

*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。

| 日・曜日 | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | 31日(月) | |
|--------------|---|---|--|---|--|---|
| 献立名 | 米飯 いよかん缶 夏野菜のカレー 福神漬 | ガーリックライス 煮込みハンバーグ パスタスープ | 米飯 魚のから揚げ(パ・パ・パ・パ) 洋風スープ わかめふりかけ | 米飯 なすの中華いため 団子汁 しば漬 | 米飯 豚肉の紅茶煮 わかめスープ じゃことピーマンのつくだ煮 | |
| 材料名および使用量(g) | 米 88 黄 水 123.2 | 米 80 黄 水 112 たまねぎ 8 緑 にんにく 0.64 緑 パイオン(缶) 1.6 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | 米 80 黄 水 112 | |
| | いよかん(缶) 50 緑 | 鶏豚ハンバーグ 1こ 赤 たまねぎ 10 緑 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 水 10 | ホキ 60 赤 塩 0.1 酒 1 でんぷん 8 黄 油 6 黄 たまねぎ 10 緑 りんごピューレ(缶) 7 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 ウスターソース 1 水 5 油 0.5 黄 | 豚肉 20 赤 なす 30 緑 油 2 黄 ピーマン(青) 5 緑 つきこんにやく 15 にんじん 10 緑 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 砂糖 1 しょうゆ 2 コチュジャン 2 でんぷん 0.3 黄 | 豚肉 60 赤 にんじん 10 緑 紅茶 0.7 水 20 酢 3 しょうゆ 3 みりん 1 砂糖 0.5 黄 | |
| | 牛肉 30 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 40 緑 なす 10 緑 かぼちゃ 15 緑 スッキーニ 10 緑 トマト 10 緑 ごまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 パイオン(缶) 5 水 60 りんごピューレ(缶) 6 緑 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 3 塩 0.6 黄 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 | 米粉スパゲティ 8 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 ホールコーン 10 緑 さやいんげん 5 緑 パイオン(缶) 8 水 100 塩 0.6 ごしょう 0.02 | 鶏肉 10 赤 白玉団子 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 ごまつな 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 | 牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 白ごま 1 黄 | ちりめんじゃこ 5 赤 ピーマン(青) 5 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 みりん 1 | |
| | 福神漬 8 緑 | わかめふりかけ 1袋 | わかめふりかけ 1袋 | しば漬 8 緑 | | |
| | 栄養価 | 低学年 582 18.7 17.4 中学年 684 20.9 18.6 高学年 747 22.4 19.7 | 523 19.2 14.3 603 20.6 14.7 646 21.4 14.9 | 539 22.5 16.8 631 25.0 17.8 686 26.9 18.8 | 519 17.9 15.0 609 19.9 15.9 664 21.3 16.7 | 512 25.7 15.4 601 28.7 16.4 654 31.0 17.3 |

世界を料理で旅してみよう

世界には、いろいろな国があります。暑いところ、寒いところ、海のそば、山の中…。そして、その土地のめぐみをいかした、おいしい料理がたくさんあります。今年度もいろいろな国の料理をしょうかいします。

今回は、中国の料理をしょうかいします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましよう。)



「こんにちは」 = 中国語 你好

中国② 広東料理・上海料理

中国は国土が広いので地域によって気候や食文化が変わり、料理も大きく4つに分けることができます。

中でも、北部の北京料理、東部の上海料理、西部の四川料理、南部の広東料理が有名で、中国の「四大料理」といわれています。

今回は、広東料理と上海料理をしょうかいします。

広東料理

「食は広州にあり」といわれるほどさまざまな料理があり、穀物や野菜など豊富な食材にめぐまれています。港町で昔から外国との交流もさかんだため、ヨーロッパのえいきょうを受けた料理が発達してきました。

中国ではおながすいた時に食べる軽食のようなものを「点心」といいます。点心は大きく2種類に分けることができ、ぎょうざや焼売などのようにあまくないものと、干した果物やナッツ類、小豆などを使った団子やまんじゅうのようなあまい味のものがあります。広東省では中国茶を飲みながら「点心」を食べることを飲茶といい、昔から親しまれている習慣です。 *広州は中国南部にある広東省の省都です。

上海料理

海に近いので、魚やえびなどの魚かい類を使った料理が多くあります。米がたくさんとれる地域なので、主食であるごはんのおかずになるようなしょうゆや砂糖を使った味付けのこい料理が多いのが特ちょうです。

名物の上海がには、そのままゆでたり、蒸したりして食べる高級な料理として親しまれています。また、豚バラ肉をあまからくにこんだトンポーローとよばれる豚の角煮(かくに)や、肉団子を小麦粉の皮で包んで蒸した小籠包(しょうろんぼう)も有名です。

調理法 ★なすの中華いため(8月28日のこん立)

- ① なすは厚めのいちょう切り、ピーマンは1cm幅の細切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 白ごまは空炒り、つきこんにやくは下ゆでをしておく。
- ③ フライパンに多めの油をひき、なすを炒めて取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらつきこんにやく、にんじん、ピーマンの順で炒める。
- ⑤ ③のなすを加え、砂糖・しょうゆ・コチュジャンで味を付ける。
- ⑥ 香りづけにごま油と白ごまを加え、水溶きでんぷんで少しとろみをつけて仕上げる。

箕面の畑だより

きゃべつ

90株植えた苗(なえ)は大きく生長中で、中心部分から巻き始め、これからもっと丸くなっていきます。手でギュッとおさえて固くしまってきたら、収かくのタイミングです。



かぼちゃ

4月下じゆんにラグビーボールのような「ロロン」、こい黄色の「つるなしやっこ」の苗(なえ)を植えました。生長が早く、約1か月たつと15cmくらいのかぼちゃの実がなり、今も大きく生長中です。収かく後は少しおいておくことでおいしくなるので、給食には8月ごろ登場の予定です。楽しみですね。



*すべての献立に、ミルクがつきます。 *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 days (1日(火) to 15日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a small rabbit illustration in the 2nd column.

Table with columns for days (16日(水) to 30日(水)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a small vegetable illustration in the 16th column.

◎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、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。

Table showing average nutritional values for 8-9 months, including columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, and Iron, with sub-tables for Vitamins A, B1, B2, and C.