

*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 and ingredients. Includes a '栄養価' (Nutrition) section at the bottom with columns for elementary, middle, and high school students.



Table with columns for dates (12日(水) to 28日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '栄養価' (Nutrition) section at the bottom with columns for elementary, middle, and high school students.



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。

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。



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、きめが細かくなめらかで、あまみの強いかぼちゃです。

◎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。

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)
低学年(1・2年生)	549	20.8	16.8	314	1.6	221	0.39	0.52	23
中学年(3・4年生)	628	22.8	17.7	322	1.9	237	0.43	0.54	25
高学年(5・6年生)	680	24.2	18.5	330	2.1	252	0.47	0.56	27

郷土料理で日本一周 <四国地方編>

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貝類がとれます。養殖も盛んであゆ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、のぞいたもので、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、ぞうすいや団子をつくっていました。

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、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獲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菌をやっけるとともに、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。

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、全国でも上位の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。

【調理法】☆切り干しビビンバ(8月31日献立)

- 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

*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 dates from 28th to 11th. Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with their respective weights and colors. Includes a '献立名' column and a '栄養価' row at the bottom of each date's section.



材料名および使用量 (g)

Table with 12 columns for dates from 12th to 28th. Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with their respective weights and colors. Includes a '献立名' column and a '栄養価' row at the bottom of each date's section.



材料名および使用量 (g)

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。

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。



トマト



トマトは収穫のと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。

◎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。

1ヶ月 平均栄養価 (中学生)	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)
	805	28.9	21.6	359	2.6	298	0.54	0.63	34

郷土料理で日本一周 <四国地方編>

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貝類がとれます。養殖も盛んであゆ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とり、のぞいたもので、見た目はお米より麦に近いですが、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、そうすいや団子をつくっていました。

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、にはら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獲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菌をやっけるとともに、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。

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、全国でも上位の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。

【調理法】☆切り干しビビンバ(8月31日献立)

- 切り干し大根はもどしてから1~2cm長さに切っておく。
- にんじんはせん切り、ほうれんそうは2~3cm長さ切り、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。
- 牛肉とぜんまいをにんにくといっしょにいためて、砂糖・しょうゆで下味をつけておく。
- 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