

学 校 給 食 だ よ り (小 学 校)

* 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。

*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。

[illegible]

日・曜日		17日(木)			18日(金)			21日(月)			23日(水)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)			31日(木)		
献立名		米飯 豚キムチ丼 わかめスープ 			ふきよせごはん にしんのゆず風味焼き 豚汁 			米飯 フルーツカクテル ハヤシライス 福神漬 角チーズ			米飯 さばそぼろ(手巻きごはんの具) 納豆 手巻きのり 芋煮汁			米飯 豚肉のから揚げねぎソース かぶのみそ汁 ゆかりふりかけ 			鮭ピラフ さつまいもとりんごのオープン焼き ポークビーンズ			《読書週間献立》 米飯 牛肉のいため物 タンダの山菜鍋 つぼ漬 			《読書週間献立》 米飯 さんまの塩焼き にゅうめん汁 とりそぼろ 			《読書週間献立》 キャロットライス 14ひきのきのこいため 14ひきのおいもポタージュ			《読書週間献立》 米飯 ゆうすげむらのふるふき大根 つみれ汁 昆布ふりかけ 		
材料名および使用量 (g)	米	88	黄		米	72	黄	米	88	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	72	黄	米	80	黄	米	72	黄	米	80	黄			
	水	123.2			水	126		水	123.2		水	112		水	112		水	113		水	112		水	113		米	112				
	豚肉	30	赤		鶏肉	8	赤	りんご(缶)	25	緑	さば水煮(缶)	35	赤	豚肉	50	赤	牛肉	20	赤	牛肉	25	赤	牛肉	20	赤	ウインナーソーセージ	15	赤			
	白菜キムチ	20	緑		ささがきごぼう	5	緑	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	10	緑	塩	0.1	緑	たまねぎ	10	緑	エリンギ	5	緑	さつまいも	10	赤	鶏肉	25	赤			
	たまねぎ	30	緑		にんじん	5	黄	油	1	黄	グリーンピース	3	緑	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.5	黄	かまぼこ	8	赤	にんじん	10	緑	だし昆布	0.3	緑			
	にんじん	5	緑		みりん	0.5	黄	牛肉	30	赤	しょうが	0.5	黄	でんぶん	8	黄	こしょう	0.01	黄	米粉平麺(太)	6	黄	にんじん	10	緑	水	20	黄			
	にら	5	緑		塩	0.8	黄	たまねぎ	45	緑	砂糖	1	黄	油	5	黄	キャベツ	20	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	砂糖	0.5	黄			
	砂糖	0.5	黄		しょうゆ	1	黄	しめじ	10	緑	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	1	黄	油	10	緑	れんこん	10	緑	はくさい	20	緑	しょうゆ	0.5	黄			
	しょうゆ	1	黄					じゃがいも	30	黄	油	0.5	黄	酢	2	黄	さつまいも	40	黄	ごしょう	0.01	黄	だし昆布	1	黄	ピーマン(赤)	5	黄			
	油	1	黄		にんじん	1切	赤	ごまつな	10	緑	納豆(チューブ)	1本	赤	しょうゆ	1	黄	りんご	20	緑	てんぷん	0.3	黄	けずり節	1	黄	水	100	黄			
牛肉	5	赤		ゆず果汁	2	緑	セロリ	1	緑	手巻きのり	1袋	赤	砂糖	0.1	黄	レモン果汁	0.5	緑				肉だんご	20	赤	塩	0.6	黄				
生わかめ	2	赤					油	8	黄				水	3	黄	砂糖	2	黄				ぜんまい(水煮)	5	緑	しょうゆ	1	黄				
たまねぎ	20	緑		豚肉	15	赤	トマトピューレ	1	緑	牛肉	10	赤	油揚げ	4	赤	豚肉	12	赤	だいたす	12	赤	たまねぎ	30	緑	たけのこ(水煮)	5	緑				
にんじん	10	緑		たまねぎ	20	緑	トマトケチャップ	8	赤	さといも	10	赤	かぶ	20	緑	たまねぎ	10	緑	にんじん	10	緑	ごぼう	10	緑	ごぼう	10	緑				
だいこん	20	緑		にんじん	20	緑	ウスターソース	1	黄	つきごんにやく	10	緑	生わかめ	2	赤	にんじん	10	緑	まいたけ	5	緑	なめこ	5	緑	にんじん	10	緑				
えのきたけ	10	緑		だいこん	15	緑	米粉ハヤシルウ	3	黄	まいたけ	5	緑	たまねぎ	10	緑	キャベツ	20	緑	なめこ	5	緑	れんこん	10	緑	はくさい	20	緑				
チンゲンサイ	10	緑		はくさい	10	緑	上新粉	1	黄	根深ねぎ	10	緑	乱切りごぼう	10	緑	ごまつな	10	緑	れんこん	10	緑	にんじん	10	緑	はくさい	20	緑				
ガラスープ	4	黄		にんじん	20	緑	フイヨン(缶)	4	黄	乱切りごぼう	10	緑	だいこん	20	緑	にんじん	10	緑	ごまつな	10	緑	にんじん	10	緑	はくさい	20	緑				
水	100	黄		はくさい	10	緑	水	60	黄	ほうれんそう	10	緑	にんじん	10	緑	ごまつな	8	緑	根深ねぎ	10	緑	しょうが	0.2	黄	油	1	黄				
塩	0.6	黄		葉ねぎ	5	緑	塩	0.5	黄	煮干し	3	赤	しょうゆ	1	黄	信州みそ	4	黄	にら	5	緑	ガラスープ	1	黄	水	80	黄				
こしょう	0.02	黄		赤みそ	5	赤	こしょう	0.02	黄	塩	0.6	黄	煮干し	4	黄	ウスターソース	0.5	黄	水	5	緑	赤みそ	8	赤	こしょう	0.02	黄				
しょうゆ	1	黄		信州みそ	4	赤				煮干し	3	赤	しょうゆ	1	黄	塩	0.4	黄	コチュジャン	0.1	黄	水	100	黄	でんぶん	0.5	黄				
				煮干し	3	赤	福神漬	10	緑				ゆかりふりかけ	1袋	黄																
				水	100	黄	角チーズ	1こ	赤																						



◎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。

◎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。

一ヶ月 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)
528	21.0	16.2	304	1.7	1.4	0.33	0.48	21
616	23.2	17.1	310	2.0	1.5	0.37	0.49	23
668	24.8	17.9	316	2.2	1.6	0.40	0.51	25

★ボボティー（10月3日の献立） 10月のこん立より

- ① たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 油をひいたなべで①をいため、冷ましておく。
- ③ ひき肉にきざんだレーズンと塩、酢、カレー粉、米パン粉、でんぷん、②を加えてよく混ぜる。
- ④ オープントレイに③を平たくのばし入れ、180度のオープンで中心までしっかりと焼く。焼きあがったら食べやすく切る。

3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～

わたしたちは活動するためのエネルギーを食べ物からもらっています。寝ている間も「脳」は活動し続けているため、朝起きる頃にはエネルギー不足の状態です。

エネルギーが足りなくなると、集中力が続かず、イライラしたり、体がだるくなったり、からだの不調がでやすくなります。朝ごはんには脳の目覚めさせる大切な役割があります。

毎日しっかりと食べて1日を元気にスタートしましょう。

ごはんマン

箕面の畑だより



7月下げじゅん、止々呂美にある北田さんの畑を訪れました。北田さんの畑は大人の背の高さぐらいの柵（さく）でおおわれていました。その理由をたずねると、柵（さく）がないと鹿（しか）が山から下りてきてせっかく実った野菜を食べてしまうからだそうです。背の高い柵（さく）ですが、たまにその柵（さく）も飛び越えて鹿（しか）に畑をあらされてしまうこともあるそうです。

また、害虫のひ害や病気にも気をつけなければいけません。強い薬をまけば虫がつかなくなったり、病気になりにくくなりますが、安全安心な野菜を作るためにできるだけ農薬は使わず、毎日畑に来て野菜の成長の様子を見ながら、ふ葉土などの有機肥料を使って立派な野菜ができるようお世話をされていました。近くの山では、箕面の特産物であるびわ、くり、さんしょう、ゆず、しいたけなどもさいばいされているそうです。

北田さんからのメッセージ

野菜を育てることはやりがいがあり、おもしろいです。

子どもたちと一緒に野菜の成長を見ることが楽しく、かわいいので毎日畑の様子を見にいきたくります。作った野菜をおいしいと言われることはとてもうれしいです。給食を通して野菜を好きになってほしいです。

世界を料理で旅してみよう

「おいしい」 = アフリカンス語（南アフリカ）「レカー」
ツワナ語（ボツワナ）「モナーテ」

*アフリカにはたくさんの言葉があり、公用語として英語がつかわれています。

今回は、南アフリカ・ジンバブエ・ボツワナの料理をしょうかいします。（本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。）

ボボティー 国…南アフリカ

ボボティーは、スパイスとドライフルーツが入ったひき肉のオープン焼きで、南アフリカの代表的な伝統料理のひとつです。10月3日の給食に登場します。お楽しみに！

サザ 国…ジンバブエ

アフリカ南部は、大部分がかんそうした草原地で、牛を主とした牧畜と農業が行われています。この地域で主に食べられている主食は、とうもろこしです。ジンバブエでは白とうもろこしの粉を熱湯で練った「サザ」を主食とし、シチューや野菜いためといっしょに食べられています。

セスワ 国…ボツワナ

セスワは昔から結こん式などの特別な日に食べられているボツワナの伝統料理です。牛肉に塩を加えてじっくりにこんだ後、肉を細かくほぐした料理です。

※ 10月27日（日）～11月9日（土）は読書週間です！！ ※

～本に出てくる料理や食材にちなんだこん立を給食に取り入れました～

- ・28日（月）「タンダの山菜鍋」… 「精霊（せいれい）の守人」より、主人公バルサの仲間、タンダが作る元気の出る料理。
- ・29日（火）「さんまの塩焼き」… 落語「めぐろのさんま」、「時そば・時うどん」にちなんだ料理。「にゅうめん汁」
- ・30日（水）「14ひきのきのこいため」… ねずみの大家族のお話「14ひきのあきまつり／ねずみのいもほり」から「14ひきのおいもポタージュ」… 秋の味覚がたっぷりの料理。
- ・31日（木）「ゆうすげむらのふるふき大根」… 3年生の教科書に出てくる「ゆうすげむらの小さな旅館」より、うさみさんの「うさぎだいこん」を使った心づくしの料理。