

*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 menu table for August and September. Columns include dates (8月28日 to 11日), dish names (e.g., 米飯 えびフライ), and detailed ingredient lists with quantities and color codes. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Includes a small illustration of a bowl of food.

Main menu table for October and November. Columns include dates (12日 to 28日), dish names (e.g., レーズパン さつまいものレモン煮), and detailed ingredient lists with quantities and color codes. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Includes a small illustration of a boat.

◎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。

8月・9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)
549	20.8	16.8	314	1.6	221	0.38	0.52	23
628	22.8	17.7	332	1.9	237	0.43	0.54	25
680	24.2	18.5	330	2.1	252	0.47	0.56	27

★切り干しピビンパ 調理法 (8月31日の献立) 8月のこん立より

- ① 切り干し大根はもどしてから 1~2cm 長さに切っておく。
- ② にんじんはせん切り、ほうれんそうは 2~3cm 長さに切り、それぞれ下ゆでしておく。にんにくはみじん切り、ぜんまいは食べやすく切っておく。
- ③ 牛肉とぜんまいをにんにくといっしょにいため、砂糖・しょうゆで下味をつけておく。
- ④ ③に①を加えていため、にんじん、ほうれんそうと塩・しょうゆ・コチュジャン・ごま油・白ごまを加えて、味をととのえて仕上げる。
*ごはんに混ぜて食べる

箕面の畑だより

7月初じゅん、新稲にある寺田さんの畑を訪れると、夏の日差しをたくさん浴びた旬(しゅん)の野菜が実をつけていました。



オクラ

作物には土が大事です。寺田さんの畑はもみ殻(がら)をたい肥にして土をやわらかく作っています。

オクラの成長は早く、収穫のタイミングをのがすと大きくなりすぎてしまうのでこまめに確認をします。



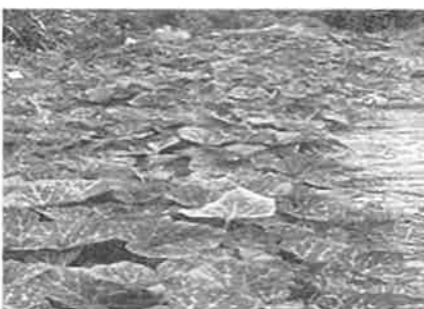
トマト

トマトは収穫のころに鳥にねらわれてしまうので、ネットや、てぐすとよばれる細いひもを張って守ります。立派なトマトが赤く色づき、おいしそうになっていました。



つるくびなんきん

大きな葉がしげっているのは、つるくびなんきんです。ふつうのかぼちゃより収穫の時期がおそい品種で、10月ごろに収穫します。給食に出荷できるように作ってくださっています。つるくびなんきんは、きめが細くなめらかで、あまみの強いかぼちゃです。



愛媛県の郷土料理

愛媛県は温暖で晴れた日が多い気候をいかして、みかんやいよかんなどのかんきつ類の生産が盛んです。特に県の南西部や瀬戸内海の島じまは大産地となっています。また、県南部では冬でも水温が高いリアス式海岸の入り江(え)を利用して、はまち、真鯛(まだい)、ひらめなどが養殖よくされ、全国でも上位の生産量をあげています。

鯛(たい)そうめん

鯛(たい)をまるごと姿煮(すがたに)にしたものを、ゆでたそうめんといっしょに大皿へ盛り付けたお祝いの席に欠かせない料理です。

高知県の郷土料理

高知県ではビニールハウスなどの施設園芸も盛んで、しょうがやししとう、にらは生産量が全国一です。また、昔からかつおの一本づりが有名で遠くの海でかつおやまぐろをとる漁業がおこなわれています。

かつおのたたき

かつおをブロックに切り表面だけをあぶった後、冷やしてうすく切り、薬味とたれをかけて食べるもので、別名「土佐造り」ともいいます。焼くことで表面の雑きんをやっつけるとともに、皮のあぶらを身にふくませ、いっそうおいしくなります。魚を焼く燃料である備長炭・わら・かやでたたきの表面を風味豊かにかおりづけしています。

郷土料理で 日本一周



徳島県の郷土料理

県の面積の約8割を山地が占める徳島県ですが、海に面し河川も多いのでさまざまな魚かい類がとれます。養殖も盛んであゆやわかめは全国有数の生産量をほこります。特産のすだちをはじめ、れんこん、なると金時(さつまいも)、にんじんなどが有名です。

そば米ぞうすい

「そば米」とはそばの実から皮をとりぞいたもので、見た目はお米より麦に近いです。山間の地方では稲作(いなさく)に適さない地形が多く米がとれなかったため、さいばい期間が短いそばを主食の代わりとして、ぞうすいや団子をつくっていました。