

*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 columns for dates (28日(火) to 11日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a '栄養価' row at the bottom of each date column. Includes an egg icon in the 28th date column.

Table with columns for dates (12日(水) to 28日(金)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a '栄養価' row at the bottom of each date column. Includes a boat icon in the 18th date column and a character icon in the 27th date column.

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、海に面していて河川も多いので、さまざまな魚介類がとれます。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。



●そば米そうすい

「そば米」とは、そばの実から皮を取り除いたもので、見た目はお米より麦に近いです。山間の地方では稲作に適さない地形が多く、米がとれなかったため、栽培期間が短いそばを主食の代わりとして、そうすいや団子を作っていました。

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、かつおの一本釣りが有名です。遠洋漁業や沿岸漁業で、かつおやまぐろなどを多く獲っています。



●かつおのたたき

かつおをブロックに切って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菌をやっつけるとともに、皮の脂を身に含ませ、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香りづけをしています。

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柑橘類の生産が盛んです。特に県の南西部や瀬戸内海の島々は生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を利用して、はまち、真鯛、ひらめなどが養殖され、全国でも高い生産量をあげています。



●鯛そうめん

鯛をまるごと姿煮にしたものを、ゆでたそうめんと一緒に大皿へ盛り付けたお祝いの席に欠かせない料理です。

【8. 9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)
	796	28.4	20.3	351	2.6	308	0.42	0.55	34

調理法

★切り干しピピンパ（8月31日の献立）

- 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。にんじにはみじん切り、ぜんまいは食べやすく切っておく。
- ③ 牛肉とぜんまいを、にんにくと一緒にいためて、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月初旬、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の野菜が実をつけていました。

トマト



トマトは収穫の頃に鳥に狙われてしまうので、ネットや、「てぐす」と呼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。

オクラ

作物には土が大事です。寺田さんの畑はもみ殻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。



つるくびなんきん

大きな葉が茂っているのは、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遅い品種で、10月頃に収穫します。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、きめが細かくなめらかで、あまみの強いかぼちゃです。

