

*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。

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 allergen-free (アレルギーフリー) and vegetarian (ベジタリアン) options.

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 allergen-free (アレルギーフリー) and vegetarian (ベジタリアン) options.

11月8日は「いい歯の日」!
かみこたえのあるごぼう、れんこんを使った料理や、いもかりんとうが登場します。



よくかんで
食べましょう!

【11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)
	787	27.3	19.2	338	2.7	300	0.42	0.54	38

★調理法（11月の献立より）★ 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、こしょうを振り、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合わせ、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揚げる。

3つのアクション

「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～

新米は水分が多いので、一粒一粒がつつやとしてみずみずしく、ふっくらとたき上がります。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一緒に食べて、元気に過ごしましょう。

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穫されています。



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した。



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、 <small>さんどまめ</small> 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、きゃべつ、小松菜 |
| 冬 | |

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、天候によって風で倒れたり、野菜の根が腐ったりするので管理が大変です。

郷土料理で日本一周

神奈川県の郷土料理

温暖な気候に恵まれている神奈川県では、水田よりも畑が多く、たくさんの野菜や果実が栽培されています。特に三浦半島のきゃべつやだいこんが有名です。

また、豊かな自然環境と観光資源に恵まれているため、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』

けんちん汁は、だいこんやにんじん、豆腐をごま油でいため、こんぶやしいたけで取っただし汁で煮込み、しょうゆで味付けしたすまし汁です。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。

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、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栽培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。

東京湾内では、あさり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、どじょう鍋やなかわや柳川鍋として、江戸時代から親しまれています。



『どじょう鍋』

丸ごとのどじょうを小さな平たい鍋に並べ、だし汁にみそやしょうゆを加えて煮て、たっぷりのねぎと薬味をかけて食べる料理です。

箕面産の野菜