

*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 days (2日 to 17日) and rows for ingredients and nutrition. Includes icons for '献立名' and '材料名'.

Table for days 18日(水) and 19日(木) with columns for ingredients and nutrition.

2018 みのアイデアメニューコンテスト
箕面できとれる秋の野菜を使った料理を大募集!
対象: 市内小学5年生~中学生
募集期間: 平成30年7月20日(金) ~ 平成30年9月5日(水)
詳しい内容は、募集のチラシを見てね! たくさんの応募をまっ

【7月の給食一食当たりの平均栄養価】
Table with columns: 1ヶ月平均栄養価, エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 学校給食摂取基準.

- 【調理法】
☆すいとん(10日)
1. だいこん・にんじんは、いちよう切り、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. 煮干しでだしをとり、鶏肉・だいこん・にんじん・たまねぎを煮て、塩・しょうゆで調味する。
3. 小麦粉を水で練る。(水の量は、ちょうどいい固さになるように調整する。)
4. 3のすいとんをスプーンなどを使って2の中に落とし入れる。最後にこまつなを加えて仕上げる。

<戦時中の代用食だった「すいとん」>
第二次世界大戦末期から終戦の食糧がない時期に、主食の米の代用食として「すいとん」という名称の料理が作られました。(郷土料理の「すいとん」とは調理方法が全く違います。)
当時は食料が乏しく、小麦粉も不足していたため、大豆粉やトウモロコシ粉、ぬかなどをまぜたものを使っていたことがあるそうです。また、調味料も不足して、煮干しやかたお節も手に入らない状態のため、味付けも十分にできませんでした。ほとんどの場合、野菜や肉などの具が入ることもなく、本来は食べずに捨てていた、さつまいもの葉やつるなどを具にしていたそうです。
戦争の悲惨さや戦後のひもじさは、昔の話で忘れ去られようとしています。平和の尊さやいのち、生き物、食べ物を大切に作る心、そしておなかいっぱい食べられることに感謝の気持ちを忘れないでいましょう。

箕面の畑だより

5月下旬、たまねぎの出荷準備中の「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紹介します。

①



抜いたあとは、畑で2日間くらい干します。

②



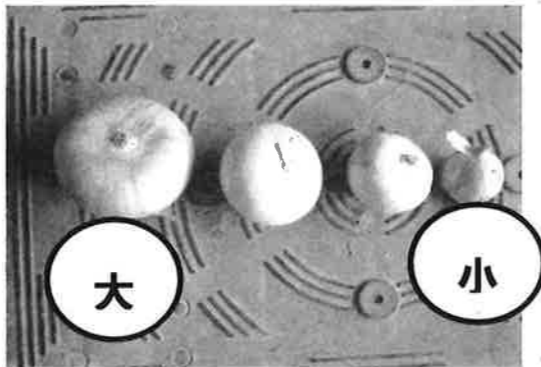
畑で干したあとは、葉を一本一本はさみを使って切り落とします。

③



水分が多いと腐ってしまうので、2～3日間、扇風機を使って乾かします。

④



見た目で見分けを分けます。見た目で見分けるのは難しいそうです。

⑤



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。

⑥



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月の給食は、全校、箕面産のたまねぎを使います。味わって食べてくださいね。

郷土料理で日本一周

鳥取県の郷土料理

豊かな土地に恵まれ、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「どんどろけ飯」、「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、らっきょうの栽培が盛んです。



●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、だし汁で煮た料理です。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いわれています。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。

島根県の郷土料理

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」と呼ばれています。

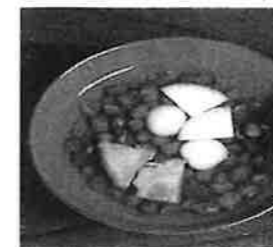


●しじみ汁

ヤマトシジミという大粒のしじみを使った汁物で、しょうゆやみそで味つけたしじみ汁は、貝のうまみがすべて溶け込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、自然に恵まれている山口県は、ふぐを始め全国に誇る農産物、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「干しいたけ」や水揚げが全国トップクラスの「のどぐろ」などが有名です。



●いとこ煮

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汁に、しょうゆとさとう、塩を加えて味付けし、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煮て、冷ましてからいただきます。

箕面産の野菜

7月の箕面産の野菜は、じゃがいも、キャベツ、たまねぎを使う予定です。暑い季節がやってきました。箕面の野菜も元気に成長しています。近くの農家さんが作った野菜は、収穫してすぐの新鮮な野菜なので、おいしいうえに、栄養価も高いものです。新鮮な野菜を食べられることはありがたいですね。

