

令和元年(2019年) 10月

学校給食だより (中学校)

市教育委員会
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 韓国のお好み焼き			米飯 鶏肉のから揚げ ちゃんこ汁 しば漬 煮込み			コーンライス ポトフ 白いんげんのトマトスープ コーンスローサラダ			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(パセリ・ケチャップ) 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 中華サラダ			たこめし 大根サラダ ラーメン 豚肉の角煮 味噌汁			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		
材料名および使用量(g)	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄
	水	140		水	140		水	151.2		水	140		水	154		水	140		水	140		水	151.2		水	140		水	135.6		水	140	
	まぐろの煮	12	赤	鶏肉	72	赤	ホールコーン	18	緑	鶏肉	24	赤	鶏肉	9.6	赤	ホキ	72	赤	豚肉	36	赤	豚肉	36	赤	豚肉	24	赤	鶏肉	12	赤	鶏肉	12	赤
	にんじん	6	緑	塩	0.36	赤	フィオン(缶)	3.6	緑	ごしょう	18	黄	ごしょう	0.96	黄	ごしょう	0.01	黄	にんにく	12	黄	しょうゆ	1.2	黄	しょうゆ	1.2	黄	たまねぎ	12	黄	たまねぎ	12	黄
	じゃがいも	14.4	黄	でんぶん	9.6	黄	塩	0.01		乱切りごぼう	12	黄	れんこん	12	黄	豆腐(冷)	36	黄	みりん	12	黄	みりん	12	黄	みりん	12	黄	れんこん	12	黄	にんじん	12	黄
	上新粉	4.8	黄	油	7.2	黄	牛肉	18	赤	さといも	9.6	黄	れんこん	12	黄	でんぶん	9.6	黄	だしの昆布	12	黄	だしの昆布	12	黄	だしの昆布	12	黄	にんじん	12	黄	にんじん	12	黄
	塩	0.24					豚肉	30	赤	さやいんげん	3.6	黄	さやいんげん	3.6	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄
	しょうゆ	0.6		生揚げ	11	赤	ホキ	11	赤	レーズン	3.6	黄	レーズン	3.6	黄	しょうが	0.01	黄	しょうが	0.36	黄	しょうが	0.36	黄	しょうが	0.36	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄
	油	2.4	黄	にんじん	11	赤	たまねぎ	30	赤	にんじん	6	黄	にんじん	6	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄
	豚肉	22	赤	たまねぎ	22	赤	にんにく	0.36	黄	しょうが	0.36	黄	しょうが	0.36	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄
白菜キムチ	22	赤	はくさい	22	赤	しょうが	0.36	黄	油	1.2	黄	油	1.2	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	砂糖	1.8	黄	
たまねぎ	22	赤	根深ねぎ	8.8	黄	米パン粉	6	黄	でんぶん	1.2	黄	でんぶん	1.2	黄	みりん	0.6	黄	みりん	0.6	黄	みりん	0.6	黄	みりん	0.6	黄	みりん	0.6	黄	みりん	0.6	黄	
たけのこ(水煮)	5.5	黄	根菜ねぎ	5.5	黄	塩	0.48	黄	酢	0.6	黄	酢	0.6	黄	かまぼこ	5.5	黄	かまぼこ	5.5	黄	かまぼこ	5.5	黄	かまぼこ	5.5	黄	かまぼこ	5.5	黄	かまぼこ	5.5	黄	
にんじん	11	黄	信州みそ	4.4	黄	塩	0.48	黄	煮干し	5.5	黄	煮干し	5.5	黄	たまねぎ	22	黄	たまねぎ	22	黄	たまねぎ	22	黄	たまねぎ	22	黄	たまねぎ	22	黄	たまねぎ	22	黄	
生しいたけ	5.5	黄	煮干し	3.3	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	にんにく	0.33	黄	にんにく	0.33	黄	にんにく	0.33	黄	にんにく	0.33	黄	にんにく	0.33	黄	にんにく	0.33	黄	
こまつな	11	黄	水	110	黄	鶏肉	11	赤	白いんげん	5.5	黄	白いんげん	5.5	黄	えのきだけ	11	黄	えのきだけ	11	黄	えのきだけ	11	黄	えのきだけ	11	黄	えのきだけ	11	黄	えのきだけ	11	黄	
ガラスープ	4.4	黄	しば漬	12	緑	たまねぎ	11	黄	たまねぎ	11	黄	たまねぎ	11	黄	だし昆布	0.55	黄	だし昆布	0.55	黄	だし昆布	0.55	黄	だし昆布	0.55	黄	だし昆布	0.55	黄	だし昆布	0.55	黄	
水	110	黄	平太	5	赤	じゃがいも	22	黄	じゃがいも	22	黄	じゃがいも	22	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	
しょうゆ	1.1	黄	にんじん	10	赤	セロリ	2.2	黄	セロリ	2.2	黄	セロリ	2.2	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	
塩	0.66	黄	しめじ	5	赤	こまつな	11	黄	こまつな	11	黄	こまつな	11	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	
韓国のお好み焼き	1袋	赤	チンゲンサイ	20	赤	ホールトマト(缶)	8.8	黄	ホールトマト(缶)	8.8	黄	ホールトマト(缶)	8.8	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	
せんまい(水煮)	8	黄	花かつお	0.5	赤	フィオン(缶)	4.4	黄	フィオン(缶)	4.4	黄	フィオン(缶)	4.4	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	
砂糖	0.5	黄	水	10	赤	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	トマトケチャップ	8.8	黄	しょうゆ	1.1	黄	しょうゆ	1.1	黄	しょうゆ	1.1	黄	しょうゆ	1.1	黄	しょうゆ	1.1	黄	しょうゆ	1.1	黄	
しょうゆ	0.5	黄	しょうゆ	2	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	油	0.55	黄	大根漬	14.4	黄	大根漬	14.4	黄	大根漬	14.4	黄	大根漬	14.4	黄	大根漬	14.4	黄	大根漬	14.4	黄	
だいこん	20	黄	砂糖	1	黄	水	110	黄	水	110	黄	水	110	黄	さば	1切	赤	さば	1切	赤	さば	1切	赤	さば	1切	赤	さば	1切	赤	さば	1切	赤	
もやし	10	黄	砂糖	1	黄	しょうが	0.5	黄	しょうが	0.5	黄	しょうが	0.5	黄	しょうゆ	2	黄	しょうゆ	2	黄	しょうゆ	2	黄	しょうゆ	2	黄	しょうゆ	2	黄	しょうゆ	2	黄	
にんじん	10	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	酒	1	黄	
ほうれんそう	10	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	
白ごま	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	
コチュジャン	0.5	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	
しょうゆ	1.5	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	
油	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	砂糖	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	
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)				
献立名	米飯 豚キムチ丼 わかめスープ 大学いも			ふきよせごはん にんじんのゆず風味焼き 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 さばのそぼろ(手巻きごはんの具) 納豆 手巻きのり 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 さつまいもとりんごのオープン焼き ポークビーンズ			《読書週間の献立》 米飯 牛肉のいため物 タンダの山菜鍋 つぼ漬			《読書週間の献立》 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			《読書週間の献立》 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 ヨーグルト			《読書週間の献立》 米飯 ゆうすげむらのふうふき大根 つみれ汁 昆布ふりかけ じゃがいもの煮物				
材料名および使用量(g)	米	110	黄	米	90	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄		
	水	154		水	151.2		水	154		水	140		水	140		水	135.6		水	140		水	140		水	135.6		水	140			
	豚肉	36	赤	鶏肉	9.6	赤	みんご(缶)	30	緑	さば水煮(缶)	42	赤	豚肉	60	赤	牛肉	12	赤	牛肉	30	赤	さんま	1枚	赤	キャロットライス	14	緑	だいこん	72	緑		
	白菜キムチ	24	赤	ささがきごぼう	9.6	赤	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	12	赤	たまねぎ	0.12	黄	かまぼこ	12	赤	かまぼこ	12	赤	塩	0.24	黄	塩	0.96	黄	だし昆布	0.36	黄		
	たまねぎ	36	赤	油	6	黄	にんじん	6	黄	グリーンピース	3.6	緑	しょうが	0.6	黄	しょうゆ	1.2	黄	しょうゆ	1.2	黄	塩	0.01	黄	塩	0.01	黄	水	24	黄		
	にんじん	6	黄	みりん	0.6	黄	牛肉	33	赤	しょうが	0.6	黄	でんぶん	9.6	黄	たまねぎ	24	黄	たまねぎ	24	黄	米粉草子(太)	6.6	黄	たまねぎ	2.4	黄	砂糖	0.6	黄		
	にら	6	黄	塩	0.96	黄	たまねぎ	49.5	黄	砂糖	1.2	黄	油	6	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	塩	0.01	黄	にんじん	11	黄	しょうゆ	0.6	黄		
	砂糖	0.6	黄	しょうゆ	1.2	黄	にんじん	16.5	黄	しょうゆ	1.2	黄	しょうゆ	0.6	黄	たまねぎ	12	黄	たまねぎ	12	黄	油	2.4	黄	油	1.2	黄	鶏肉	30	赤		
	しょうゆ	1.2	黄				しめじ	11	黄	油	0.6	黄	しょうゆ	1.2	黄	酢	2.4	黄	しょうゆ	1.2	黄	塩	0.01	黄	塩	0.01	黄	赤みそ	4.8	赤		
	油	1.2	黄	にんじん	1切	赤	じゃがいも	33	黄	納豆(カップ)	1切	赤	しょうゆ	1.2	黄	しょうゆ	1.2	黄	でんぶん	0.12	黄	塩	0.01	黄	塩	0.01	黄	ゆず果汁	1.2	赤		
牛肉	5.5	赤	しょうゆ	2	黄	こまつな	11	黄	芋煮きのり	1袋	赤	砂糖	1.2	黄	りんご	24	黄	さつまいも	48	黄	でんぶん	0.36	黄	でんぶん	0.36	黄	葉ねぎ	5.5	黄	砂糖	1.8	黄
生わかめ	22	赤	みりん	1	黄	セロリ	1.1	黄	羊羹きのり	1袋	赤	油	0.6	黄	レモン果汁	0.6	黄	砂糖	2.4	黄	でんぶん	0.36	黄	でんぶん	0.36	黄	だし昆布	1.1	黄	しょうゆ	0.36	黄
たまねぎ	22	赤	ゆず果汁	2	黄	油	1.2	黄																								
にんじん	11	赤				トマトピューレ	9.6	黄																								
だいこん	22	赤	豚肉	16.5	赤	トマトケチャップ	9.6	黄	牛肉	11	赤	さといも	22	黄	油揚げ	4.4	赤	だいず	13.2	赤	豚肉	22	赤	さんま	1枚	赤	鶏肉	22	赤	つみれ団子	27.5	赤
えのきだけ	11	赤	たまねぎ	22	赤	ウスターソース	1.2	黄	つきこんにゃく	11	黄	まいたけ	5.5	黄	かぶ	22	赤	たまねぎ	33	赤	たまねぎ	33	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	れんこん	11	赤
チンゲンサイ	11	赤	にんじん	11	赤	米粉ハヤシルウ	3.6	黄	きんぴら	11	黄	根菜ねぎ	11	黄	生わかめ	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	はくさい	16.5	赤
ガラスープ	4.4	黄	だいこん	22	赤	上新粉	1.2	黄	根菜ねぎ	11	黄	乱切りごぼう	11	黄	たまねぎ	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	しょうが	0.55	赤
水	110	黄	はくさい	16.5	黄	フィオン(缶)	4.8	黄	ほうれんそう	11	黄	ほうれんそう	11	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	ほうれんそう	8.8	赤
塩	0.66	黄	つきこんにゃく	11	黄	水	72	黄	乱切りごぼう	11	黄	乱切りごぼう	11	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	けずり節	1.1	赤
ごしょう	0.02	黄	葉ねぎ	5.5	黄	塩	0.6	黄	だいこん	22	黄	だいこん	22	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	だしの昆布	0.55	赤
しょうゆ	1.1	黄	赤みそ	5.5	黄	ごしょう	0.02	黄	にんじん	11	黄	にんじん	11	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	水	110	赤
			信州みそ	4.4	黄	こしょう			ほうれんそう	11	黄	ほうれんそう	11	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	酒	1.1	赤
			煮干し	3.3	黄				煮干し	3.3	黄	煮干し	3.3	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	塩	0.66	赤
			水	110	黄	福神漬	12	黄	しょうゆ	1.1	黄	しょうゆ	1.1	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	ごしょう	0.02	赤
						角チーズ	1切	赤	塩	0.66	黄	塩	0.66	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	でんぶん	0.55	黄
									水	110	黄	水	110	黄	はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	ごしょう	0.02	赤
						ロースハム	10	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	でんぶん	0.55	黄
						キャベツ	30	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	たまねぎ	27.5	赤	ごしょう	0.02	赤
						ピーマン(青)	10	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	でんぶん	0.55	黄
						コチュジャン	0.5	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
						しょうゆ	0.2	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
						ごしょう	0.01	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
						塩	0.2	赤							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
						油	1	黄							はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤	さつまいも	33	赤	ごしょう	0.02	赤
															はくさい	22	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤	さんま	1枚	赤						



【10月平均栄養価】

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)
	765	28.5	21.1	336	2.6	279	0.47	0.56	31

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荒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、腐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の様子を見にいきたくになります。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。

3つのアクション

ごはんマン

「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、体に不調が出やすくなります。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。

【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。

～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使われています。

今回は、南アフリカ・ジンバブエ・ボツワナの料理を紹介합니다。(本や世界地図で国の場所を探してみましょう。)

＜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一緒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込んだ後、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！

今年も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」…『精霊の守人』より、主人公バルサの仲間のタンダが作る、元気の出る料理。

○29日（火） 「さんまの塩焼きくめぐろのさんま」・にゅうめん汁＜時そば（時うどん）＞

『落語に出てくるおもしろくておいしい料理の話』から。

○30日（水） 「14ひきのきのこいため・14ひきのおいもポタージュ」

ねずみの大家族の話『14ひきのあきまつり』『ねずみのいもほり』から秋の味覚たっぷりの料理。

○31日（木） 「ゆうすげむらのふろふき大根」 小学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。

本に登場する料理や食事の風景は、いろいろな言葉で表現されていて、絵がなくても想像力をかきたて、楽し

箕面産の野菜

10月の箕面産の野菜はキャベツ、さやいんげん、こまつな、チンゲンサイ、ほうれんそう、さつまいも、ブロッコリーを使用する予定です。10月は体育祭があります。朝晩涼しくなってきたので、スポーツをするのにもいい気候ですね。給食をしっかりと食べて、運動や勉強に励みましょう。