

*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	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	米飯 鮭の夕日焼き 沢煮梅 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 ガパオ 春雨スープ 味付けいりこ
材料名および使用量(g)	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 88 黄 水 123.2
	パインナップル(缶) 50 緑	さけ 1切 赤 油 1 黄 大豆入りマヨネーズドレッシング 10 黄 にんじん 8 緑 こしょう 0.01	豚肉 50 赤 酒 1 1 しょうゆ 1 1 でんぶん 8 黄 油 5 黄 たまねぎ 10 5 さやいんげん 3 緑 トマトケチャップ 2 緑 ウスターソース 2 緑 酒 1 1 みりん 1 1 砂糖 1 黄	鶏肉 50 赤 ピーマン(青) 5 緑 ピーマン(赤) 5 緑 たまねぎ 25 1 油 1 1 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 酒 1 1 しょうゆ 2 2 みりん 0.3 1 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 3
	鶏肉 40 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 0.5 黄 カレー粉 0.7 5 ブイヨン(缶) 5 7 トマトケチャップ 3 3 ウスターソース 3 3 しょうゆ 3 3 りんごピューレ(缶) 4 6 上新粉 4 黄 水 60	豚肉 15 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 ごぼう 5 緑 たけのこ(水煮) 10 5 生しいたけ 5 緑 こまつな 10 1 けずり節 1 1 だし昆布 0.5 0.5 水 100 100 しょうゆ 1 1 塩 0.6 0.6	鶏肉 10 赤 たまねぎ 35 1 油 1 1 キャベツ 20 10 にんじん 10 10 しめじ 10 10 パセリ 0.5 緑 ブイヨン(缶) 4 4 水 100 100 塩 0.6 0.6 こしょう 0.02 1	牛肉 5 赤 はるさめ 4 黄 にんじん 10 10 たまねぎ 20 20 キャベツ 20 5 にら 5 5 ガラスープ 5 100 水 100 0.6 塩 0.02 1 こしょう 1 1 しょうゆ 1 1
	福神漬 10 緑	こんぶふりかけ 1袋	おさかなそぼろつくだ煮 1袋 赤	味付けいりこ 1袋 赤
栄養価	低学年 581 19.2 14.3 中学年 683 21.5 15.1 高学年 746 23.1 15.9	498 23.8 15.3 579 25.4 16.1 625 26.5 16.7	590 24.4 20.6 662 25.0 21.2 745 28.9 23.4	561 24.1 18.1 659 26.5 19.3 717 28.3 20.5

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しょうかします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましよう。)



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かく、土地がこ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%をしめる酪農(らくのう)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(に)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ちょうで、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(さお)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がよく食べられていました。

調理法

8月のこん立より ★ガパオ(8月30日のこん立)

- 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)を中央でいためる。
- 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 教室でご飯の上のにのせて食べる。

※給食ではバジルペーストを使用しています。

箕面の畑だより

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、雨風や台風にうたれ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(なえ)と苗(なえ)の間の土をほってみぞを作り、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月の上じゅんごろに苗(なえ)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(なえ)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かんそう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。



日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
献立名	米飯 カルピチム キャベツのスープ さかなふりかけ	米飯 ゴーヤのかき揚げ 豚汁 塩昆布	米飯 バンバンジー 中華風コーンスープ じゃこと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 とうがんのみそ汁	米飯 あなご丼 すまし汁	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	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	キャラットライス ラタトゥイユ ポテトクリームスープ 角チーズ
材料名および使用量(g)	米 水 80 黄 112	米 水 80 黄 112	米 水 80 黄 112	米 水 72 黄 113	米 水 80 黄 112	米 水 72 黄 126	米 水 88 黄 123.2	米 水 80 黄 112	米 水 80 黄 112	米 水 80 黄 112	米 水 80 黄 113
	豚肉 45 赤 にんにく 0.5 緑 葉ねぎ 5 緑 水 40 酒 1 2 砂糖 2 黄 しょうゆ 4	にがうり 8 緑 焼き竹輪 8 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 モロヘイヤ 3 緑 上新粉 13 黄 水 7 塩 0.3 油 5 黄	鶏肉 20 赤 酒 1 しょうが 0.3 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 8 緑 キャベツ 10 緑 白ごま 1 黄 ねりごま 2 黄 酢 1 砂糖 1 黄 塩 0.2 しょうゆ 1	米 水 72 黄 113 切り干し大根 2 緑 ちりめんじゃこ 2 赤 たまねぎ 8 緑 にんじん 3 緑 塩 0.8 カレー粉 0.4 フイヨン(缶) 4 油 2 黄	米 水 80 黄 112 なす 40 緑 油 2 黄 豚肉 35 赤 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 緑 葉ねぎ 5 黄 油 1 黄 信州みそ 2 赤 赤みそ 2 黄 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 3 トウバンジャン 0.1 水 5 でんぶん 1 黄	米 水 72 黄 126 豚肉 10 赤 しめじ 8 緑 まいたけ 8 緑 にんじん 5 緑 酒 1 塩 0.6 しょうゆ 2 油 2 黄	米 水 88 黄 123.2 あなご蒲焼 30 赤 たまねぎ 25 緑 ごぼう 5 緑 糸こんにゃく 10 油 1 黄 葉ねぎ 5 緑 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 みりん 1 水 10 でんぶん 0.2 黄	米 水 80 黄 112 上新粉 9 黄 凍り豆腐(粉) 5 赤 豆乳 15 赤 砂糖 15 黄 ココア 1.5 じゅうそう 0.3 油 2 黄	米 水 80 黄 112 豚肉 30 赤 しょうが 0.5 緑 酒 1 緑 しょうゆ 1 緑 でんぶん 6 黄 油 3 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ(水煮) 8 緑 ピーマン(青) 5 緑 水 30 黄 油 1 黄 しょうゆ 1.5 酢 1 黄 砂糖 0.6	米 水 80 黄 112 白玉団子 40 黄 砂糖 3 黄 しょうゆ 2 水 20 でんぶん 0.5 黄	米 水 80 黄 113 にんじん 10 緑 フイヨン(缶) 5 塩 0.8 こしょう 0.01 油 2 黄
	牛肉 5 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 キャベツ 25 緑 にら 5 ガラスープ 5 水 100 塩 0.6 こしょう 0.01 しょうゆ 1	豚肉 20 赤 さつまいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 つきこんにゃく 10 こまつな 10 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 水 100	焼き豚 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 ホールコーン 10 緑 クリームコーン(缶) 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄	かぼちゃ 25 緑 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 黄 きゅうり 5 黄 大豆入りマヨドレッシング 8 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 油 1 黄	鶏肉 10 赤 レタス 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 10 緑 ごまつな 10 緑 ガラスープ 5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉 35 赤 しょうゆ 1 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン(赤) 5 緑 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 油 0.5 緑	鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 ごまつな 10 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	豚肉 25 赤 はるさめ 4 黄 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 生しいたけ 5 緑 にら 5 緑 ガラスープ 4 水 80 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 黄 油 1 黄 でんぶん 1	牛肉 5 赤 生わかめ 2.5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 5 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1	牛肉 10 赤 にんじん 10 緑 ピーマン(青) 5 黄 油 1 黄 塩 0.1 カレー粉 0.1 しょうゆ 0.5 白ごま 1 黄	鶏肉 15 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 しめじ 10 緑 クリームコーン(缶) 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 フイヨン(缶) 4 水 80 塩 0.7 こしょう 0.02
	さかなふりかけ 1袋	塩昆布 2 赤	ちりめんじゃこ 6 赤 ピーマン(青) 3 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1	牛肉 8 赤 白いんげん 5 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 セロリ 2 緑 チンゲンサイ 10 緑 ホールトマト(缶) 10 緑 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 黄 油 1 黄 フイヨン(缶) 4 水 100 塩 0.5 こしょう 0.02	梅干し 1 緑	生揚げ 15 赤 とうがん 20 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 10 緑 ほうれんそう 8 緑 煮干し 3 水 100 楊州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	きざみ昆布 2 赤 水 5 しょうゆ 2 みりん 1 黄 砂糖 1 黄	さかなふりかけ 1袋	さかなふりかけ 1袋	角チーズ 1 赤	
	栄養価	低学年 567 20.0 24.1 中学年 662 22.1 25.9 高学年 720 23.7 27.7	542 18.1 15.6 635 20.2 16.5 691 21.7 17.4	480 20.3 12.8 566 22.6 13.5 616 24.3 14.1	501 15.5 15.7 585 17.2 16.7 636 18.3 17.6	498 21.1 16.0 586 23.5 17.0 637 25.3 18.0	499 21.0 18.6 582 23.3 19.9 633 25.1 21.1	487 18.7 13.3 578 20.9 14.1 630 22.4 14.7	600 20.7 16.1 683 22.6 16.7 730 23.9 17.2	511 19.5 16.1 599 21.6 17.1 651 23.1 18.0	540 16.3 13.3 632 18.2 14.0 688 19.5 14.6

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	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 いかり八宝菜 つば漬	米飯 さんまのかば焼き風 すまし汁 納豆	チキンライス サラダでんき 豆乳スープ	米飯 焼きりんご ハヤシライス 福神漬 角チーズ
材料名および使用量(g)	米 水 80 黄 112	米 水 88 黄 123.2	米 水 80 黄 112	米 水 88 黄 123.2	米 水 80 黄 112	米 水 80 黄 112	米 水 72 黄 130	米 水 88 黄 123.2
	白身魚すり身 25 赤 さけ水煮(缶) 10 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 グリーンピース 3 緑 でんぶん 2 黄 しょうが 0.5 緑 塩 0.1 しょうゆ 0.5 砂糖 0.2 黄 油 6 黄	きゅうり 50 緑 酢 3 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 1 塩 0.1 黄 ごま油 1 黄	だいず 6 赤 油揚げ 3 赤 こんにゃく 10 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 さやいんげん 5 緑 だし汁 20 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 油 1 黄	牛肉 25 赤 切り干し大根 5 緑 葉ねぎ 3 緑 にんにく 0.3 緑 油 0.5 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 1 黄 にんじん 15 緑 ほうれんそう 10 緑 しょうゆ 1 黄 白ごま 1 黄 油 1 黄 コチュジャン 1	豚肉 15 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 米粉麺 2 黄 油 8 黄 ガラスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5	さんま 1枚 赤 油 1 黄 しょうゆ 3 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 水 5 でんぶん 0.2 黄	たまねぎ 15 緑 トマトケチャップ 3 塩 0.3 黄 油 1 黄 鶏肉 20 赤 グリーンピース 3 緑 トマトケチャップ 7 黄 油 1 黄 こしょう 0.5 0.01	りんご 1/6 緑 砂糖 3 黄 レモン果汁 0.3 緑
	じゃがいも 6 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 4 水 100	豚肉 30 赤 れんこん 10 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 45 黄 にんじん 10 緑 つきこんにゃく 5 ひじき 1 赤 しょうゆ 1 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.7 黄 カレー粉 0.1 フイヨン(缶) 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 3 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 水 60	平天 5 赤 米粉スパゲティ 5 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 だし昆布 1 けずり節 1 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	焼き豚 8 赤 豆腐(冷) 20 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 5 緑 ガラスープ 5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	花いか 15 赤 酒 1 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 15 緑 干しいたけ 10 緑 たけのこ(水煮) 1 黄 さやいんげん 5 緑 油 1 黄 ガラスープ 6 水 80 塩 0.5 こしょう 0.01 黄 でんぶん 2 黄	鶏肉 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 12 緑 はくさい 20 緑 ほうれんそう 8 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	ローズハム 10 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 花かつお 0.1 赤 塩昆布 1 赤 塩 1 黄 砂糖 0.2 黄 酢 2	牛肉 25 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 しめじ 10 緑 さやいんげん 5 緑 セロリ 1 緑 トマトピューレ 8 緑 トマトケチャップ 10 上新粉 1 黄 米粉ハヤシルウ 3 ウスターソース 1.5 フイヨン(缶) 4 塩 0.5 こしょう 0.02 水 60 しょうゆ 1 黄
	しば漬 10 緑		わかめふりかけ 1袋		納豆(カップ) 1 赤	つば漬 10 緑	さけ 10 赤 酒 1 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 20 黄 ごまつな 10 緑 豆乳 25 赤 フイヨン(缶) 5 水 75 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄	福神漬 10 緑 角チーズ 1 赤
栄養価	低学年 507 18.7 15.3 中学年 595 20.8 16.2 高学年 648 22.3 17.1	527 18.9 13.3 623 21.1 14.0 679 22.7 14.7	458 15.2 12.0 541 16.9 12.5 587 17.9 13.0	521 20.0 16.0 616 22.4 17.0 672 24.1 18.0	493 18.5 12.9 580 20.6 13.6 631 22.1 14.2	562 24.2 21.5 639 25.9 21.8 681 26.8 22.1	498 19.5 15.9 581 21.6 16.9 631 23.2 17.8	600 19.6 17.1 696 21.7 18.0 753 23.1 18.8

◎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。

8・9月 平均								
エネルギー	たん白質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミン			
					A	B1	B2	C
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)
529	19.8	16.2	308	1.6	224	0.32	0.45	21
619	21.9	17.1	314	1.9	240	0.35	0.47	23
671	23.4	18.0	320	2.0	256	0.38	0.48	25

