

令和元年(2019年) 10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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
献立名	米飯 チヂミ キムチスープ 韓国のり	米飯 鶏肉のから揚げ ちゃんこ汁 しば漬	コーンライス ポポティー 白いんげんのトマトスープ	米飯 鶏肉煮 すまし汁 大根漬	米飯 キャベツのレモン漬 ポークカレー 福神漬	米飯 魚のから揚げ (パ・A・B・C・D・E) ポトフ わかめふりかけ	米飯 マーボ豆腐 春雨スープ つば漬	たこめし 大根サラダ ラーメン 豚肉の角煮 味付けいりこ	米飯 さといものそぼろ煮 団子汁 塩昆布	カレーピラフ さつまいものグラタン 麦入りミネストローネ 角チーズ	米飯 おでん 五目汁 しば漬
材料名および使用量 (g)	米 80 黄 水 112 まぐろ焼 10 赤 にら 5 緑 にんじん 5 緑 じゃがいも 12 黄 上新粉 4 黄 塩 0.2 しょうゆ 0.5 油 2 豚肉 20 赤 白菜キムチ 20 赤 たまねぎ 20 赤 たけのこ (水煮) 5 黄 にんじん 10 緑 生しいたけ 5 緑 こまつな 10 黄 ガラスープ 4 黄 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 韓国のり 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 60 赤 塩 0.3 しょうゆ 0.01 でんぶん 8 黄 油 6 生揚げ 10 赤 ホキ 10 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 はくさい 20 赤 根菜ねぎ 8 黄 にんじん 5 黄 信州みそ 4 赤 煮干し 5 赤 水 3 水 100 しば漬 10 緑	米 72 黄 水 126 緑 ホールコーン 15 緑 フイオン (缶) 3 黄 塩 0.8 しょうゆ 0.01 牛肉 15 赤 豚肉 25 赤 たまねぎ 25 赤 レーズン 3 黄 にんじん 5 緑 にんにく 0.3 しょうが 0.3 油 1 米/パン粉 5 黄 でんぶん 1 黄 塩 0.4 酢 0.5 カレー粉 0.4 鶏肉 10 赤 白いんげん 5 黄 たまねぎ 5 黄 じゃがいも 20 赤 にんじん 10 緑 セロリ 2 黄 こまつな 10 黄 ホールトマト (缶) 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 油 0.5 フイオン (缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 しょうゆ 0.02	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 こんにゃく 15 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 乱切りごぼう 10 緑 さといも 8 黄 さやいんげん 3 黄 水 20 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 0.5 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 緑 しょうが 8 黄 えのきだけ 10 黄 葉ねぎ 5 黄 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 大根漬 12 緑	米 88 黄 水 123.2 鶏肉 8 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 10 緑 レモン果汁 0.5 緑 酢 1 黄 油 1 黄 塩 0.2 しょうゆ 0.01 砂糖 0.5 豚肉 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 黄 にんじん 15 緑 こんにゃく 10 緑 かまぼこ 0.3 にんじん 0.3 しょうが 0.6 塩 1 黄 カレー粉 0.7 フイオン (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) 6 黄 上新粉 4 黄 水 60 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 112 ホキ 60 赤 塩 0.1 酒 1 でんぶん 8 黄 りんごピューレ (缶) 7 黄 しょうが 0.3 にんにく 0.1 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 ウスターソース 1 黄 油 0.5 鶏肉 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 黄 キャベツ 25 黄 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 さやいんげん 5 緑 フイオン (缶) 4 黄 水 80 塩 0.6 しょうゆ 0.02 わかめふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 豚肉 30 赤 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆腐 (冷) 30 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 緑 葉ねぎ 5 緑 油 1 黄 ガラスープ 1 黄 でんぶん 1 黄 水 10 赤みそ 4 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 牛肉 5 赤 はるさめ 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 たけのこ (水煮) 8 黄 もやし 5 黄 葉ねぎ 5 黄 ガラスープ 0.02 だし昆布 1 水 100 しょうゆ 0.6 塩 0.02 こしょう 0.02 鶏肉 35 赤 しょうが 0.5 緑 水 5 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 酒 1 黄	米 72 黄 水 126 赤 たこ 20 赤 酒 1 しょうゆ 2 みりん 1 だし昆布 1 塩 0.8 焼き竹輪 10 赤 だいこん 20 赤 きゅうり 20 赤 油 2 酢 1 しょうゆ 1 砂糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 米粉スナゲディ 8 黄 たまねぎ 20 黄 キャベツ 20 黄 にんじん 10 緑 たけのこ (水煮) 8 黄 もやし 10 黄 葉ねぎ 5 黄 ガラスープ 4 黄 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 0.6 塩 0.02 鶏肉 35 赤 しょうが 0.5 緑 水 5 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 酒 1 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 20 赤 さといも 30 赤 れんこん 30 赤 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 水 20 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 0.5 油 1 白玉団子 30 黄 かまぼこ 5 赤 にんじん 10 緑 はくさい 20 赤 たまねぎ 20 赤 けずり節 1 葉ねぎ 0.5 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 塩昆布 2 赤	米 72 黄 水 113 赤 鶏肉 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 緑 油 1 塩 1 カレー粉 0.4 ウイナナーソーセージ 15 赤 さつまいも 25 黄 たまねぎ 20 赤 さやいんげん 3 黄 油 1 フイオン (缶) 2 黄 上新粉 2 黄 水乳 5 赤 豆乳 20 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 米/パン粉 2 黄 牛肉 10 赤 押麦 2 黄 セロリ 1 黄 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 しめじ 10 緑 ホールトマト (缶) 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 パセリ 0.5 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 フイオン (缶) 4 黄 水 100 角チーズ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 だいこん 50 緑 ミニごぼう天 1 赤 こんにゃく 1/8カット 1 赤 だし昆布 0.3 水 40 しょうゆ 3 黄 砂糖 2 黄
栄養価	低学年 489 19.5 14.3 中学年 574 21.5 15.1 高学年 623 23.0 15.9	低学年 605 23.9 23.2 中学年 705 26.7 25.0 高学年 769 28.8 26.7	低学年 539 22.2 16.5 中学年 627 24.6 17.6 高学年 682 26.5 18.6	低学年 452 15.9 12.0 中学年 534 17.7 12.6 高学年 581 18.9 13.1	低学年 553 20.7 13.4 中学年 652 23.1 14.1 高学年 711 24.9 14.8	低学年 564 23.7 17.4 中学年 658 26.4 18.5 高学年 717 28.4 19.6	低学年 503 20.8 14.4 中学年 591 23.2 15.2 高学年 643 25.0 16.0	低学年 513 26.4 14.2 中学年 596 28.9 15.0 高学年 646 30.9 15.7	低学年 510 17.5 11.4 中学年 599 19.5 12.0 高学年 652 20.9 12.4	低学年 563 20.1 20.3 中学年 649 22.1 21.5 高学年 704 23.5 22.6	低学年 449 18.4 10.4 中学年 525 20.1 10.7 高学年 565 21.1 10.9

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 魚チーズ	米飯 ささげのそぼろ (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	米飯 鮭ピラフ さつまいもとりのオープン焼き ポークビーンズ	米飯 牛肉のいため物 タンダの山菜鍋 つば漬	米飯 さんまの塩焼き にゅうめん汁 とりそぼろ	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	米飯 ゆずすけむらのふろふき大根 つみれ汁 昆布ふりかけ
材料名および使用量 (g)	米 88 黄 水 123.2 豚肉 30 赤 白菜キムチ 30 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 緑 にら 5 緑 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 赤 えのきだけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1	米 72 黄 水 126 黄 鶏肉 8 赤 ささがきごぼう 8 赤 にんじん 5 緑 油 1 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.8 しょうゆ 1 にしん 10 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤 ゆず果汁 2 緑 豚肉 15 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 緑 えのきだけ 20 赤 だいこん 20 赤 はくさい 15 緑 つきこんにゃく 10 緑 葉ねぎ 5 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 赤 水 100	米 88 黄 水 123.2 りんご (缶) 25 緑 みかん (缶) 25 緑 牛肉 30 赤 たまねぎ 45 赤 にんじん 15 緑 しめじ 10 緑 じゃがいも 30 黄 こまつな 10 黄 セロリ 1 黄 油 1 黄 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 米粉ハヤシルウ 3 黄 上新粉 1 黄 フイオン (缶) 4 黄 水 60 塩 0.5 こしょう 0.02 福神漬 10 緑 角チーズ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ささげ (缶) 35 赤 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 3 黄 しょうが 0.5 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 油 0.5 黄 納豆 (チューブ) 1本 赤 芋煮きのり 1袋 赤 牛肉 10 赤 さといも 20 黄 つきこんにゃく 10 緑 まいたけ 5 緑 根菜ねぎ 10 緑 乱切りごぼう 10 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 煮干し 3 赤 しょうゆ 1 赤 塩 0.6 水 100	米 80 黄 水 112 豚肉 50 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 8 黄 油 5 黄 葉ねぎ 5 黄 酢 2 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 1 黄 白ごま 1 黄 でんぶん 0.1 黄 水 3 油揚げ 4 赤 かぶ 20 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 10 緑 キャベツ 10 緑 こまつな 10 緑 トマトピューレ 10 緑 トマトケチャップ 10 緑 フイオン (缶) 4 黄 水 60 油 1 黄 ウスターソース 0.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 ゆかりふりかけ 1袋	米 72 黄 水 113 赤 さけ (フレーク) 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 緑 フイオン (缶) 2 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 油 0.8 黄 さつまいも 40 黄 りんご 20 黄 レモン果汁 0.5 黄 砂糖 2 黄 だいず 12 赤 豚肉 20 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 緑 しめじ 8 緑 キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 トマトピューレ 10 緑 トマトケチャップ 10 緑 フイオン (缶) 4 黄 水 60 油 1 黄 ウスターソース 0.5 黄 塩 0.4 こしょう 0.01	米 80 黄 水 112 牛肉 25 赤 酒 1 赤 しょうゆ 1 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 緑 油 1 黄 こしょう 0.01 黄 でんぶん 0.3 黄 肉だんご 20 赤 せんまい (水煮) 10 赤 たけのこ (水煮) 5 黄 ごぼう 10 赤 まいたけ 5 黄 なめこ 5 黄 にんじん 10 緑 はくさい 10 緑 根菜ねぎ 10 緑 しょうが 0.2 緑 にら 5 黄 ガラスープ 4 黄 赤みそ 4 赤 ねりごま 2 黄 コチュジャン 0.1 黄 水 100 つば漬 10 緑	米 80 黄 水 112 さんま 1枚 赤 塩 0.2 米粉平麺 (太) 6 黄 かまぼこ 8 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 赤 れんこん 10 緑 はくさい 20 赤 葉ねぎ 5 黄 だし昆布 1 黄 けずり節 1 黄 塩 100 しょうゆ 0.6 こしょう 0.01 鶏肉 10 赤 ささがきごぼう 5 赤 にんじん 3 赤 糸こんにゃく 3 赤 油 1 黄 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 1 黄	米 72 黄 水 113 緑 にんじん 15 緑 フイオン (缶) 5 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 黄 油 2 黄 ウイナナーソーセージ 15 赤 エリンギ 5 緑 しめじ 10 緑 たまねぎ 20 赤 キャベツ 15 赤 ピーマン (赤) 5 赤 油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 鶏肉 20 赤 さつまいも 30 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 緑 クリームコーン (缶) 5 黄 チンゲンサイ 10 緑 フイオン (缶) 4 黄 水 80 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 0.5 黄	米 80 黄 水 112 だいこん 60 緑 だし昆布 0.3 黄 水 20 黄 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 鶏肉 25 赤 油 1 黄 赤みそ 4 黄 ゆず果汁 1 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 0.3 つみれ団子 あじ 25 赤 れんこん 10 緑 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 しょうが 0.5 緑 ほうれんそう 8 緑 けずり節 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 0.5 黄 こんぶふりかけ 1袋
栄養価	低学年 486 19.3 13.1 中学年 577 21.6 13.8 高学年 629 23.2 14.4	低学年 528 24.4 19.4 中学年 602 26.1 20.0 高学年 644 27.3 20.5	低学年 605 20.6 17.9 中学年 705 22.7 18.9 高学年 766 24.2 19.8	低学年 523 24.1 16.1 中学年 609 26.4 16.9 高学年 659 28.1 17.6	低学年 564 22.7 19.8 中学年 659 25.3 21.2 高学年 718 27.3 22.6	低学年 545 21.7 14.6 中学年 633 24.1 15.5 高学年 689 25.9 16.2	低学年 533 20.9 17.6 中学年 625 23.3 18.8 高学年 681 25.1 19.9	低学年 577 23.1 21.8 中学年 658 24.8 22.1 高学年 702 25.8 22.4	低学年 510 16.7 17.7 中学年 594 18.5 18.9 高学年 646 19.8 20.0	低学年 477 18.5 14.1 中学年 562 20.6 14.9 高学年 611 22.1 15.6



箕面の畑だより

7月下旬、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でおおわれていました。その理由をたずねると、柵がないと鹿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。背の高い柵ですが、たまにその柵も飛び越えて鹿に畑をあらされてしまうこともあるそうです。

また、害虫の被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、しいたけなども栽培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に様子を見にいきたくなります。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。

◎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)	528	21.0	16.2	304	1.7	212	0.33	0.48	21
中学年(3・4年生)	616	23.2	17.1	310	2.0	228	0.37	0.50	23
高学年(5・6年生)	668	24.8	17.9	316	2.2	239	0.40	0.51	25

ごはんマン



【調理法】

★ボボティー(10月3日の献立)

- 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。
- 油をひいたなべで①をいため、冷ましておく。
- 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。
- オーブントレイに③を平たくのばし入れ、180度のオーブ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、体に不調がでやすくなります。朝ごはんには脳を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。

~世界を料理で旅してみよう~



「おいしい」= アフリカーンス語(南アフリカ)
「スマーエ ゴト」
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・ボツワナの料理を紹介します。(本や世界地図で国の場所をさがしてみよう。)

<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、大部分が乾燥した草原地帯で、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

セスワは昔から結婚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煮こんだ後、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献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「めぐるのさんま」、「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「14ひきのおいもポタージュ」いもほり」から秋の味覚がたつぷりの料理。
- ・31日(木)「ゆうすげむらのふろふき大根」…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。



令和元年(2019年) 10月

学校給食だより (7~9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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
材料名および使用量 (g)	米飯 チヂミ キムチスープ 韓国のもやし ナムル	米飯 鶏肉のから揚げ ちゃんこ汁 しば漬 煮浸し	コーンライス ポポティー 白いんげんのトマトスープ コールスローサラダ	米飯 筑前煮 すまし汁 大根漬 さばのしょうが焼き	米飯 キャベツのレモン漬 ポークカレー 福神漬 洋なし缶	米飯 魚のから揚げ (ポーク・キャベツ) ポトフ わかめふりかけ	米飯 マーボ豆腐 春雨スープ つぼ漬 中華サラダ	だこめし 大根サラダ ラーメン 豚肉の角煮 味付けいりこ	米飯 さといものそぼろ煮 団子汁 塩昆布 糸こんにゃくのいため煮	カレーピラフ さつまいものグラタン 麦入りミネストローネ 角チーズ	米飯 おでん 五目汁 しば漬 ぶりの照り焼き
栄養価	697 24.8 18.0	846 31.9 28.5	769 31.2 21.6	792 32.5 24.7	802 26.0 15.1	767 30.1 20.4	715 27.2 17.7	747 38.5 19.2	756 24.7 16.3	752 24.6 23.5	727 30.6 19.0



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)
材料名および使用量 (g)	米飯 豚キムチ丼 わかめスープ 大学いも	ふきよせごはん にしんのゆず風味焼き 豚汁 もやしのピリ辛いため	米飯 フルーツカクテル ハヤシライス 福神漬 角チーズ ドレッシングサラダ	米飯 さばそぼろ (手巻きごはんの具) 納豆 手巻きのみ 芋煮汁 コーンのマヨ風味いため	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 キャベツのソテー	鮭ピラフ さつまいもとりんこのオープン焼き ポークビーンズ	米飯 牛肉のいため物 タンダの山菜鍋 つぼ漬	米飯 さんまの塩焼き にゅうめん汁 とりそぼろ 切り干し大根の煮物	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 ヨーグルト	米飯 ゆずむららのふろふき大根 つみれ汁 昆布ふりかけ じゃがいもの煮物
栄養価	837 25.5 21.1	711 29.9 22.3	865 27.1 23.5	748 30.4 20.6	791 29.5 24.8	731 26.8 16.5	727 26.3 20.6	825 30.4 27.8	732 23.2 22.9	730 26.3 18.3

箕面の畑だより

7月下旬、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でおおわれていました。その理由をたずねると、柵がないと鹿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。背の高い柵ですが、たまにその柵も飛び越えて鹿に畑をあらされてしまうこともあるそうです。

また、害虫の被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、しいたけなども栽培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に様子を見にいきます。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。



◎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 (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)
	765	28.5	21.1	336	2.6	279	0.47	0.56	31

ごはんマン



【調理法】

★ボボティー(10月3日の献立)

- 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度のオーブ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、体に不調がでやすくなります。朝ごはんには脳を目覚めさせる大切な役割があります。毎日しっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。

～世界を料理で旅してみよう～



「おいしい」= アフリカーンス語(南アフリカ)

「スマーエ ゴト」

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・ボツワナの料理を紹介します。(本や世界地図で国の場所をさがしてみよう。)

<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、大部分が乾燥した草原地帯で、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

セスワは昔から結婚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煮こんだ後、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献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「14ひきのおいもポターージュ」いもほり」から秋の味覚がたっぷりの料理。
- ・31日(木)「ゆうすげむらのふろふき大根」…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。

