

*すべての献立に、ミルクが付きま。*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。

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
献立名	米飯 うずら卵と鶏肉の丼 かぼちゃのみそ汁	米飯 肉じゃが すまし汁 みそ豆	食パン ポテトチーズグラタン ABCマカロニスープ ブルーベリージャム	米飯 なすの中華いため わかめスープ 昆布ふりかけ	(七夕の献立) 菜めし はもの天ぷら にゅうめん汁 フルーツゼリー (ぶどうゼリーまたはオレンジゼリー)	コーンライス チリコンカン レタススープ 味付けいりこ	(平和学習の献立) 米飯 あじの塩焼き すいとん つぼ漬	レーズンパン 鶏肉のコーンフ레이크揚げ コンソメスープ	米飯 夏野菜のカレー 枝豆の塩ゆで 角チーズ 福神漬	米飯 さばのしょうが煮 みそ汁 ゆかりふりかけ	じゃこごはん バンバンジー 中華スープ
材料名および使用量(g)	米 90 黄 水 126 鶏肉 40 赤 うずら卵 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 葉ねぎ 3 緑 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 油 1 黄 でんぷん 1 黄 水 10 油揚げ 5 赤 かぼちゃ 20 緑 だいこん 15 緑 たまねぎ 15 緑 つきこんにやく 10 緑 こまつな 10 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 赤 水 120	米 90 黄 水 126 豚肉 15 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 さやいんげん 5 緑 バター 2 黄 パイオン(缶) 2 黄 牛乳(調理用) 20 赤 水 5 塩 0.3 しょうゆ 40 かまぼこ 8 赤 とうがん 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 けずり節 1 赤 だし昆布 0.5 水 120 しょうゆ 1 塩 0.6 だいず 10 赤 ちりめんじゃこ 2.5 赤 白ごま 1 黄 赤みそ 1.5 赤 砂糖 0.2 黄 みりん 0.2 黄 油 0.5 黄	食パン 1こ 黄 まぐろ油漬 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 30 黄 さやいんげん 5 緑 バター 2 黄 パイオン(缶) 2 黄 牛乳(調理用) 20 赤 水 5 塩 0.3 しょうゆ 0.01 でんぷん 1 黄 粉チーズ 2 赤 ABCマカロニ 3 黄 ベーコン 10 赤 ホールコーン 10 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 エリンギ 5 緑 パイオン(缶) 4 黄 水 120 塩 0.6 しょうゆ 0.02 ブルーベリージャム 1袋 黄	米 90 黄 水 126 なす 30 緑 油 2 黄 豚肉 20 赤 ピーマン(青) 4 緑 ピーマン(赤) 4 緑 こんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 トウバンジャン 0.05 黄 水 2 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 豆腐(冷) 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 黄 水 120 塩 0.6 しょうゆ 0.02 昆布ふりかけ 1袋	米 90 黄 水 126 菜めしふりかけ 2 はも 1切 赤 塩 0.3 ごしょう 0.01 上新粉 8 黄 水 8 黄 油 4 黄 米粉平麺(細) 5 黄 鶏肉 15 赤 たけのこ(水煮) 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 オクラ 5 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 黄 水 120 塩 0.6 しょうゆ 1 ぶどうゼリー 1こ 黄 または 1こ 黄 オレンジゼリー 1こ 黄	米 81 黄 水 126 ホールコーン 20 緑 パイオン(缶) 3 黄 塩 0.8 ごしょう 0.01 油 1 黄 だいず 10 赤 牛肉 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.1 緑 ピーマン(青) 5 緑 トマトケチャップ 5 黄 油 1 黄 塩 0.1 砂糖 0.1 黄 ウスターソース 0.5 トウバンジャン 0.05 水 10 ウイナーソーセージ 10 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 15 黄 さやいんげん 5 緑 塩 0.6 ごしょう 0.02 パイオン(缶) 4 黄 水 120 味付けいりこ 1袋 赤	米 90 黄 水 126 あじ開き 1枚 赤 塩 0.3 油 1 黄 鶏肉 15 赤 小麦粉 10 黄 水 5 黄 油 5 黄 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 パセリ 0.5 緑 パイオン(缶) 0.5 黄 水 120 塩 0.6 ごしょう 0.02 つぼ漬 10 緑	レーズンパン 1こ 黄 鶏肉 1本 赤 塩 0.2 ごしょう 0.01 小麦粉 6 黄 水 5 黄 コーンフ레이크 12 黄 油 5 黄 たまねぎ 5 赤 にんにく 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 油 10 緑 だいこん 20 緑 パセリ 0.5 緑 パイオン(缶) 0.5 黄 水 120 塩 0.6 ごしょう 0.02 えだまめ 25 緑 塩 0.3 角チーズ 1こ 赤 福神漬 10 緑	米 90 黄 水 126 さば 1切 赤 しょうが 1 赤 しょうゆ 4 黄 砂糖 3 黄 酒 3 黄 みりん 1 黄 水 20 豆腐(冷) 20 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ごぼう 1.5 黄 はくさい 20 緑 だいこん 15 緑 ごまつな 10 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 4 赤 水 120 ゆかりふりかけ 1袋 焼きたてごはん 10 赤 とうがん 15 赤 生わかめ 2 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 5 赤 にら 5 赤 ガラスープ 4 赤 水 120 しょうゆ 1 赤 塩 0.6 赤 ごしょう 0.02 赤		
栄養価	低学年 612 22.4 18.6 中学年 668 24.2 19.8 高学年 725 26.0 21.0	低学年 568 19.8 13.0 中学年 620 21.3 13.6 高学年 672 22.8 14.2	低学年 636 22.8 22.6 中学年 693 24.7 24.3 高学年 749 26.5 26.0	低学年 557 19.9 15.9 中学年 607 21.4 16.7 高学年 657 22.8 17.6	低学年 639 25.9 15.2 中学年 687 27.0 15.8 高学年 736 28.1 16.4	低学年 591 23.2 17.8 中学年 643 24.7 18.9 高学年 695 26.2 20.0	低学年 566 25.4 12.6 中学年 610 26.5 12.9 高学年 655 27.5 13.2	低学年 644 27.6 20.0 中学年 700 29.0 21.4 高学年 756 30.4 22.7	低学年 636 24.4 16.5 中学年 692 26.2 17.1 高学年 747 27.9 17.8	低学年 612 25.2 18.3 中学年 655 26.1 18.5 高学年 697 27.1 18.7	低学年 519 21.5 11.4 中学年 565 23.2 11.8 高学年 612 24.9 12.2

日・曜日	18日(水)	19日(木)
献立名	コッペパン なすのチーズ焼き シーフードトマトスープ りんごジャム	米飯 ゴーヤのかき揚げ しょうが汁 塩昆布
材料名および使用量(g)	コッペパン 1こ 黄 ベーコン 8 赤 なす 25 緑 たまねぎ 20 緑 スッキーニ 10 緑 ホールコーン 5 緑 塩 0.3 ごしょう 0.01 油 1 黄 粉チーズ 2 赤 むきえび 10 赤 切りいか(皮なし) 10 赤 酒 1 赤 セロリ 1 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 しめじ 10 黄 トマト 10 黄 にんにく 0.5 緑 トマトケチャップ 10 黄 パセリ 0.5 緑 塩 0.6 ごしょう 0.02 パイオン(缶) 5 水 120 りんごジャム 1袋 黄	米 90 黄 水 126 にがうり 8 緑 ちりめんじゃこ 3 赤 焼き竹輪 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 上新粉 13 黄 水 7 塩 0.3 油 5 黄 鶏肉 10 赤 豆腐(冷) 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しょうが 0.5 黄 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 塩 0.6 しょうゆ 1 水 120 塩昆布 2 赤
栄養価	低学年 583 22.4 17.7 中学年 633 24.3 18.8 高学年 683 26.1 20.0	低学年 577 18.8 14.8 中学年 630 20.2 15.5 高学年 682 21.7 16.3

◎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。

1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)
595	23	16.5	316	1.7	214	0.41	0.51	21
646	24.5	17.3	324	1.9	228	0.44	0.53	23
697	26.0	18.2	331	2.1	242	0.48	0.55	25

7月6日はセレクト給食

1学期のセレクト給食のメニューは、フルーツゼリーです。みなさんにはあらかじめ、ぶどうゼリーかオレンジゼリーのどちらかを選んでもらっていますね。あなたはどちらを選びましたか?(献立表には、ぶどうゼリーを選んだ場合の栄養価をのせています。)

★すいとん(10日のこん立)

- ① だいこん・にんじんはちょう切り、たまねぎはうす切りにする。こまつなは1cm長さに切り、下ゆでする。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鶏肉・だいこん・にんじん・たまねぎをだし汁にて、塩・しょうゆで調味する。
- ④ 小麦粉を水で練る。(ちょうどいい固さになるように、水の量は調整する。)
- ⑤ ④のすいとんをスプーンなどを使って③の中に落とし入れる。最後にこまつなを加え仕上げる。

調理法
7月のこん立より①

2018 みのおアイデアメニューコンテスト

箕面ですとれる秋の野菜を使った料理を大集!

対象	●市内小学5年生～中学生 ●1人または2～3人一組(学年が混在してもOK)
ほ集期間	平成30年7月20日(金)～平成30年9月5日(水)
テーマ	炊きたてごはんと一緒に箕面ですとれた秋の野菜を食べよう!
内容	箕面ですとれる秋野菜を取り入れたメニュー(白ご飯に合うおかず1品～2品)

くわしい内容は、ほ集のチラシを見てね!
たくさんのおぼをまってるよ。

箕面の畑だより



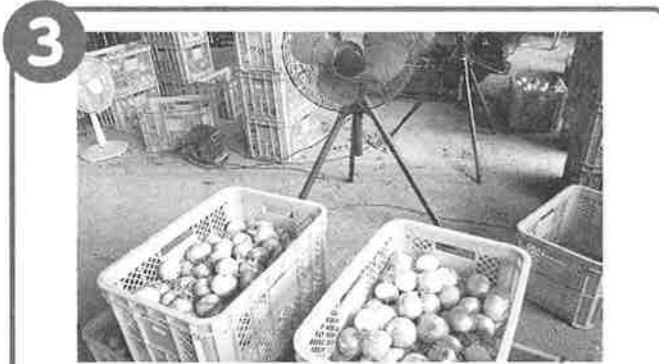
5月下旬、たまねぎの出荷準備をされている「箕面市農業公社」を訪れました。今月は収穫されたたまねぎが学校に届くまでをしょうかいします。



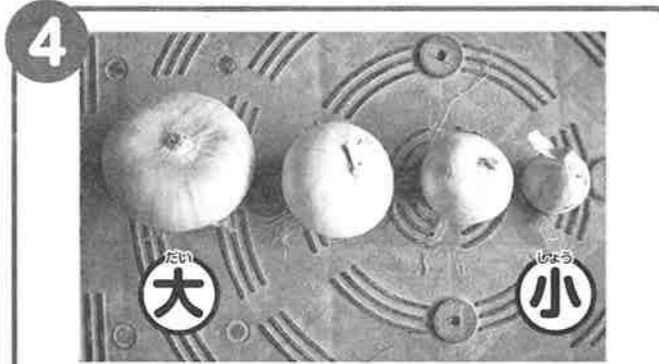
ぬいたあとは、畑で2日間くらい干します。



畑で干したあとは、葉を一本一本はさみを使って切り落とします。



水分が多いとくさってしまうので、2~3日間、扇風機を使って乾かします。



見た目でも大きさに別に分けます。見た目でも判断するのは難しいです。



学校別に分けて、出荷準備完了です。今年は300ケース収穫できました。

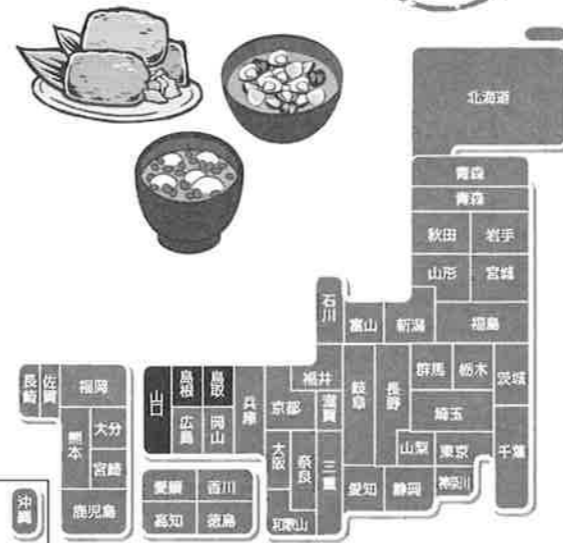


学校に届けられたたまねぎは調理員さんが心をこめて調理し、おいしい給食になります。

農業公社の方にお話を伺うと、「野菜を育てるのは思うようにいかないこともあって難しいけれど、だからこそ、日々の成長を見ることがうれしい野菜を育てることは楽しい」とおっしゃっていました。
7月は全校箕面でとれたたまねぎです。味わって食べてくださいね。

郷土料理で 日本一周

中国編



鳥取県の郷土料理

豊かな土地にめぐまれ、中国山地から日本海に流れるきれいな水が豊富な鳥取県は、古くからおいしい米どころとされています。「柿(かき)の葉ずし」や「どんろけ飯」、「いただき」などお米を使った郷土料理があります。また、日本最大の鳥取砂丘があり、砂地でもよく育つ、らっきょうのさいばいが盛んです。

いただき

大きな油あげに米とごぼうやにんじんなどの野菜を入れ、だしで煮た料理です。昔は特別な行事があった時に各家庭で作られ、近所の人に配る風習があり、近所の方の「いただく」という感謝の気持ちが名前の由来になったと言われています。ボリューム満点で、持ち運びも便利であるため、今は運動会のお弁当としてよく作られています。

鳥根県の郷土料理

宍道湖は日本でも有名なヤマトシジミの産地で、しじみ漁の風景は風物詩となっています。宍道湖でとれる《しじみ、うなぎ、あまさぎ、しらうお、もろげえび、すすき、こい》は合わせて「宍道湖七珍」とよばれています。

しじみじる

ヤマトシジミという大つぶのしじみを使ったしる物で、しょうゆやみそで味つけたしじみじるは、貝のうまみがすべてとけこんでいるので風味も良く、栄養満点です。

山口県の郷土料理

三方が海に開かれ、自然にめぐまれている山口県は、ふぐを始め全国にほころぶ農産物、水産物が数多くあります。山口県産の原木を使用して育てられた「ほししいたけ」や水あげが全国トップクラスの「のどぐる」などが有名です。

いとこ煮(に)

全国的にはいとこ煮といえば小豆とかぼちゃの煮物ですが、山口県では小豆と白玉団子が一般的です。昆布などでとっただしに、しょうゆとさとう、塩を加えて味つけし、やわらかくゆでた小豆、白玉団子、しいたけ、かまぼこなどを入れて、冷ましてからいただきます。

★ゴーヤのがき揚げ(19日のこん立)

- 焼き竹輪は半分に切って小口切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。にがうりはうす切りにし、水にさらしておく。
- ちりめんじゃこはさっと湯通しする。
- 材料に塩、上新粉、水を加えて混ぜ合わせ、スプーンなどで食べやすい大きさにとり、油の中に落とし入れて色よくあげる。(材料から水分が出てくるので、様子を見ながら水を加える。)

