

令和元年(2019年) 7月

学校給食だより (1~6年)

箕面市教育委員会
箕面市学校給食会

*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) 〈七夕献立〉			8日(月)			9日(火)			10日(水) 〈平和学習の献立〉			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			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			米飯 ラタトゥイユ 豆乳入りコーンスープ セロリのきんぴら			米飯 ピピンパ わかめスープ			かやくごはん はもの天ぷら にゅうめん汁 セレクトゼリー (ぶどうゼリーまたはオレンジゼリー)			米飯 枝豆の塩ゆで ポークカレー 福神漬			米飯 ちくわのおかか揚げ 春雨スープ 味噌汁 塩昆布			麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁 梅干し			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			ガーリックピラフ ポークビーンズ コンソメスープ			米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 凍り豆腐汁 さかなふりかけ		
材料名および使用量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	88	黄	米	72	黄	米	88	黄	米	80	黄	米	72	黄	米	80	黄	米	72	黄	米	80	黄
	水	112		水	112		水	112		水	123.2		水	113		水	123.2		水	112		水	9	黄	水	112		水	116		水	112	
	鶏肉	40	赤	ぶり	1切	赤	ベーコン	10	赤	牛肉	20	赤	油揚げ	5	赤	えだまめ	25	緑	焼き竹輪	0.5本	赤	鶏肉	20	赤	まぐろ油漬	15	赤	たまねぎ	15	緑	鶏肉	1本	赤
	にがうり	5	緑	酒	1	緑	なす	15	緑	菜ねぎ	5	緑	にんじん	5	赤	上新粉	8	赤	上新粉	8	赤	油	1	赤	だいこん	10	緑	にんじん	8	緑	上新粉	6	黄
	根深ねぎ	10	緑	しょうが	1	緑	ズッキーニ	10	緑	ぜんまい(水煮)	5	緑	干しいたけ	0.2	緑	花かつお	0.3	赤	花かつお	0.3	赤	かぼちゃ	30	緑	キャベツ	20	緑	にんにく	0.8	緑	コーンフ레이크	10	黄
	ピーマン(青)	5	緑	しょうゆ	3	黄	たまねぎ	25	緑	にんにく	0.3	緑	しょうゆ	1	赤	塩	0.1	赤	塩	0.1	赤	にんじん	10	緑	きゅうり	10	緑	塩	0.8	緑	油	4	黄
	ピーマン(赤)	5	緑	砂糖	2	黄	トマト	10	緑	油	1	黄	みりん	0.8	赤	塩	10	黄	塩	10	黄	にんじん	10	緑	しょうゆ	10	緑	こしょう	0.01	黄	水	5	黄
	油	1	黄	みりん	1	黄	にんにく	0.1	緑	しょうゆ	2	黄	はも	1切	赤	油	4	黄	はるさめ	3	黄	さやいんげん	5	緑	しょうゆ	2	黄	酢	2	黄	油	0.2	黄
	砂糖	0.3	黄				生揚げ	20	赤	砂糖	1	黄	塩	0.2	赤				焼き豚	8	赤	しょうゆ	1	黄	砂糖	0.2	黄	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	0.01	黄
	塩	0.2	黄				とうがん	20	赤	だいこん	20	赤	こまつな	10	赤				にんじん	10	赤	たまねぎ	10	赤	しょうゆ	1	黄	塩	0.2	黄	たまねぎ	25	赤
こしょう	0.01	黄				たまねぎ	15	赤	にんじん	15	赤	こしょう	0.01	黄	トマト	10	赤	たまねぎ	10	赤	だしの昆布	0.3	赤	しょうゆ	0.01	黄	塩	0.2	黄	ほうれんそう	10	赤	
しょうゆ	1	黄				はくさい	15	赤	ほうれんそう	10	赤	しょうゆ	1	黄	にんにく	0.3	赤	たまねぎ	20	赤	しょうが	0.3	赤	でんぶ	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	たまねぎ	15	赤	
トウバンジャン	0.1	黄				にんじん	10	赤	ほうれんそう	8	赤	しょうゆ	1	黄	しょうが	0.3	赤	だいこん	10	赤	塩	0.6	赤	なす	20	赤	にんにく	0.2	赤	ほうれんそう	10	赤	
ウィンナーソーセージ	15	赤				ほうれんそう	8	赤	煮干し	3	赤	白ごま	1	黄	オクラ	0.6	黄	キャベツ	25	赤	塩	1	黄	生揚げ	20	赤	油	1	黄	ウスターソース	0.5	赤	
キャベツ	25	赤				クリームコーン(缶)	10	赤	水	100	赤	コチュジャン	1.5	黄	米粉麺	5	黄	オクラ	5	赤	塩	0.6	赤	にんじん	10	赤	たまねぎ	15	赤	たまねぎ	10	赤	
たまねぎ	25	赤				じゃがいも	20	赤	信州みそ	4	赤				鶏肉	10	赤	ブイヨン(缶)	5	赤	こしょう	0.02	赤	にんじん	10	赤	たまねぎ	10	赤	はくさい	10	赤	
にんじん	10	赤				にんじん	10	赤	赤みそ	5	赤				たまねぎ	25	赤	ウスターソース	3	赤	しょうゆ	1	赤	たまねぎ	10	赤	だいこん	10	赤	しょうが	0.2	赤	
チンゲンサイ	10	赤				こまつな	10	赤							とうがん	20	赤	しょうゆ	4	赤	ガラスープ	4	赤	こまつな	10	赤	にんじん	10	赤	けずり節	1	赤	
ブイヨン(缶)	4	赤				ブイヨン(缶)	4	赤							えのきだけ	10	赤	だしの昆布	1	赤	水	100	赤	信州みそ	4	赤	にんじん	10	赤	だし昆布	0.5	赤	
水	100	赤				水	80	赤							オクラ	5	赤	しょうゆ	0.5	赤	塩	0.6	赤	赤みそ	5	赤	ほうれんそう	10	赤	水	100	赤	
塩	0.6	赤				こしょう	0.7	赤							だしの昆布	1	赤	味噌汁	1袋	赤	塩	1	赤	梅干し	1切	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	1	赤	
こしょう	0.02	赤				しょうゆ	1.5	黄							けずり節	0.5	赤	塩昆布	2	赤	塩	100	赤	水	100	赤	こしょう	0.02	赤	しょうゆ	1	赤	
わかめふりかけ	1袋	黄				酒	1	黄							水	100	赤	塩昆布	2	赤	塩	0.6	赤	梅干し	1切	赤	こしょう	0.02	赤	しょうゆ	1	赤	
						油	1	黄							塩	0.6	赤	塩	100	赤	塩	0.6	赤	梅干し	1切	赤	こしょう	0.02	赤	しょうゆ	1	赤	
						水	5	黄							しょうゆ	1	黄	塩	100	赤	塩	0.6	赤	梅干し	1切	赤	こしょう	0.02	赤	しょうゆ	1	赤	
																												</					

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
材料名および使用量(g)	米 88 黄 水 123.2 豚肉 30 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 35 赤 ズッキーニ 15 赤 ピーマン(青) 10 赤 しょうが 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 カレー粉 0.4 赤 トマトケチャップ 3 赤 ウスターソース 1 赤 でんぶ 1 黄 ブイヨン(缶) 3 黄 油 1 黄 塩 0.4 黄 砂糖 0.2 黄 鶏肉 10 赤 米粉パグティ 4 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 15 赤 にんじん 10 赤 パセリ 0.5 赤 ブイヨン(缶) 4 赤 水 100 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 角チーズ 1包 赤 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 112 鶏肉 1切 赤 油 1 赤 だいこん 20 赤 だし汁 10 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 0.2 黄 でんぶ 0.2 黄 白玉団子 25 黄 かまぼこ 5 赤 にんじん 10 赤 とうがん 20 赤 たまねぎ 25 赤 菜ねぎ 5 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100 赤 塩 0.6 赤 しょうゆ 1 赤 ゆかりふりかけ 1袋
栄養価	低学年 562 22.5 15.4 中学年 658 24.9 16.1 高学年 714 26.7 16.7	低学年 539 19.6 14.5 中学年 621 21.0 14.8 高学年 666 21.9 15.0

7月5日はセレクト給食です!

1学期のセレクト給食のメニューは、フルーツゼリーです。みなさんにはあらかじめ、ぶどうゼリーかオレンジゼリーのどちらかを選んでもらっていますね。あなたはどちらを選びましたか?
(献立表には、ぶどうゼリーを選んだ場合の栄養価をのせています。)

2019年のアイデアメニューコンテスト

箕面市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 ひとりまたは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市でとれた秋の野菜を食べよう!
内容	箕面市でとれる秋野菜を取り入れたメニュー(白ごはんを含むおかず1品~2品)

くわしい内容は、募集のチラシを見てね!
たくさんの応募をまってるよ。



【調理法(7月の献立より)】

★ちくわのおかか揚げ(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。

★ドライカレー(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、ズッキーニはいちょう切り、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、水とブイヨンを加えて煮る。
- 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、最後に水溶きでんぶでとろみをつけて仕上げる。

◎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)	525	21.0	15.5	323	1.7	230	0.31	0.45	25
中学年(3・4年生)	612	23.0	16.2	330	1.9	246	0.34	0.46	27
高学年(5・6年生)	663	24.4	16.9	336	2.1	261	0.37	0.48	29

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しげり、白やむらさき色のきれいな花がたくさんさいていました。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週目ごろに芽が出てきました。今年は春先がはだ寒く、5月の連休ごろに雨があまり降らなかったため寒くて生育がおくれましたが、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。たくさんのさつまいもをひとり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下さる予定です。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？

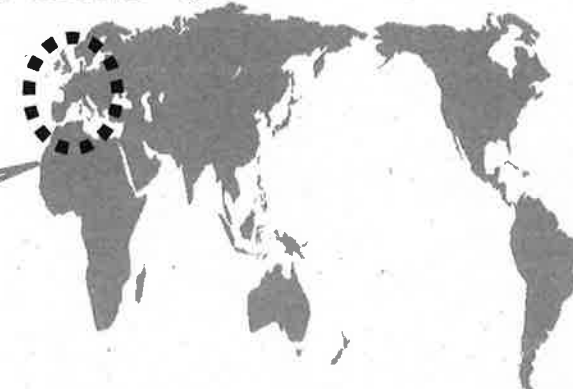
野菜を作るのが好きです。好きだからやっていて、いっぱいできたらうれしいです。前はここで失敗したから次はこうしよう、と工夫できるのも楽しみです。大変なこともありますが、体が続くうちはやりたいと思います。

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、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す。

～世界を料理で旅してみよう～

「おいしい」 = 英語「デリシャス」
ドイツ語「レッカー」



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さがしてみましょう。)

<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

昔から漁業がさか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そ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、長く保存がきくジャガイモ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。

7月の献立より 調理法



★牛肉とトマトのスープ(11日の献立)

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、トマトは湯むきをして角切り、モロヘイヤはみじん切り、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に水とブイヨン、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。

*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) 《七夕献立》		8日(月)		9日(火)		10日(水) 《平和学習の献立》		11日(木)		12日(金)		16日(火)	
献立名	米飯 コ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 豆乳入りコーンスープ 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 セレクトゼリー (ぶどうゼリーまたはオレンジゼリー)		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 味付けいりこ 塩昆布 パンパンジー		麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁 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 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 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	米	100 黄	米	100 黄	米	110 黄	米	90 黄	米	110 黄	米	100 黄	米	90 黄	米	100 黄	米	90 黄	米	100 黄
	水	140	水	140	水	140	水	154	水	135.6 赤	水	154	水	140	水	151.2 黄	水	140	水	139.2 黄	水	140
	鶏肉	48 赤	ぶり	12 赤	ベーコン	12 赤	牛肉	24 赤	油揚げ	6 赤	えだまめ	30 緑	焼き竹輪	0.5 赤	鶏肉	24 赤	まぐろ油漬	18 赤	たまねぎ	18 緑	鶏肉	12 赤
	にがり	6 緑	酒	1.2 緑	なす	18 赤	葉ねぎ	6 緑	にんじん	6 赤	上新粉	8 赤	上新粉	8 赤	だいたい	12 赤	だいたい	12 赤	にんじん	9.6 緑	上新粉	7.2 赤
	根菜ねぎ	12 緑	しょうが	1.2 緑	ズッキーニ	12 緑	ぜんまい(水煮)	6 緑	干しいたけ	0.24 赤	花かつお	0.3 赤	花かつお	0.3 赤	油	1.2 赤	キャベツ	24 赤	にんにく	0.96 緑	コーンフ레이크	12 赤
	ピーマン(青)	6 緑	ピーマン	3.6 黄	たまねぎ	30 緑	にんにく	0.36 赤	しょうゆ	1.2 赤	塩	0.1 赤	塩	0.1 赤	かぼちゃ	36 緑	にんじん	12 赤	塩	0.96 緑	油	4.8 赤
	ピーマン(赤)	6 緑	砂糖	2.4 黄	トマト	12 緑	油	1.2 黄	みりん	1.2 赤	水	10 赤	水	10 赤	きゅうり	12 赤	きゅうり	12 赤	ごしょう	0.01 黄	水	6 赤
	油	1.2 黄	みりん	1.2 黄	にんにく	0.12 緑	しょうゆ	2.4 黄	塩	0.96 赤	油	4 黄	油	4 黄	さやいんげん	6 緑	油	2.4 赤	ごしょう	1.2 黄	塩	0.24 赤
	砂糖	0.36 黄					砂糖	1.2 黄	はも	12 赤	たまねぎ	49.5 赤	たまねぎ	11 赤	しょうゆ	3.6 赤	砂糖	2.4 黄	砂糖	0.24 黄	こしょう	0.01 黄
	塩	0.24 黄	生揚げ	22 赤	油	1.2 黄	だいたい	24 赤	塩	0.24 赤	にんじん	11 赤	にんじん	11 赤	ごま油	1.2 黄	しょうゆ	1.2 黄	しょうゆ	1.2 黄	しょうゆ	0.01 黄
こしょう	0.01 黄	とうがんとみそ汁	22 赤	塩	0.36 赤	にんじん	18 赤	こしょう	0.01 赤	ごま油	11 赤	ごま油	11 赤	だし	24 黄	だし	24 黄	豚肉	9.6 赤	凍り豆腐(細切り)	2.2 赤	
しょうゆ	1.2 黄	たまねぎ	16.5 赤	鶏肉	22 赤	ほうれんそう	12 赤	上新粉	9.6 黄	しょうゆ	14.4 黄	にんにく	0.33 赤	たまねぎ	22 赤	たまねぎ	30 赤	たまねぎ	30 赤	豚肉	11 赤	
トウバンジャン	0.12 黄	はくさい	16.5 赤	かぼちゃ	33 赤	しょうゆ	1.2 黄	白ごま	1.2 黄	しょうが	0.33 赤	しょうが	0.33 赤	だいたい	11 赤	でんぶん	0.36 黄	ホルトマト(缶)	9.6 赤	にんじん	11 赤	
		にんじん	11 赤	クリームコーン(缶)	11 赤	しょうゆ	1.2 黄	ごま油	1.2 黄	油	0.72 赤	塩	0.72 赤	キャベツ	27.5 赤	なす	22 緑	トマトケチャップ	7.2 赤	ごぼう	11 赤	
		ライオンソーセージ	16.5 赤	じゃがいも	22 赤	たまねぎ	27.5 赤	コチュジャン	1.8 黄	米粉	5.5 黄	油	1.2 黄	オクラ	5.5 赤	生揚げ	22 赤	フィヨン(缶)	2.4 赤	水	24 赤	
		たまねぎ	27.5 赤	ほうれんそう	8.8 赤	にんじん	11 赤			鶏肉	11 赤	カレー粉	0.84 黄	塩	0.66 赤	にんじん	11 赤	水	24 赤	油	1.2 黄	
		にんじん	11 赤	煮干し	3.3 赤	ごま油	22 赤			にんじん	11 赤	フィヨン(缶)	6 黄	こしょう	0.02 赤	たまねぎ	16.5 赤	油	1.2 黄	ウスターソース	0.6 黄	
		チンゲンサイ	11 赤	水	110 赤	たまねぎ	27.5 赤			たまねぎ	27.5 赤	ウスターソース	3.6 黄	しょうゆ	1.1 赤	だいたい	11 赤	たまねぎ	33 赤	塩	0.36 黄	
		フィヨン(缶)	4.4 赤	信州みそ	4.4 赤	ごま油	11 赤			とうがんとみそ汁	22 赤	しょうゆ	3.6 黄	ガラスープ	4.4 赤	ごま油	11 赤	にんじん	11 赤	塩	0.36 黄	
				赤みそ	5.5 赤	にんじん	11 赤			オクラ	5.5 赤	りんごビュレ(缶)	7.2 緑	水	110 赤	信州みそ	4.4 赤	じゃがいも	27.5 赤	こしょう	0.01 黄	
						ごま油	1.1 赤			だし昆布	1.1 赤	上新粉	4.8 黄			赤みそ	5.5 赤	チンゲンサイ	3.3 赤	鶏肉	22 赤	
						けずり節	0.55 赤			けずり節	0.55 赤	水	72 黄			だし昆布	1.1 赤	フィヨン(缶)	11 赤	じゃがいも	22 赤	
						水	110 赤			水	110 赤	福神漬	12 緑			けずり節	1.1 赤	水	110 赤	キャベツ	22 赤	
						塩	0.66 赤			塩	0.66 赤	ヨーグルト	12 赤			水	110 赤	にんじん	11 赤	塩	0.66 赤	
						しょうゆ	1.1 赤			しょうゆ	1.1 赤					こしょう	0.01 黄	ごま油	4.4 赤			
																		さかなふりかけ	1袋 赤			

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 赤 たまねぎ 42 赤 ズッキーニ 18 赤 ピーマン(青) 12 赤 しょうが 0.6 赤 にんにく 0.36 赤 カレー粉 0.48 赤 トマトケチャップ 3.6 赤 ウスターソース 1.2 赤 でんぶん 1.2 赤 フィヨン(缶) 3.6 赤 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 黄 じゃがいも 22 黄 たまねぎ 22 黄 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 12 赤 福神漬 12 赤	米 100 黄 水 140 鶏肉ハンバーグ 12 赤 油 1.2 赤 だいたい 24 赤 だし汁 12 赤 しょうゆ 1.2 赤 砂糖 0.24 黄 でんぶん 0.24 黄 白玉団子 27.5 黄 かまぼこ 5.5 黄 にんじん 11 赤 とうがんとみそ汁 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

がついつか きゅうしょく
7月5日はセレクト給食です!
1学期のセレクト給食のメニューは、フルーツゼリーです。みなさんにはあらかじめ、ぶどうゼリーかオレンジゼリーのどちらかを選んでもらっていますね。あなたはどちらを選びましたか?
(献立表には、ぶどうゼリーを選んだ場合の栄養価をのせています。)

2019年のアイデアメニューコンテスト
質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
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質面でとれた秋の野菜を食べよう!
内容: 質面でとれる秋野菜を取り入れたメニュー(白ごはんには合うおかず1品~2品)
くわしい内容は、募集のチラシを見てね!
たくさんのお応募をまってるよ。

【調理法(7月の献立より)】
★ちくわのおかか揚げ(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。
★ドライカレー(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、ズッキーニはいちょう切り、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、最後に水溶きでんぶんでとろみをつけて仕上げる。
◎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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	767	29.5	20.3	359	2.6	287	0.42	0.55	37

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しげり、白やむらさき色のきれいな花がたくさんさいていました。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週目ごろに芽が出てきました。今年は春先がはだ寒く、5月の連休ごろに雨があまり降らなかったため寒くて生育がおくれましたが、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。たくさんのさつまいもをひとり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下さる予定です。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？

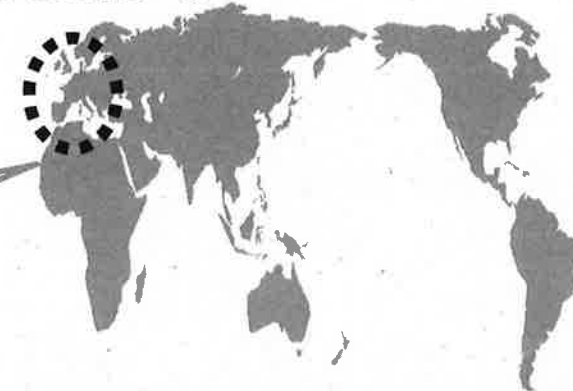
野菜を作るのが好きです。好きだからやっていて、いっぱいできたらうれしいです。前はここで失敗したから次はこうしよう、と工夫できるのも楽しみです。大変なこともありますが、体が続くうちはやりたいと思います。

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す。

～世界を料理で旅してみよう～

「おいしい」 = 英語「デリシャス」
ドイツ語「レッカー」



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さがしてみましょう。)

<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

昔から漁業がさかんに行われているオランダでは、ニンジンやムール貝などの魚介類がよく食べられています。特にニンジンが人気で、生のニンジ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そ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、長く保存がきくジャガイモ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。

7月の献立より 調理法



★牛肉とトマトのスープ(11日の献立)

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、トマトは湯むきをして角切り、モロヘイヤはみじん切り、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に水とブイヨン、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。