリのみじん切りに粉チーズと上新粉をあわせ、水を少し加えて衣を作る。
- ③白身魚に衣をつけ、油でこんがりとし、色づくまであげる。