

*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	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	米飯 パイン缶 チキンカレー 福神漬 野菜ソテー	米飯 鮭のタタキ 沢煮味噌 昆布のりかけ ゆでとうもろこし	米飯 豚肉のノルウェー風 オニオンスープ さかなつくだ煮 マセドアンサラダ	米飯 ガバオ 春雨スープ 味噌汁 きゅうりの華風いため
材料名および使用量(g)	米 110 黄 水 154 パイン(缶) 60 緑 鶏肉 44 赤 じゃがいも 44 黄 たまねぎ 49.5 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.33 緑 塩 0.72 黄 油 0.6 黄 カレー粉 0.84 黄 フイコン(缶) 6 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 りんごピューレ(缶) 7.2 黄 上新粉 4.8 黄 水 72 福神漬 12 緑 ローズハム 10 赤 キャベツ 40 赤 にんじん 5 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 さけ 100 赤 油 12 黄 大豆入りマヨネーズ 12 黄 にんじん 9.6 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 16.5 赤 じゃがいも 11 黄 にんじん 11 黄 たまねぎ 22 緑 こぼろ 5.5 黄 たけのこ(水煮) 11 黄 生しいたけ 5.5 黄 こまつな 11 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 0.55 黄 水 110 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 ごんぶのりかけ 1袋 緑 カッパゴシ 1袋 緑 塩 0.2 緑	米 100 黄 水 140 豚肉 60 赤 酒 12 黄 しょうゆ 12 黄 たまねぎ 9.6 黄 油 6 黄 たまねぎ 12 黄 さやいんげん 6 黄 トマトケチャップ 3.6 黄 ウスターソース 2.4 黄 酒 2.4 黄 みりん 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 38.5 黄 油 1.1 黄 キャベツ 22 黄 にんじん 11 黄 しめじ 11 黄 パセリ 0.55 黄 フイコン(缶) 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 おさかなぞろろつくだ煮 1袋 赤 じゃがいも 30 黄 ホールコーン 10 黄 にんじん 5 黄 きゅうり 10 黄 油 1 黄 大豆入りマヨネーズ 6 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 110 黄 水 154 鶏肉 60 赤 ピーマン(青) 6 赤 ピーマン(赤) 6 赤 たまねぎ 30 黄 油 12 黄 しょうが 0.24 黄 にんにく 0.24 黄 酒 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 0.36 黄 砂糖 1.2 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 パセリペースト 3.6 黄 牛肉 5.5 赤 はるさめ 4.4 黄 にんじん 11 黄 たまねぎ 22 黄 キャベツ 22 黄 にら 5.5 黄 ガラスープ 5.5 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 味噌汁 1袋 赤 きゅうり 40 黄 にんじん 5 黄 酢 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.1 黄 こま油 1 黄
栄養価	835 26.1 18.5	713 30.6 18.1	838 29.8 26.6	793 30.4 22.6

【8. 9月平均栄養価】

1ヶ月 平均 栄養価	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	26.9	20.4	342	2.4	290	0.44	0.53	33

食育だより

食品ロスという言葉を知っていますか？

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

日本での食品廃棄物はH28年度で643万トン、1人1日あたり「茶碗1杯分のごはん」を捨てている計算になります。日本の自給率は38%(カロリーベース)です。私たちは多くの物を輸入し、そして捨てていることになります。食品の廃棄物を減らしていくことが重要です。

捨てられる食料を作るために

使われる淡水は約250km³
(琵琶湖の約9倍)

使われる土地約14億ha
(日本の国土の約37倍)

世界人口の9人に
1人が栄養不足
(7億9千5百万人)

身近な中学校給食の食品廃棄物に、多くの食べ残しがあります。

給食の本来の目的でもある 食事を楽しみ、成長期に必要な栄養をしっかり摂ってほしいで

毎日の生活の中で

食べられる量を考えて、盛り付けましょう。

苦手なもの、あと一口を食べるようにしてみましょう。

う。

参考:大阪府 食品ロス削減事例集

世界を料理で旅してみよう

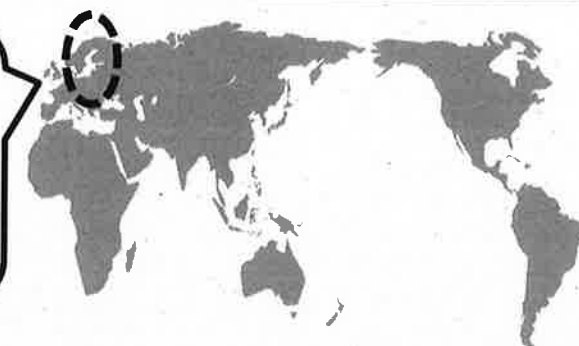
「おいしい」=デンマーク語「スマーエ ゴト」
ノルウェー語「ゴットウ」

デニッシュペストリー

国・・・デンマーク

デンマークは北ヨーロッパの国の中では気候が暖かく、土地が肥えているので作物がたくさんとれます。牧場と農地が国土の約70%を占める酪農王国で、バター、チーズなどの乳製品や豚肉が名産です。フリカデラと呼ばれるハンバーグや、乳製品を使ったクリーム煮などの料理がよく食べられています。バターや砂糖を生地に練りこんで焼くパンは「デニッシュペストリー」(デンマークのパンという意味)と呼ばれます。デンマーク語では「ヴィナーブロード」(ウィーンのパンという意味)といいます。外はサクサク、中はずっしりとして甘いのが特徴で、日本でもよく売られています。

今回は、デンマーク・ノルウェー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。)



ルーテフィスク

国・・・ノルウェー

ノルウェーの北の地方では、今から1000年以上も前から、たらを竿(さお)につるして冷たい風にあてて乾かす方法で、たらを干物を作っていました。うまみがぎゅっと詰まったたら干物はストックフィッシュと呼ばれます。

木の灰を入れた水にストックフィッシュを何時間も漬けてもどしておき、ゆでて味付けしたものがルーテフィスクです。ルーテフィスクはノルウェーの伝統的な料理のひとつで、昔はクリスマスに家族みんなでよく食べられていました。

箕面の畑だより

7月の下旬、萱野地区にある川西さんの畑を訪れると、夏の日差しを浴びた黒枝豆・オクラ・トマト・きゅうり・なす・ピーマンなどのたくさんの夏野菜が実をつけていました。

なす

今の時季、毎朝100個ほど収穫できるなすが、つやつやと輝いていました。なすはとても傷みやすく、雨風や台風にあたりると実の部分に葉が当たって、傷がつきやすくなります。そのため、毎日実の周りの葉を切り落とす作業が欠かせないそうです。

夏場の水やりはとても苦労されていて、夏の暑さで土が干からびないように、苗と苗の間の土を掘って溝を作り水がたまるようにする工夫もされていました。たくさんの紫色のきれいな花が咲いていて、11月頃まで収穫できる予定だそうです。



ピーマン

ビニールハウスでは、5月の下旬ごろに苗を植えたジャンボピーマンが大きく育ち、たくさん実をつけていました。ジャンボピーマンは苦みが少なく、ふつうのピーマンより3~4倍重くて肉厚な大型種のピーマンです。苗の根元にわらをかぶせることで、3日に1回の水やりでも土が乾燥しない工夫をされていました。水分をたっぷり含んでいる夏野菜には、体を冷やす効果があるので、夏の暑さから体を守ってくれます。

夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



箕面産の野菜

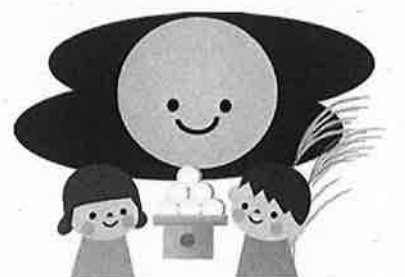
*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

調理法 8, 9月の献立より



- ①ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、しょうが、にんにくをいためて香りを出し、鶏肉（ミンチ）を中火でいためる。
- ③たまねぎ、ピーマンを入れ、さらにいため、塩・こしょうで調味する。
- ④酒・しょうゆ・みりん・砂糖を合わせておき、③に加えて味をととのえ、最後に刻んだバジルを入れて仕上げる。
- ⑤教室でご飯の上にのせて食べる。

※給食ではバジルペーストを使用しています。



日・曜日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	米飯 さつま揚げ じゃがいものみそ汁 しば漬 切り干しベーコン	米飯 きゅうりの甘酢漬 骨太カレー ヨーグルト	米飯 五目豆 にゅうめん汁 わかめふりかけ ささみの梅焼き	米飯 ビビンバ 豆腐のスープ トッポギ	米飯 焼きビーフン いかり八宝菜 つぼ漬 ヨーグルト	米飯 さんまのかば焼き風 すまし汁 納豆 ポテトきんぴら	チキンライス サラダでんき 豆乳スープ 野菜のオープン焼き	米飯 焼きりんご ハヤシライス 福神漬 角チーズ 野菜いため
材料名および使用量 (g)	米 水 100 140 黄 白身鶏すり身 30 赤 さけ水煮(缶) 12 赤 たまねぎ 12 緑 にんじん 6 緑 グリンピース 3.6 緑 でんぶん 0.6 黄 しょうが 2.4 黄 塩 0.12 黄 しょうゆ 0.6 黄 砂糖 0.24 黄 油 7.2 黄 じゃがいも 33 黄 たまねぎ 22 緑 キャベツ 16.5 緑 にんじん 11 緑 ほうれんそう 11 緑 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 煮干し 4.4 赤 水 110 赤 しば漬 12 緑 切り干し天根 7 緑 ベーコン 5 赤 葉ねぎ 1 赤 油 1 黄 酒 1 黄 しょうゆ 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	米 水 110 154 黄 きゅうり 60 緑 酢 3.6 黄 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 1.2 黄 塩 0.12 黄 ごま油 1.2 黄 豚肉 33 赤 れんこん 1.1 赤 じゃがいも 22 黄 たまねぎ 49.5 緑 にんじん 11 緑 つきこんにやく 5.5 赤 ひじき 1.1 赤 しょうゆ 1.1 緑 こまつな 1.1 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.33 緑 塩 0.84 黄 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 黄 フイヨン(缶) 6 黄 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 りんごピューレ(缶) 7.2 黄 上新粉 4.8 黄 水 72 黄 ヨーグルト 1 赤	米 水 100 140 黄 たいず 7.2 赤 油揚げ 3.6 赤 こんにやく 12 赤 にんじん 12 緑 れんこん 12 緑 さやいんげん 6 緑 だし汁 2.4 緑 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 2.4 黄 油 1.2 黄 平天 5.5 赤 米粉スパゲティ 5.5 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 16.5 赤 チンゲンサイ 11 赤 だし昆布 1.1 赤 けずり節 1.1 赤 にんじん 1.1 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 わかめふりかけ 1 赤 鶏肉 1 赤 みりん 1 赤 酒 1 赤 梅肉 3 赤 油 1 赤	米 水 110 154 黄 牛肉 30 赤 切り干し大根 6 赤 葉ねぎ 3.6 赤 にんにく 0.36 赤 油 0.6 赤 しょうゆ 2.4 赤 砂糖 2.4 赤 にんじん 1.2 赤 ほうれんそう 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 白ごま 1.2 赤 油 1.2 赤 コチュジャン 1.2 赤 焼き豚 8.8 赤 豆腐(冷) 22 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 だし昆布 1.1 赤 にんじん 1.1 赤 キャベツ 2.2 赤 チンゲンサイ 5.5 赤 ガラスープ 5.5 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 平天 10 赤 トッポギ 20 赤 にんじん 5 赤 根深ねぎ 10 赤 トマトケチャップ 8 赤 トウバンジャン 0.1 赤 砂糖 0.5 赤 しょうゆ 1 赤 油 1 赤 水 20 赤	米 水 100 140 黄 豚肉 18 赤 たまねぎ 18 赤 にんじん 12 赤 チンゲンサイ 12 赤 米粉麺 9.6 赤 油 2.4 赤 ガラスープ 1.2 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 0.6 赤 花いが 16.5 赤 酒 1.1 赤 たまねぎ 33 赤 キャベツ 38.5 赤 にんじん 16.5 赤 干ししいたけ 1.1 赤 だけのこ(水煮) 1.1 赤 さやいんげん 5.5 赤 油 1.1 赤 ガラスープ 6.6 赤 水 8.8 赤 塩 0.55 赤 こしょう 0.01 赤 でんぶん 2.2 赤 うぼ煮 12 赤 ヨーグルト 1 赤	米 水 100 140 黄 さんま 1 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 3.6 赤 砂糖 1.2 赤 みりん 1.2 赤 水 6 赤 でんぶん 0.24 赤 鶏肉 16.5 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 だいこん 13.2 赤 はくさい 22 赤 ほうれんそう 8.8 赤 だし昆布 0.55 赤 けずり節 1.1 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 納豆(缶) 1 赤 じゃがいも 25 黄 にんじん 15 黄 つきこんにやく 10 黄 ピーマン(青) 5 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 油 1 黄	米 水 90 156 黄 たまねぎ 18 緑 トマトケチャップ 3.6 緑 塩 0.36 黄 油 1.2 黄 鶏肉 2.4 黄 グリンピース 3.6 黄 トマトケチャップ 8.4 黄 油 1.2 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.01 黄 ロースハム 12 赤 キャベツ 30 赤 きゅうり 12 赤 にんじん 12 赤 ホールコーン 6 赤 花かつお 0.12 赤 塩昆布 1.2 赤 油 1.2 赤 砂糖 0.24 赤 酢 2.4 赤 さけ 1.1 赤 酒 1.1 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 22 赤 こまつな 11 赤 豆乳 27.5 赤 フイヨン(缶) 5.5 赤 水 8.25 赤 塩 0.77 赤 こしょう 0.02 赤 でんぶん 1.1 赤 かぼちゃ 20 赤 スッキリ二 20 赤 カレー粉 0.2 赤 塩 0.2 赤 油 1 赤	米 水 110 154 黄 りんご 1/6 赤 砂糖 3 赤 レモン果汁 0.3 赤 牛肉 27.5 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 赤 じゃがいも 38.5 赤 しめじ 11 赤 さやいんげん 5.5 赤 セロリ 1.1 赤 トマトピューレ 9.6 赤 トマトケチャップ 12 赤 上新粉 1.2 赤 米粉ハヤシルウ 3.6 赤 ウスターソース 1.8 赤 フイヨン(缶) 4.8 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 水 7.2 赤 油 1.2 赤 福神漬 12 赤 角チーズ 1 赤 ワインナーソーセージ 10 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 15 赤 油 1 赤 塩 0.01 赤
栄養価	749 25.0 20.9	769 26.1 17.1	701 30.4 14.8	810 27.8 20.3	720 25.6 16.7	791 30.0 25.7	707 25.0 19.8	853 25.7 23.0