

*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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
献立名	米飯 ゴーヤと鶏肉のトウバンジャンいため キャベツのスープ わかめふりかけ ポテトのカレー焼き	米飯 ぶりの照り焼き とうがんとみそ汁 ひじきのつくだ煮 きゅうりの甘酢漬	米飯 ラタトゥイユ 豆乳入りコンスープ セロリのきんぴら キャベツのゆず風味	米飯 ビビンバ わかめスープ チヂミ	かやくごはん はもの天ぷら にゅうめん汁 ぶどうゼリー	米飯 枝豆の塩ゆで ポークカレー 福神漬 ヨーグルト	米飯 ちくわのおかか揚げ 春雨スープ 味噌汁 梅干し 塩昆布 バンバンジー	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 だしのみそ汁 梅干し さばの塩焼き	米飯 ツナサラダ 牛肉とトマトのスープ じゃこのつくだ煮 鶏肉の塩こうじ焼き	ガーリックピラフ ポークビーンズ コンソメスープ 焼きとうもろこし	米飯 鶏肉のコンソメスープ 凍り豆腐汁 さかなふりかけ 糸こんにゃくのいため煮
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 鶏肉 48 赤 にんじん 12 緑 根菜ねぎ 12 緑 ピーマン(青) 6 黄 ピーマン(赤) 6 黄 油 1.2 黄 砂糖 0.36 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 1.2 黄 トウバンジャン 0.12 黄 ウインナーソーセージ 16.5 赤 キャベツ 27.5 緑 たまねぎ 27.5 緑 にんじん 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 わかめふりかけ 1袋 黄 じゃがいも 40 黄 まぐろ油漬 10 黄 たまねぎ 25 黄 パセリ 0.5 黄 カレー粉 0.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 ぶり 12 赤 しょうが 1.2 緑 しょうゆ 3.6 黄 砂糖 2.4 黄 みりん 1.2 黄 生揚げ 22 赤 とうがん 22 赤 たまねぎ 16.5 緑 はくさい 16.5 緑 にんじん 11 緑 ほうれんそう 8.8 緑 煮干し 3.3 緑 水 110 黄 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 ひじき 1.2 赤 にんじん 3.6 黄 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 1.8 黄 酒 1.2 黄 油 1.2 黄 水 6 黄 きゅうり 30 緑 だいこん 20 緑 酢 3 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.1 黄 ごま油 1 黄	米 100 黄 水 140 ベーコン 12 赤 なす 18 赤 ズッキーニ 12 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 12 緑 にんにく 0.12 緑 油 1.2 黄 砂糖 0.36 黄 塩 0.01 黄 こしょう 0.01 黄 鶏肉 22 赤 かぼちゃ 33 赤 クリームコーン(缶) 11 黄 じゃがいも 22 黄 たまねぎ 27.5 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 豆乳 22 赤 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 88 黄 塩 0.77 黄 こしょう 0.02 黄 でんぷん 1.1 黄 ちりめんじゃこ 3.6 赤 セロリ 6 黄 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 焼き竹輪 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 油 2 黄 ゆず果汁 0.5 黄 酢 1 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.5 黄	米 110 黄 水 154 牛肉 24 赤 葉ねぎ 6 赤 ぜんまい(水煮) 6 赤 にんにく 0.36 赤 油 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 塩 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 にんじん 18 緑 ほうれんそう 12 緑 しょうゆ 1.2 黄 白ごま 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 コチュジャン 1.8 黄 焼き豚 8.8 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 27.5 緑 とうがん 22 緑 にんじん 11 緑 えのきだけ 11 緑 チンゲンサイ 1.1 緑 ガラスープ 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 切りいか(皮なし) 20 赤 酒 1 赤 にんじん 5 緑 にら 10 黄 じゃがいも 10 黄 上新粉 4 黄 水 5 黄 塩 0.2 黄 しょうゆ 0.5 黄 油 1.5 黄	米 90 黄 水 135.6 黄 油揚げ 6 赤 にんじん 6 赤 干ししいたけ 0.24 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 塩 0.96 赤 はも 1切 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.01 赤 上新粉 9.6 黄 水 14.4 黄 油 4.8 黄 米粉 5.5 黄 鶏肉 11 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 27.5 緑 とうがん 22 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 オクラ 5.5 緑 だし昆布 1.1 緑 けずり節 0.55 緑 水 110 黄 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 ぶどうゼリー 1切 黄	米 110 黄 水 154 えだまめ 30 緑 塩 0.36 緑 豚肉 44 赤 じゃがいも 44 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 11 赤 こまつな 11 赤 トマト 11 赤 にんにく 0.33 赤 たまねぎ 0.33 赤 だいこん 0.72 赤 キャベツ 1.2 黄 オクラ 0.84 黄 カレー粉 6 黄 フィヨン(缶) 8.4 黄 トマトケチャップ 3.6 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 7.2 黄 りんごピューレ(缶) 4.8 黄 上新粉 7.2 黄 水 72 黄 福神漬 12 赤 ヨーグルト 1切 赤	米 100 黄 水 140 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 8 赤 花かつお 0.3 赤 塩 0.1 赤 水 10 黄 油 4 黄 はるさめ 3.3 黄 焼き豚 8.8 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 22 赤 だいこん 11 赤 キャベツ 27.5 赤 オクラ 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 しょうゆ 1.1 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 味噌汁 1袋 赤 塩昆布 2.4 赤 梅干し 1切 赤 塩さば 1切 赤 油 1 赤	米 100 黄 水 140 まぐろ油漬 18 赤 だいこん 12 赤 キャベツ 24 赤 にんじん 12 赤 きゅうり 12 赤 油 2.4 黄 酢 2.4 黄 砂糖 0.24 黄 しょうゆ 1.2 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 牛肉 11 赤 にんにく 0.22 赤 油 1.1 赤 トマト 11 赤 たまねぎ 33 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 27.5 赤 モロヘイヤ 3.3 赤 チンゲンサイ 11 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 ちりめんじゃこ 7.2 赤 白ごま 0.96 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 鶏肉 40 赤 ズッキーニ 20 赤 塩こうじ 3 赤 油 1 赤	米 90 黄 水 139.2 黄 たまねぎ 18 緑 にんじん 9.6 緑 にんにく 0.96 緑 フィヨン(缶) 2.4 緑 塩 0.96 緑 こしょう 0.01 緑 油 1.2 黄 だいず 9.6 赤 豚肉 24 赤 たまねぎ 30 赤 チンゲンサイ 12 赤 ホールトマト(缶) 9.6 赤 トマトケチャップ 7.2 赤 フィヨン(缶) 2.4 赤 水 24 赤 油 1.2 赤 ウスターソース 0.6 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 22 赤 じゃがいも 22 赤 キャベツ 11 赤 にんじん 11 赤 こまつな 4.4 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 ちりめんじゃこ 7.2 赤 白ごま 0.96 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 鶏肉 40 赤 ズッキーニ 20 赤 塩こうじ 3 赤 油 1 赤	米 90 黄 水 139.2 黄 たまねぎ 18 緑 にんじん 9.6 緑 にんにく 0.96 緑 フィヨン(缶) 2.4 緑 塩 0.96 緑 こしょう 0.01 緑 油 1.2 黄 だいず 9.6 赤 豚肉 24 赤 たまねぎ 30 赤 チンゲンサイ 12 赤 ホールトマト(缶) 9.6 赤 トマトケチャップ 7.2 赤 フィヨン(缶) 2.4 赤 水 24 赤 油 1.2 赤 ウスターソース 0.6 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 22 赤 じゃがいも 22 赤 キャベツ 11 赤 にんじん 11 赤 こまつな 4.4 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 ちりめんじゃこ 7.2 赤 白ごま 0.96 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 鶏肉 40 赤 ズッキーニ 20 赤 塩こうじ 3 赤 油 1 赤	米 100 黄 水 140 鶏肉 1本 赤 上新粉 7.2 赤 コンソメスープ 12 赤 油 4.8 赤 水 6 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.01 赤 凍り豆腐(細切り) 2.2 赤 豚肉 11 赤 にんじん 11 赤 こぼろ 11 赤 たまねぎ 16.5 赤 はくさい 11 赤 しょうが 0.22 赤 こまつな 11 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 みりん 1.1 赤 塩 0.66 赤 さかなふりかけ 1袋 赤 糸こんにゃく 10 赤 糸こんにゃく(赤) 20 赤 たまねぎ 25 赤 油 1 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 黄
栄養価	729 28.6 19.9	760 29.0 23.0	775 24.8 22.1	743 26.6 19.1	744 30.0 19.1	826 31.5 18.8	722 30.2 16.6	868 38.4 29.3	792 30.4 25.9	701 28.1 17.2	774 32.7 18.0

日・曜日	17日(水)	18日(木)
献立名	米飯 ドライカレー パスタスープ 角チーズ 福神漬	米飯 和風ハンバーグ 団子汁 ゆかりふりかけ 牛肉とごぼうのいためもの
材料名および使用量(g)	米 110 黄 水 154 豚肉 36 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 42 赤 ズッキーニ 18 赤 ピーマン(青) 12 緑 しょうが 0.6 黄 にんにく 0.36 緑 カレー粉 0.48 黄 トマトケチャップ 3.6 黄 ウスターソース 1.2 黄 でんぷん 1.2 黄 フィヨン(缶) 3.6 黄 油 1.2 黄 塩 0.48 黄 砂糖 0.24 黄 鶏肉 11 赤 米粉スパゲティ 4.4 赤 じゃがいも 22 赤 たまねぎ 22 赤 キャベツ 16.5 赤 にんじん 11 赤 パセリ 0.55 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 角チーズ 1切 赤 福神漬 12 赤	米 100 黄 水 140 鶏肉ハンバーグ 1切 赤 油 1.2 黄 だいこん 24 赤 だし汁 12 赤 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.24 黄 でんぷん 0.24 黄 白玉団子 27.5 黄 かまぼこ 5.5 赤 にんじん 11 赤 とうがん 22 赤 たまねぎ 27.5 赤 葉ねぎ 5.5 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 ゆかりふりかけ 1袋 赤 牛肉 10 赤 ごぼう 15 赤 じゃがいも 20 赤 ピーマン(赤) 5 赤 砂糖 0.5 赤 しょうゆ 2 赤 コチュジャン 1 黄 油 1 黄
栄養価	765 28.1 17.2	769 25.2 18.2

【7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)
	767	29.5	20.3	359	2.6	287	0.42	0.55	37

調理法 7月の献立より

★ちくわのおかか揚げ(7月9日の献立)

- ①ちくわは縦半分に切り、花かつおはからいりしておく。
- ②上新粉、花かつお、塩、水を混ぜ合わせておき、ちくわをからめて油でカラッと揚げる。

★牛肉とトマトのスープ(7月11日の献立)

- ①にんにく、モロヘイヤはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじん、じゃがいもは、いちよう切り、トマトは湯むきをして角切り、チンゲンサイは2〜3cm長さに切る。
- ②にんにくを油でいため、香りが出たら牛肉を加えていためる。
- ③②に水とフィヨン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④チンゲンサイ、モロヘイヤ、塩、こしょうを加えて味つけし、仕上げる。



2019 みのアイデアメニューコンテスト

箕面で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 ・1人または2~3人一組(学年が混在してもOK)
募集期間	令和元年7月19日(金)~ 令和元年9月4日(水)
テーマ	炊きたてごはんと一緒に箕面でとれた秋の野菜を食べよう!
内容	箕面でとれる秋野菜を取り入れたメニュー (白ご飯に合うおかず1品~2品)

くわしい内容は、募集のチラシを見てね!
たくさんの応募を
待ってるよ。



★ドライカレー(7月17日の献立)

- ①にんじんは小さめの角切り、たまねぎ、ピーマンは色紙切り、ズッキーニはいちよう切り、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②にんにく、しょうがを油でいためて香りを出し、豚肉、にんじん、たまねぎをいためる。ズッキーニ、ピーマンを加えてさらにいため、水とフィヨンを加えて煮る。
- ③トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、カレー粉で味つけし、最後に水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

箕面の畑だより

5月下旬、桜地区の中井さんの畑を訪れると、まるで夏のような暑さの中、畑ではじゃがいもの葉が茂り、白やむらさき色のきれいな花がたくさん咲いていました。桜地区の畑の他に、新稲地区ではお米を育てておられます。



じゃがいもの花

じゃがいも



3月初めに植えたじゃがいもの種いもは、4月の1週目頃に芽が出てきました。今年は春先が肌寒く、5月の連休頃に雨があまり降らなかったため寒くて生育が遅れましたが、今度は急に暑くなったことで一気に生長したそうです。今年はじゃがいものつきがよくないかも、と心配しておられました。

じゃがいもは6月上旬あたりに収穫予定で、葉っぱが黄色くなってくるころが収穫のめやすだそうです。



さつまいも

さつまいもは5月上旬に800本くらい植えたそうです。苗が根付くまでは、水やりは欠かせません。たくさんさつまいもを一人で育てておられます。

このさつまいもは学校給食にも出荷してくださる予定です。楽しみです。

中井さんに聞いてみました。

野菜を育てていて楽しいことは？

野菜を作るのが好きです。好きだからやっていて、いっぱいできたらうれしいです。前はここで失敗したから次はこうしよう、と工夫できるのも楽しみです。大変なこともありますが、体が続くうちはやりたいと思います。

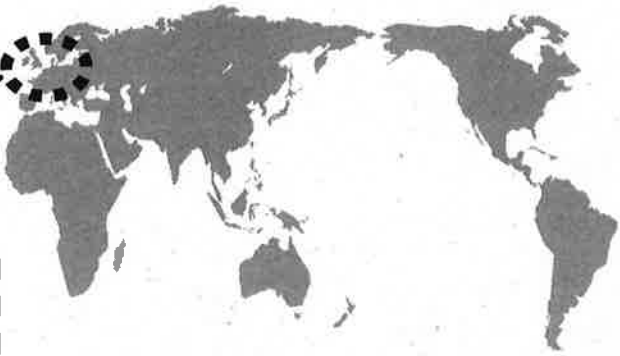
みなさんにちょっとでもおいしいものを食べてもらいたいの、できるだけいい時期に育てて、おいしい野菜を届けたいです。

農家さんの愛情たっぷりの季節の野菜を給食で味わっていただきましょう。

箕面産の野菜

世界を料理で旅してみよう

今回は、イギリス・オランダ・ドイツの料理を紹介します。(本や世界地図で国の場所を探してみましょう。)



「おいしい」 = 英語「デリシャス」
ドイツ語「レッカー」

<フィッシュアンドチップス> 国・・・イギリス

まわりを海で囲まれた国であるイギリスでは魚がたくさん取れるため魚料理が多く、なかでも特に有名なものが「フィッシュアンドチップス」です。白身魚をあげたものにフライドポテトを組み合わせた料理で、レストランだけでなく街角の屋台でも売られていて、手軽に食べることができます。

<ハーリング> 国・・・オランダ

昔から漁業が盛んに行われているオランダでは、ニシンやムール貝などの魚介類がよく食べられています。特にニシンが人気で、生のニシンを酢づけや塩づけにした「ハーリング」は、オランダの名物の一つです。ハーリングにたまねぎのみじん切りを添えて食べられています。

<ザワークラウト> 国・・・ドイツ

冬の寒さが厳しく、食材が不足しがちだったドイツでは、長く保存がきくじゃがいも料理やソーセージ類が多く食べられています。また野菜がとれない冬にそなえるため、野菜を塩づけや酢(す)づけにした保存食も発達しました。塩づけにしたキャベツを発酵させた「ザワークラウト」はソーセージの付け合わせとしてよく食べられています。

食育だより

だんだんと暑い日が続くようになってきました。体調をととのえることで、暑い夏を元気に過ごしたいですね。

夏に食欲がなくなったり疲れが取れなくて何となくだるいといったような症状が出たりすることがあります。このような夏バテにならないために食生活から気を付けていきましょう。

夏はさっぱりと食べやすいそうめんやそばなど、炭水化物に偏った食事になりがちですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルを合わせて食べるように心がけましょう。

多く含まれる食品		＜そうめんのみ＞		＜ハム、きゅうり入り＞	
たんぱく質	卵、牛乳、魚介類、大豆など	エネルギー	188kcal	260kcal	
ビタミンB ₁	豚肉、うなぎ、落花生など	たんぱく質	5.1g	11.1g	
ビタミンB ₂	うなぎ、レバー、さばなど	ビタミンC	0mg	24mg	
ビタミンC	フルーツ、小松菜、じゃがいもなど				
鉄	レバー、ひじき、大豆など				

そうめん50gと、そこにハム30g・きゅうり50gを加えたときの栄養価の比較です。
更に、しょうがや大葉などの香味野菜

夏バテ予防には「これを食べれば!!」という食べ物はありません。栄養のバランスのとれた食事を食べ、睡眠・休養をしっかりとって、規則正しい生活を送ることが大切です。