

令和元年(2019年) 8・9月

学校給食だより (1～6年)

質面市教育委員会
質面市学校給食会

*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。

日・曜日	8月27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)
献立名	米飯 パイン缶 チキンカレー 福神漬	米飯 鮭の夕日焼き 沢煮味噌 昆布ふりかけ	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	米飯 ガバオ 春雨スープ 味噌汁いりこ	米飯 カルピチム キャベツのスープ さかなふりかけ	米飯 ゴヤのかき揚げ 豚汁 塩昆布	米飯 バンバンジー 中華風コーンスープ じゃこピーマンのつくだ煮	切り干し大根のカレーピラフ かぼちゃサラダ ミネストローネ	米飯 マーボなす レタススープ 梅干し	きのこごはん 鶏肉の塩レモンいため とうがんとみそ汁	米飯 あなご丼 すまし汁
材料名および使用量(g)	米 88 黄 水 123.2 パイン(缶) 50 緑 鶏肉 40 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 黄 にんにく 10 緑 ごま油 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.6 緑 油 0.5 黄 カレー粉 0.7 黄 フィヨン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごピューレ(缶) 4 黄 上新粉 4 黄 水 60 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 112 さけ 1 切 赤 油 1 黄 大豆入りマヨネーズ 10 黄 にんにく 8 黄 こしょう 0.01 黄 豚肉 15 赤 じゃがいも 10 黄 にんにく 10 黄 たまねぎ 20 黄 ごぼう 5 黄 たけのこ(水煮) 10 黄 生しいたけ 5 黄 ごま油 10 黄 けずり節 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 ごしょう 0.02 黄 おさかなそぼろつくだ煮 1 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 50 赤 酒 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 たまねぎ 10 黄 さやいんげん 5 黄 トマトケチャップ 3 黄 ウスターソース 2 黄 酒 2 黄 みりん 1 黄 砂糖 1 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 35 黄 油 1 黄 キャベツ 20 黄 にんにく 10 黄 しめじ 10 黄 パセリ 0.5 黄 フィヨン(缶) 4 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 おさかなそぼろつくだ煮 1 黄	米 88 黄 水 123.2 鶏肉 50 赤 ピーマン(青) 5 黄 ピーマン(赤) 5 黄 たまねぎ 25 黄 油 1 黄 しょうが 0.2 黄 にんにく 0.2 黄 酒 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 0.3 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 パセリペースト 3 黄 牛肉 5 赤 はるさめ 4 黄 にんにく 10 黄 たまねぎ 10 黄 キャベツ 20 黄 にんにく 10 黄 ガラスープ 5 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1 黄 味噌汁いりこ 1 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 45 赤 にんにく 0.5 黄 葉ねぎ 5 黄 水 40 黄 酒 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 4 黄 牛肉 5 赤 にんにく 10 黄 たまねぎ 20 黄 たけのこ(水煮) 25 黄 にんにく 5 黄 ごぼう 5 黄 つぎこんにやく 10 黄 ごま油 10 黄 赤みそ 5 黄 信州みそ 4 黄 煮干し 3 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 1 黄 さかなふりかけ 1 黄	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 酒 1 黄 しょうが 0.3 黄 きゅうり 15 黄 にんにく 8 黄 キャベツ 10 黄 白ごま 1 黄 ねりごま 2 黄 酢 1 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 しょうゆ 1 黄 焼き豚 10 赤 にんにく 10 黄 たまねぎ 20 黄 たけのこ(水煮) 10 黄 ホールコーン 10 黄 クリームコーン(缶) 10 黄 チンゲンサイ 10 黄 ガラスープ 4 黄 水 100 黄 しょうゆ 0.6 黄 塩 0.02 黄 でんぶん 1 黄 ちりめんじゃこ 6 赤 ピーマン(青) 3 黄 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 酒 1 黄 しょうが 0.3 黄 きゅうり 15 黄 にんにく 8 黄 キャベツ 10 黄 白ごま 1 黄 ねりごま 2 黄 酢 1 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 しょうゆ 1 黄 焼き豚 10 赤 にんにく 10 黄 たまねぎ 20 黄 たけのこ(水煮) 10 黄 ホールコーン 10 黄 クリームコーン(缶) 10 黄 チンゲンサイ 10 黄 ガラスープ 4 黄 水 100 黄 しょうゆ 0.6 黄 塩 0.02 黄 でんぶん 1 黄 ちりめんじゃこ 6 赤 ピーマン(青) 3 黄 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄	米 72 黄 水 113 黄 切り干し大根 2 黄 ちりめんじゃこ 2 黄 たまねぎ 8 黄 にんにく 3 黄 塩 0.8 黄 カレー粉 0.4 黄 フィヨン(缶) 4 黄 油 2 黄 かぼちゃ 25 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 黄 きゅうり 5 黄 しょうゆ 8 黄 大豆入りマヨネーズ 8 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 牛肉 8 赤 白いんげん 5 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 15 黄 にんにく 15 黄 セロリ 2 黄 チンゲンサイ 10 黄 ホールトマト(缶) 10 黄 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 1 黄 油 4 黄 フィヨン(缶) 1 黄 水 100 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 梅干し 1 黄	米 80 黄 水 112 なす 40 赤 油 2 黄 豚肉 35 黄 しょうが 0.3 黄 にんにく 0.2 黄 葉ねぎ 5 黄 油 1 黄 信州みそ 2 赤 赤みそ 2 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 キャベツ 20 黄 ピーマン(赤) 5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 レモン果汁 0.5 黄 鶏肉 10 赤 レタス 20 黄 にんにく 10 黄 えのきだけ 10 黄 たまねぎ 20 黄 ごま油 10 黄 ほうれんそう 8 黄 煮干し 3 黄 水 100 黄 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	米 72 黄 水 126 黄 豚肉 10 赤 しめじ 8 黄 まいたけ 8 黄 にんにく 5 黄 酒 1 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 2 黄 油 2 黄 鶏肉 35 赤 しょうゆ 1 黄 キャベツ 20 黄 ピーマン(赤) 5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 レモン果汁 0.5 黄 生揚げ 15 赤 とうがん 20 黄 たまねぎ 20 黄 にんにく 10 黄 ほうれんそう 8 黄 煮干し 3 黄 水 100 黄 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	米 88 黄 水 123.2 黄 あなご 30 赤 たまねぎ 25 黄 ごぼう 5 黄 糸こんにやく 10 黄 油 1 黄 葉ねぎ 5 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 でんぶん 0.2 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 黄 はくさい 20 黄 にんにく 10 黄 えのきだけ 10 黄 ごま油 10 黄 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄
栄養価	581 192 14.3 683 215 15.1 746 231 15.9	498 238 15.3 579 254 16.1 625 265 16.7	590 244 20.6 662 250 21.2 745 289 23.4	561 241 18.1 659 265 19.3 717 283 20.5	567 200 24.1 662 221 25.9 720 237 27.7	542 181 15.6 635 202 16.5 691 217 17.4	480 203 12.8 566 226 13.5 616 243 14.1	501 155 15.7 585 172 16.7 636 183 17.6	498 211 16.0 586 235 17.0 637 253 18.0	499 210 18.6 582 233 19.9 633 251 21.1	487 187 13.3 578 209 14.1 630 224 14.7

日・曜日	11日(水)	12日(木)	13日(金) ＜お月見献立＞	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立名	米飯 豆乳ケーキ キャベツの中華煮 昆布のつくだ煮	米飯 豚肉 わかめスープ さかなふりかけ	米飯 みたらし団子 のっぺい汁 にんじんのカレーきんぴら	キャロットライス ラトウイユ ポタトクリームスープ 角チーズ	米飯 さつま揚げ じゃがいものみそ汁 しば漬	米飯 きゅうりの甘酢漬 骨太カレー	米飯 五目豆 にゅうめん汁 わかめふりかけ	米飯 ビビンバ 豆腐のスープ	米飯 焼きビーフン いか入り八宝菜 つぼ漬	米飯 さんまのかば焼き風 すまし汁 納豆	チキンライス サラダでげんき 豆乳スープ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 上新粉 9 黄 凍り豆腐(粉) 5 赤 豆乳 15 赤 ココア 1.5 黄 じょうろ 0.3 黄 油 2 黄 豚肉 25 赤 はるさめ 4 黄 キャベツ 35 黄 たまねぎ 30 黄 にんにく 15 黄 生しいたけ 5 黄 にんにく 5 黄 ガラスープ 4 黄 水 80 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1 黄 きざみ昆布 2 赤 水 5 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 砂糖 1 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 30 赤 しょうが 0.5 黄 酒 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぶん 6 黄 油 3 黄 たまねぎ 20 黄 にんにく 10 黄 たけのこ(水煮) 8 黄 ピーマン(青) 8 黄 水 30 黄 油 1 黄 しょうゆ 1.5 黄 酢 1 黄 砂糖 1 黄 牛肉 5 赤 生わかめ 2.5 黄 たまねぎ 20 黄 にんにく 10 黄 だいこん 15 黄 チンゲンサイ 10 黄 ガラスープ 5 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1 黄 さかなふりかけ 1 黄	米 80 黄 水 112 白玉団子 40 黄 砂糖 3 黄 しょうゆ 2 黄 水 20 黄 でんぶん 0.5 黄 生揚げ 15 赤 なす 15 黄 ズッキーニ 10 黄 たまねぎ 15 黄 かぼちゃ 10 黄 ホールトマト(缶) 10 黄 にんにく 0.1 黄 油 1 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 0.6 黄 けずり節 2 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 黄 でんぶん 1 黄 牛肉 10 赤 にんにく 10 黄 ピーマン(青) 5 黄 油 1 黄 カレー粉 0.1 黄 しょうゆ 0.5 黄 白ごま 1 黄	米 80 黄 水 113 黄 にんにく 10 黄 フィヨン(缶) 5 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 油 2 黄 ベーコン 10 赤 なす 15 黄 ズッキーニ 10 黄 たまねぎ 15 黄 かぼちゃ 10 黄 ホールトマト(缶) 10 黄 にんにく 0.1 黄 油 1 黄 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 0.6 黄 けずり節 2 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 黄 でんぶん 1 黄 牛肉 10 赤 にんにく 10 黄 ピーマン(青) 5 黄 油 1 黄 カレー粉 0.1 黄 しょうゆ 0.5 黄 白ごま 1 黄	米 80 黄 水 112 身魚 25 赤 さけ水煮(缶) 10 赤 たまねぎ 10 黄 にんにく 5 黄 グリーンピース 3 黄 でんぶん 2 黄 しょうが 0.5 黄 塩 0.1 黄 しょうゆ 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 油 6 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 15 黄 にんにく 10 黄 ほうれんそう 10 黄 赤みそ 5 黄 信州みそ 4 黄 煮干し 4 黄 水 100 黄 しば漬 10 黄	米 88 黄 水 123.2 黄 きゅうり 50 黄 酢 3 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.1 黄 ごま油 1 黄 豚肉 30 赤 れんこん 10 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 45 黄 にんにく 10 黄 つぎこんにやく 5 黄 ひじき 1 赤 しょうゆ 1 黄 ごま油 10 黄 にんにく 0.3 黄 しょうが 0.3 黄 塩 0.7 黄 油 1 黄 カレー粉 0.7 黄 フィヨン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごピューレ(缶) 4 黄 上新粉 4 黄 水 60 黄	米 80 黄 水 112 だいず 6 赤 油揚げ 3 赤 こんにやく 10 黄 にんにく 10 黄 れんこん 10 黄 さやいんげん 5 黄 だし汁 20 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 油 1 黄 平天 5 黄 米粉スバゲティ 5 黄 にんにく 10 黄 たまねぎ 20 黄 はくさい 15 黄 チンゲンサイ 10 黄 だし昆布 1 黄 にんにく 1 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 わかめふりかけ 1 黄	米 88 黄 水 123.2 黄 牛肉 25 赤 切り干し大根 5 黄 葉ねぎ 3 黄 にんにく 0.3 黄 油 0.5 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 1 黄 にんにく 15 黄 ほうれんそう 10 黄 白ごま 1 黄 油 1 黄 コチュジャン 1 黄 焼き豚 8 赤 豆腐(冷) 20 黄 生わかめ 2 黄 たまねぎ 20 黄 にんにく 10 黄 キャベツ 20 黄 チンゲンサイ 5 黄 ガラスープ 5 黄 水 100 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 つぼ漬 10 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 15 赤 たまねぎ 15 黄 にんにく 10 黄 チンゲンサイ 10 黄 米粉 8 黄 油 2 黄 ガラスープ 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 0.5 黄 花いか 15 赤 酒 1 黄 たまねぎ 30 黄 キャベツ 35 黄 にんにく 15 黄 干しいたけ 1 黄 たけのこ(水煮) 10 黄 さやいんげん 5 黄 油 1 黄 ガラスープ 6 黄 水 80 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 でんぶん 2 黄 つぼ漬 10 黄	米 80 黄 水 112 さんま 1 赤 油 1 黄 しょうゆ 3 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 水 5 黄 でんぶん 0.2 黄 鶏肉 15 赤 たまねぎ 20 黄 にんにく 10 黄 はくさい 20 黄 ほうれんそう 8 黄 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 納豆(カッパ) 1 赤	米 72 黄 水 130 黄 たまねぎ 15 黄 トマトケチャップ 3 黄 塩 0.3 黄 油 1 黄 鶏肉 20 黄 グリーンピース 3 黄 トマトケチャップ 7 黄 油 1 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 ローズハム 10 赤 キャベツ 25 黄 きゅうり 10 黄 ほうれんそう 10 黄 ホールコーン 5 黄 花かつお 0.1 黄 塩昆布 1 黄 油 1 黄 砂糖 0.2 黄 酢 2 黄 さけ 10 赤 酒 1 黄 たまねぎ 20 黄 にんにく 10 黄 じゃがいも 20 黄 ごま油 10 黄 豆乳 25 黄 フィヨン(缶) 5 黄 水 75 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1 黄
栄養価	600 207 16.1 683 226 16.7 730 239 17.2	511 195 16.1 599 216 17.1 651 231 18.0	540 163 13.3 632 182 14.0 688 195 14.6	551 184 19.4 641 203 20.5 695 215 21.6	507 187 15.3 595 208 16.2 648 223 17.1	527 189 13.3 623 211 14.0 679 227 14.7	458 152 12.0 541 169 12.5 587 179 13.0	521 200 16.0 616 224 17.0 672 241 18.0	493 185 12.9 580 206 13.6 631 221 14.2	562 242 21.5 639 259 21.8 681 268 22.1	498 195 15.9 581 216 16.9 631 232 17.8

箕面の畑だより

7月の上旬、菅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、つやつやとかがやいていました。なすはとても傷みやすく、雨風や台風にあう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、毎日実のまわりの葉を切り落とす作業がかかせないそうです。夏場の水やりはとて苦労されていて、夏の暑さで土が干からびないように、苗と苗の間の土をほってみそを作り、水がたまるようにする工夫もされていました。たくさんのむらさき色のきれいな花がさいていて、11月ごろ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月の上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。水分をたっぷりふく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。

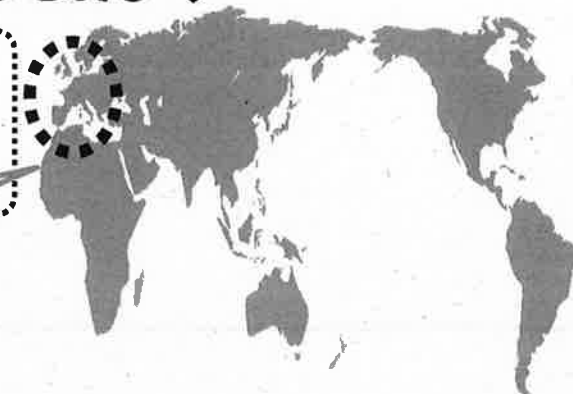
◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

8.9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)	526	19.8	16.2	307	1.6	225	0.32	0.45	21
中学年(3・4年生)	615	21.9	17.1	314	1.9	241	0.36	0.47	23
高学年(5・6年生)	668	23.4	18	320	2	257	0.39	0.48	25

～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」



今回は、デンマーク・ノルウェーの料理を紹介しします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)

<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あたたかく、土地がこえて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%をしめる酪農王国で、バター、チーズなどの乳製品やぶた肉が名産です。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あまいのが特徴で、日本でもよく売られています。

<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、たらを竿につるして冷たい風にあててかわかす方法で、たらの干物を作っていました。うまみがぎゅっとつまったたらの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つけてもどしておき、ゆでて味つ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。

8・9月の献立より

調理法

★ガパオ(8月30日の献立)

- 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、ピーマンをいれ、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、最後にきざんだパジルをいれて仕上げる。
- ⑥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。

令和元年(2019年) 8・9月

学校給食だより (7～9年)

市教育委員会
市学校給食会

*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。

日・曜日	8月27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	9月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	
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 鮭の夕日焼き 沢煮鮭 昆布ふりかけ 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	米飯 カルピチム キャベツのスープ さかなふりかけ 蒸しなすのポン酢風味	米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 塩昆布 ぶどうゼリー	米飯 バンバンジー 中華風コンソープ じゃことピーマンのつくだ煮 ハッシュドポテト	切り干し大根のカレーピラフ かぼちゃサラダ ミネストローネ 白身魚のパジル焼き	米飯 マーボなす レタススープ 梅干し ツナとコーンのいため物	きのこごはん 鶏肉の塩しモンいため とうがんとみそ汁 焼きいも	米飯 あなご丼 すまし汁 酢の物	
材料名および使用量 (g)	米 110 黄 水 154 パイナップル(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 フィヨン(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 緑 上新粉 4.8 黄 水 72 黄	米 100 黄 水 140 さけ 100 赤 油 1.2 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 だしのこ(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	米 100 黄 水 140 豚肉 60 赤 酒 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 にんじん 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 塩 1.2 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 38.5 黄 油 1.1 黄 キャベツ 22 緑 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 じゃがいも 11 赤 パセリ 0.55 黄 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 おさかなそうめん 1袋 黄 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 1.2 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 パジルペースト 3.6 黄 牛肉 5.5 赤 たまねぎ 22 黄 にんじん 11 黄 たまねぎ 22 黄 じゃがいも 11 赤 キャベツ 27.5 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 1.5 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 0.2 黄 しょうが 0.2 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 54 赤 にんにく 0.6 赤 菜ねぎ 6 赤 水 48 黄 酒 1.2 黄 しょうが 0.24 黄 にんにく 0.24 黄 モロヘイヤ 2.4 黄 上新粉 15.6 黄 水 8.4 黄 塩 0.36 黄 油 6 黄 牛肉 22 赤 さつまいも 16.5 黄 たまねぎ 5.5 黄 にんじん 5.5 黄 こぼろ 5.5 黄 つきこんにゃく 11 黄 こまつな 11 黄 赤みそ 5.5 黄 信州みそ 4.4 赤 煮干し 3.6 赤 水 110 黄 塩 2.4 赤 ぶどうゼリー 1袋 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 酒 1.2 黄 しょうが 0.36 黄 きゅうり 18 黄 にんじん 9.6 黄 キャベツ 12 黄 白ごま 1.2 黄 なりごま 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 塩 0.24 黄 しょうゆ 1.2 黄 焼き豚 11 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 22 黄 にんじん 11 赤 ホールコーン 11 赤 クリームコーン(缶) 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ガラスープ 4.4 黄 水 110 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.1 黄 ちりめんじゃこ 7.2 赤 ピーマン(青) 3.6 赤 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 じゃがいも 50 黄 でんぶん 1 黄 油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 90 黄 水 135.6 黄 切り干し大根 2.4 黄 ちりめんじゃこ 2.4 黄 たまねぎ 9.6 黄 にんじん 3.6 黄 塩 0.96 黄 カレー粉 0.48 黄 フィヨン(缶) 4.8 黄 油 2.4 黄 かぼちゃ 30 黄 じゃがいも 36 黄 たまねぎ 12 黄 きゅうり 6 黄 塩 0.12 黄 油 0.01 黄 牛肉 8.8 赤 白いんげん 5.5 黄 たまねぎ 22 黄 キャベツ 16.5 黄 にんじん 11 黄 セロリ 2.2 黄 チンゲンサイ 11 黄 ホールトマト(缶) 11 黄 トマトケチャップ 5.5 黄 ウスターソース 1.1 黄 油 1.1 黄 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.55 黄 こしょう 0.02 黄 ホウレンソウ 100 赤 酒 1 赤 塩 0.2 黄 パジルペースト 3 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 なす 48 赤 油 2.4 黄 豚肉 42 赤 しょうが 0.36 黄 にんにく 0.24 黄 菜ねぎ 6 黄 油 1.2 黄 信州みそ 2.4 赤 赤みそ 2.4 赤 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 3.6 黄 トウバンジャン 0.12 黄 水 6 黄 でんぶん 1.2 黄 鶏肉 11 赤 レタス 22 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 11 赤 たまねぎ 22 赤 こまつな 11 赤 ほうれんそう 8.8 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 しょうゆ 4.4 赤 塩 5.5 赤 こしょう 0.02 黄 梅干し 1袋 黄 まぐろ油漬 20 赤 にんじん 10 赤 にら 10 赤 ホールコーン 15 赤 油 1 赤 塩 0.2 黄 しょうゆ 1 黄 こしょう 0.01 黄	米 90 黄 水 151.2 黄 豚肉 12 赤 しめじ 9.6 赤 まいだけ 9.6 赤 にんじん 6 赤 酒 1.2 黄 塩 0.72 黄 しょうゆ 2.4 黄 油 2.4 黄 鶏肉 42 赤 しょうゆ 1.2 黄 キャベツ 24 黄 ピーマン(赤) 6 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 レモン果汁 0.6 黄 生揚げ 16.5 赤 とうがん 22 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 11 赤 こまつな 11 赤 だし昆布 0.55 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 きゅうり 30 黄 ちりめんじゃこ 3 黄 れんこん 10 黄 きゅうり 2 黄 酢 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 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	802 27.8 29.5	783 23.6 18.1	711 26.5 15.6	744 27.7 21.2	770 31.1 24.4	809 27.6 22.3	701 25.5 15.5

日・曜日	11日(水)			12日(木)			13日(金) ＜お月見献立＞			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)		
献立名	米飯 豆乳ケーキ キャベツの中華煮 昆布のつくだ煮			米飯 酢豚 わかめスープ さかなふりかけ なすの田楽			米飯 みたらし団子 のつぱい汁 にんじんのカレーきんぴら 小松菜のいため物			キャロットライス ラタトゥイユ ポテトクリームスープ 角チーズ			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 いか入り八宝菜 つば漬 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 サラダでげんき 豆乳スープ 野菜のオープン焼き		
材料名および使用量 (g)	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄
	水	140		水	140		水	140		水	135.6	緑	水	140		水	154		水	154		水	154		水	140		水	140		水	156	緑
	上新粉	9	黄	豚肉	36	赤	白玉団子	48	黄	にんじん	12		白身魚すり身	30	赤	きゅうり	60	緑	だいた	7.2	赤	牛肉	30	赤	豚肉	18	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	18	
	凍り豆腐(粉)	5	赤	しょうが	0.6	緑	砂糖	3.6	黄	フィヨン(缶)	6		さけ水煮(缶)	12	赤	酢	3.6		油揚げ	3.6	赤	切り干し大根	6	赤	たまねぎ	18	赤	油	1.2	赤	トマトケチャップ	3.6	
	豆乳	15	赤	しょうゆ	1.2		しょうゆ	2.4		塩	0.96		たまねぎ	12	赤	砂糖	1.8	黄	葉ねぎ	12	赤	こんにゃく	3.6	赤	にんじん	12	赤	しょうゆ	3.6	黄	塩	0.36	黄
	砂糖	15	黄	しょうゆ	1.2		水	2.4	黄	こしょう	0.01		にんじん	6	緑	しょうゆ	1.2		にんにく	0.36	緑	にんにく	0.36	緑	チンゲンサイ	12	緑	砂糖	1.2	黄	鶏肉	24	赤
	ココア	1.5		でんぶん	7.2	黄	でんぶん	0.6	黄	油	2.4	黄	グリーンピース	3.6	緑	塩	0.12	黄	れんこん	12	緑	油	0.6	黄	米粉麺	9.6	黄	みりん	1.2		水	6	黄
	じゅうそう	0.3		油	3.6	黄	生揚げ	16.5	赤	ベーコン	12	赤	でんぶん	2.4	緑	ごま油	1.2	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	塩	2.4	黄	ガラスープ	1.2	黄	でんぶん	0.24	黄
	油	2	黄	たまねぎ	24	黄	こんにゃく	11	赤	なす	18	赤	しょうが	0.6	緑	豚肉	33	赤	だいた	24	黄	砂糖	1.2	黄	塩	0.36	黄	こしょう	0.01	赤	たまねぎ	22	赤
				にんじん	12	黄	れんこん	11	緑	ズッキーニ	12	赤	塩	0.12	黄	れんこん	11	赤	しょうゆ	2.4	黄	にんじん	12	赤	ほうれんそう	12	赤	こしょう	0.01	赤	油	0.6	黄
			たけのこ(水煮)	9.6	緑	にんじん	5.5	黄	たまねぎ	18	赤	しょうゆ	0.6	黄	たまねぎ	22	黄	油	0.24	黄	しょうゆ	2.4	黄	ほうれんそう	12	赤	しょうゆ	0.6	赤	鶏肉	16.5	赤	
			ピーマン(青)	9.6	緑	さといも	16.5	黄	かぼちゃ	12	赤	ホールトマト(缶)	12	赤	じゃがいも	33	黄	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	油	1.2	黄	しょうゆ	0.6	赤	にんじん	11	赤	
			水	36	黄	ごぼう	5.5	黄	にんにく	0.12	黄	油	1.2	黄	にんじん	11	赤	塩	0.48	黄	コチュジャン	1.2	黄	酒	1.1	赤	だいた	13.2	赤	ロールハム	12	赤	
			油	1.2	黄	だいこん	16.5	黄	塩	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	つきこんにゃく	5.5	黄	ひじき	1.1	赤	米粉スバゲティ	5.5	赤	たまねぎ	33	緑	はくさい	22	赤	キャベツ	30	赤	
			酢	1.2	黄	菜ねぎ	5.5	緑	塩	0.66	黄	しょうゆ	2.2	黄	しょうゆ	1.1	赤	こまつな	11	赤	にんじん	11	赤	たまねぎ	38.5	緑	ほうれんそう	8.8	赤	にんじん	12	赤	
			砂糖	1.2	黄	塩	0.66	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	キャベツ	16.5	黄	しょうゆ	1.1	赤	たまねぎ	22	黄	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	だし昆布	0.55	赤	
			しょうゆ	2.2	黄	けりし	1.1	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	にんじん	11	赤	こまつな	11	赤	平天	5.5	赤	焼き豚	8.8	赤	にんじん	16.5	赤	けりし	1.1	赤	
			だし昆布	0.55	赤	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	ほうれんそう	11	赤	にんにく	0.33	赤	米粉スバゲティ	5.5	赤	豆乳(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	水	110	赤	
			水	110	黄	水	110	黄	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			塩	0.66	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			こしょう	0.02	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			油	1.1	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			でんぶん	1.1	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			きざみ昆布	2.4	赤	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			水	6	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			しょうゆ	2.4	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			みりん	1.2	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
			砂糖	1.2	黄	だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6	黄	しょうゆ	11	赤	しょうゆ	0.33	赤	米	110	赤	豆腐(冷)	22	赤	干しいたけ	1.1	赤	塩	0.66	赤	
						だしの昆布	0.55	赤	しょうゆ	0.01	赤	しょうゆ	0.6																				

箕面の畑だより

7月の上旬、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、つやつやとかがやいていました。
なすはとても傷みやすく、雨風や台風にあう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、毎日実のまわりの葉を切り落とす作業がかかせないそうです。
夏場の水やりはとて苦労されていて、夏の暑さで土が干からびないように、苗と苗の
間の土をほってみそを作り、水がたまるようにする工夫もされていました。たくさんのむらさ
き色のきれいな花がさいていて、11月ごろ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月の上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。水分をたっぷりふくんでいる夏
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。

◎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。

8.9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)
	763	26.9	20.3	342	2.4	291	0.44	0.53	33

～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」



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さが
してみましょう。)

<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あたたかく、土地がこえてるので作物が
たくさんとれます。牧場と農地が国土の約70%をしめる酪農王国で、バター、チーズなど
の乳製品やぶた肉が名産です。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あまいのが特徴で、日本でもよく売
られています。

<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、たらを竿につるして冷たい
風にあててかわかす方法で、たらを干物を作っていました。うまみがぎゅっとつまったたら
の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つけてもどしておき、ゆでて味つけし
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。

8・9月の献立より 調理法

★ガパオ(8月30日の献立)

- 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、ピーマンをいれ、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、最後にきざんだバ
ジルをいれて仕上げる。
- 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。