

令和元年(2019年) 11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、ミルクが付きま。

*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(金)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金) ＜いい歯の日＞			11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)			18日(月)				
献立名	米飯 糸こんにゃくのチャブチェ トック 韓国のり			米飯 豚肉のウスターソースいため すまし汁 さかなつくだ煮			コーンライス キャベツとツナの蒸し煮 豆乳の和風チャウダー			米飯 刻み昆布のぼん酢あえ ポークカレー 福神漬			米飯 きんぴらごぼう 団子汁 しば漬 いい歯のセレクト			米飯 タコライス たまねぎスープ 角チーズ			米飯 鶏肉のバジル高野揚げ ジュリアンスープ つぼ漬			米飯 にんじのかんろ煮 さつまいものみそ汁 梅干し			米飯 いがり中華丼 春雨スープ りんごゼリー			ガーリックじゃこピラフ 鶏肉ときのこのトマト煮 コーンスープ			米飯 カラフルコンビネーションサラダ チキンカレー 福神漬				
材料名および使用量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	88	黄	米	80	黄	米	88	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	88	黄	米	80	黄	米	88	黄		
	水	112		水	112		水	120	緑	水	123.2	黄	水	112	黄	水	123.2	黄	水	112	黄	水	112	黄	水	123.2	黄	米	120	黄	米	123.2	黄		
	豚肉	25	赤	豚肉	25	赤	ホールコーン	15	緑	きざみ昆布	2	赤	牛肉	10	赤	豚肉	30	赤	鶏肉	60	赤	にんじん	10	赤	切りいか(皮なし)	5	赤	鶏肉	30	赤	鶏肉	40	赤		
	糸こんにゃく	20		でんぶ	5	黄	フィオン(缶)	3		平天	5	赤	ささがきごぼう	25	緑	だいた	5	赤	バジルペースト	3	黄	しょうが	1	赤	酒	1	赤	たまねぎ	5	緑	ローズハム	10	赤		
	たまねぎ	15	緑	じゃがいも	25	黄	こしょう	0.01	黄	キャベツ	20	緑	にんじん	10	緑	にんにく	0.1	緑	塩	0.2	黄	砂糖	1.5	黄	生揚げ	10	赤	にんじん	5	緑	キャベツ	20	緑		
	にんじん	10	緑	油	5	黄	油	1	黄	にんじん	10	緑	れんこん	10	緑	しょうゆ	0.2	緑	こしょう	0.02	黄	凍り豆腐(粉)	5	赤	しょうが	0.5	赤	にんにく	0.5	緑	にんじん	10	緑		
	にら	5	緑	たまねぎ	20	緑	まぐろ油漬	15	赤	もやし	10	緑	さやいんげん	5	緑	たまねぎ	15	緑	凍り豆腐(粉)	5	赤	みりん	15	緑	酒	10	緑	にんじん	10	緑	ホールコーン	8	緑		
	にんにく	0.3	緑	葉ねぎ	5	緑	キャベツ	30	緑	きゅうり	5	緑	白ごま	0.8	黄	キャベツ	15	緑	でんぶ	2	黄	しょうゆ	15	緑	みりん	30	緑	はくさい	30	赤	酢	1	黄		
	しょうが	0.2	緑	にんにく	0.2	緑	たまねぎ	10	緑	ゆず果汁	2	緑	砂糖	2	黄	フィオン(缶)	2	赤	水	1.5	黄	油	6	黄	ただけのこ(水煮)	10	緑	たまねぎ	10	緑	塩	1	黄		
	ウスターソース	2	黄	ウスターソース	2	黄	フィオン(缶)	2	赤	塩	0.3	黄	みりん	1	黄	塩	0.2	黄	にら	5	赤	油	1	黄	にら	5	赤	たまねぎ	10	緑	砂糖	0.3	黄		
しょうゆ	1	黄	しょうゆ	1	黄	こしょう	0.01	黄	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	1	黄	ごま油	1	黄	ガラスープ	5	黄	水	20	黄	ガラスープ	5	黄	エリンギ	5	緑	しめじ	5	緑	こしょう	0.01	黄
砂糖	1	黄	砂糖	0.5	黄	塩	0.2	黄	砂糖	0.2	黄	しょうゆ	0.5	黄	しょうゆ	0.2	黄	油	1	黄	たまねぎ	10	黄	たまねぎ	10	黄	ピーマン(青)	5	緑	たまねぎ	5	緑	鶏肉	40	赤
酒	0.1	黄	塩	0.2	黄	油	1	黄	塩	0.2	黄	しょうゆ	0.5	黄	トウバンジャン	0.01	黄	塩	10	緑	にんじん	10	緑	こしょう	0.01	黄	ホールトマト(缶)	5	赤	塩	1	黄	たまねぎ	45	緑
塩	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	油	1	黄	油	0.2	黄	ごま油	1	黄	こしょう	0.01	黄	塩	10	緑	キャベツ	20	緑	しょうゆ	1	黄	トマトケチャップ	5	赤	油	0.3	黄	にんじん	10	緑
白玉	0.5	黄	鶏肉	10	赤	たまねぎ	20	赤	たまねぎ	45	赤	じゃがいも	40	赤	たまねぎ	10	赤	水	100	赤	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こまつな	10	緑
牛肉	10	赤	はくさい	20	赤	油揚げ	3	赤	油揚げ	15	赤	キャベツ	20	赤	キャベツ	20	赤	塩	4	赤	煮干し	3	赤	煮干し	3	赤	しょうゆ	1	黄	砂糖	0.3	黄	しょうが	0.3	緑
トック	20	赤	にんじん	10	赤	だいたい	20	赤	にんじん	10	赤	たまねぎ	10	赤	たまねぎ	20	赤	トウバンジャン	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	にんにく	0.3	緑
生わかめ	2	赤	えのきだけ	10	赤	にんじん	10	赤	こまつな	10	赤	にんにく	0.3	赤	にんにく	0.3	赤	塩	0.01	黄	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	1	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
たまねぎ	20	赤	えのきだけ	10	赤	はくさい	25	赤	しょうが	0.3	赤	しょうが	0.3	赤	しょうが	0.3	赤	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
にんじん	10	赤	こまつな	5	赤	ほうれんそう	8	赤	しょうが	0.3	赤	しょうが	0.3	赤	しょうが	0.3	赤	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
えのきだけ	10	赤	だし昆布	0.5	赤	ほうれんそう	8	赤	しょうが	0.3	赤	しょうが	0.3	赤	しょうが	0.3	赤	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
チンゲンサイ	10	赤	けずり節	1	赤	豆乳	20	赤	油	0.6	黄	油	0.6	黄	油	0.6	黄	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
ガラスープ	4	赤	けずり節	1	赤	白みそ	4	赤	カレー粉	0.7	黄	カレー粉	0.7	黄	カレー粉	0.7	黄	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
水	100	赤	しょうゆ	1	黄	信州みそ	6	赤	フィオン(缶)	5	黄	フィオン(缶)	5	黄	フィオン(缶)	5	黄	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
しょうゆ	1	黄	水	100	黄	けずり節	1	赤	トマトケチャップ	7	黄	トマトケチャップ	7	黄	トマトケチャップ	7	黄	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
塩	0.6	黄	おさかなぼろつくだ煮	1袋	赤	だし昆布	0.5	赤	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	ウスターソース	3	黄	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
こしょう	0.02	黄				水	80	赤	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	1	黄	塩	0.01	黄	ほうれんそう	5	赤	ほうれんそう	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	しょうが	0.3	緑
韓国のり	1袋	赤																																	

日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ	米飯 鯨のたたき揚げ 根菜みそ汁 セロリのきんぴら	米飯 中華風野菜いため コーンラーメン 納豆	米飯 肉じゃが 吉野汁 わかめふりかけ	ひじきのまぜごはん 生揚げのしょうがじょうゆ焼き うおそうめん汁 みかん	米飯 さつまいものガレット 冬野菜の洋風スープ 昆布ふりかけ	米飯 鮭の塩焼き 豚汁 梅干し	米飯 ちくわの磯辺揚げ 止々呂美の香りすまし汁 大根漬 味付けいりこ	米飯 さばのカレーマヨパン粉焼き トマトスープ 塩昆布
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 肉だんご 40 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 ピーマン(青) 5 赤 砂糖 3 黄 しょうゆ 3 黄 酢 3 黄 油 1 黄 水 10 黄 でんぶ 1 黄 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 だいたい 10 赤 にんじん 10 赤 えのきだけ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 赤 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 さかなふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 くじら 60 赤 しょうが 1 赤 酒 2 赤 しょうゆ 5 赤 塩 0.1 黄 でんぶ 10 黄 油 6 黄 油揚げ 3 赤 たまねぎ 15 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 ささがきごぼう 10 赤 根菜みそ 4 赤 信州みそ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 赤 ちりめんじゃこ 3 赤 セロリ 5 赤 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄	米 80 黄 水 112 おさかなぼろつくだ煮 5 赤 だいたい(水煮) 10 赤 にんじん 15 赤 たまねぎ 15 赤 キャベツ 20 赤 チンゲンサイ 5 赤 しょうが 0.1 黄 ガラスープ 1 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 油 1 黄 米粉パグティ 8 黄 鶏肉 20 赤 ホールコーン 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 にら 5 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 赤 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 納豆(カップ) 10 赤	米 80 黄 水 112 牛肉 25 赤 じゃがいも 20 赤 にんじん 5 赤 たまねぎ 20 赤 系こんにゃく 10 赤 さやいんげん 5 赤 油 1.5 黄 水 20 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 黄 鶏肉 10 赤 はくさい 15 赤 だいたい 20 赤 れんこん 10 赤 にんじん 10 赤 葉ねぎ 5 赤 けずり節 0.5 赤 だし昆布 1 赤 水 100 赤 しょうゆ 1 黄 でんぶ 1 黄 わかめふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 10 赤 ひじき 1 赤 にんじん 5 赤 油 1 黄 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 みりん 1 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.2 黄 生揚げ 50 赤 油 1 赤 しょうが 1 赤 葉ねぎ 3 赤 しょうゆ 2 赤 うおそうめん 10 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 25 赤 にんじん 10 赤 生しいたけ 5 赤 ほうれんそう 5 赤 だし昆布 0.5 赤 けずり節 1 赤 塩 0.6 赤 しょうゆ 1 黄 水 100 赤 みかん 10 緑	米 80 黄 水 112 さつまいも 50 黄 砂糖 3 黄 油 1 黄 ウイナーソーセージ 15 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 キャベツ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 10 赤 煮干し 3 赤 水 100 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 梅干し 10 緑 ごんぶふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 さけ 10 赤 塩 0.3 黄 油 1 黄 鶏肉 15 赤 生揚げ 5 赤 たまねぎ 15 赤 ごぼう 10 赤 キャベツ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 10 赤 煮干し 3 赤 水 100 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 梅干し 10 緑	米 80 黄 水 112 焼き竹輪 0.5 赤 上新粉 8 黄 青のり 0.1 赤 塩 0.1 赤 水 10 黄 油 4 黄 鶏肉 15 赤 はくさい 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 生しいたけ 8 赤 しゅんぎく 10 赤 ゆず 2 赤 だし昆布 0.5 赤 けずり節 1 赤 水 100 赤 しょうゆ 0.6 赤 大根漬 12 緑 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 さば(煮) 40 赤 たまねぎ 10 赤 キャベツ 10 赤 パセリ 0.5 赤 でんぶ 1 赤 塩 0.2 赤 大豆入りマヨネーズドレッシング 3 黄 カレー粉 0.2 黄 油 1 黄 米粉パン粉 3 黄 カレー粉 0.1 黄 油 2 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 じゃがいも 10 赤 ほうれんそう 8 赤 ホールトマト(缶) 8 赤 トマトケチャップ 8 赤 フィオン(缶) 4 赤 水 100 赤 油 1 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 塩昆布 2 赤
栄養価	517 20.2 16.5 605 22.4 17.5 658 24.0 18.5	560 27.3 16.5 654 30.4 17.5 713 32.9 18.5	512 20.0 14.6 597 21.9 15.2 646 23.3 15.8	501 18.0 15.7 588 20.0 16.7 639 21.5 17.5	513 19.4 16.8 600 21.5 17.9 651 23.1 18.9	499 14.0 13.7 586 15.5 14.4 638 16.5 15.1	495 26.6 13.8 575 28.4 14.3 619 29.5 14.8	514 20.7 15.3 591 22.3 15.7 632 23.3 16.0	533 21.4 18.2 624 23.8 19.5 680 25.7 20.7

3つのアクション

「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～

新米の季節になりました。
新米は水分が多いので、一つづつ
つぶがつやつやとしてみずみずしく、
ふっくらとたきあがります。
1年のうちで一番ごはんがおいしい
時期なので、食欲もアップしますね。

ごはんはどんなおかずとも相性が
よく、いろいろな食材と組み合わせ
ることで、バランスの
よい食事になります。
おいしい新米をおか
ずといっしょにしつ
かり食べて、元気に過
ごしましょう。

ごはんマン



箕面の畑だより

9月上旬に、萱野地区にある石垣さんの畑を訪れました。

こめ 米

田んぼでは稲穂がたくさん実っていました。品種は「ヒノヒカリ」です。今年は8月下旬に長雨が続きましたが、9月に晴れた日が多かったので、収穫にはそれほど影響がないそうです。米の生長を見ながら、田んぼに入れる水量をきめ細やかに調整するのが大切だそうです。

10月中旬に稲かりの予定で、給食にも出荷されます。箕面産の新米が楽しみです。

さといも

1メートル以上の大きさに育った葉がきれいにそろっていて、茎の根元が緑色と赤色の2種類のさといもがありました。

収穫は11月ごろの予定です。

いしがき 石垣さんからのメッセージ

苦手な野菜もあると思いますが、子どもの時に食べられなかった食べ物も、大人になると食べられるようになったりします。

いろいろな料理法があるので、おいしい料理を知って、いろいろな野菜を食べてほしいです。



◎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)	529	20.4	16.1	318	1.7	211	0.29	0.46	22
中学年 (3・4年生)	618	22.5	17	325	2.0	225	0.33	0.48	24
高学年 (5・6年生)	671	24	17.8	332	2.2	239	0.35	0.49	26

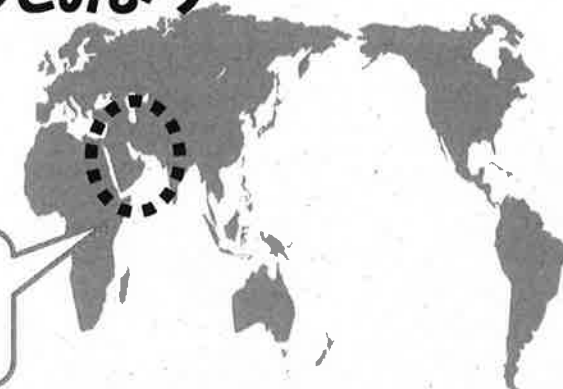


～世界を料理で旅してみよう～

「おいしい」= トルコ語

「レゼットリ/ギュゼル」

今回は、トルコ・サウジアラビア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。)



<ケバブ> 国・・・トルコ

トルコは、アジアとヨーロッパの境目に位置し、トルコ料理は、中央アジアの遊牧民の食文化を土台に、アジアとヨーロッパの両方の影響を受けて発展しました。

ケバブは伝統的なトルコ料理で、肉を焼いたものです。ケバブにはたくさんの種類があり、代表的なものとして、肉のくし焼きを意味するシシ・ケバブがあります。

<カブサ> 国・・・サウジアラビア

カブサは野菜とスパイスを入れたたきこみごはんには骨つき肉をのせたもので、サウジアラビアの国民食ともいわれています。米は日本のお米とはちがい、細長く、少しパサパサした食感で、干しブドウやナッツがトッピングされていることもあります。お祝いの席には欠かせない料理です。

【調理法】

★タコライス (11月11日の献立)

- ①たまねぎ、キャベツは色紙切り、にんじんはせん切りにする。
- ②水煮大豆は粗く刻んでおく。
- ③みじん切りにしたしょうがとにんにくを油でいためて香りを出し、豚肉を加えていためる。
- ④③に①の材料を加えてさらにいため、②と粗くつぶしたホールトマトを加えてにこむ。
- ⑤トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、トウバンジャンを加えてにこみ、塩、こしょうで味をととのえて仕上げる。

★止々呂美の香りすまし汁

(11月28日の献立)

- ①白菜は短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、生しいたけはうす切りにする。しゅんぎくは2cm長さに切り、下ゆでする。けずり節、だし昆布でだしをとっておく。
 - ②だし汁で鶏肉、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、はくさいを煮る。
 - ③塩、しょうゆで味をととのえ、しゅんぎく、ゆず果汁、ゆず皮を加えて仕上げる。
- *給食ではゆずは刻まず、②のときにゆずの実を丸ごと入れ、香りをつけ、③のときに実を取り出しています。



令和元年(2019年) 11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、ミルクが付きま。

*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(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	
献立名	米飯 糸こんにゃくのチャブチェ トック 韓国のも あじのピリ辛焼き	米飯 豚肉のウスターソースいため すまし汁 さかなつくだ煮 ごま酢みそあえ	コーンライス キャベツとツナの蒸し煮 豆乳の和風チャウダー 大学いも	米飯 刻み昆布のぼん酢あえ ポークカレー 福神漬 いよかん缶	米飯 きんぴらごぼう 団子汁 しば漬 いい歯の日セレクト 白身魚のみぞれあえ	米飯 タコライス たまねぎスープ 角チーズ 焼きいも	米飯 鶏肉のバジル高野揚げ ジュリアンスープ つぼ漬 牛肉とブロッコリーのごまいため	米飯 にしんのかんろ煮 さつまいものみそ汁 梅干し ごぼうサラダ	米飯 いか入り中華丼 春雨スープ りんごゼリー コーンポテト	ガーリックじゃこピラフ 鶏肉ときのこのトマト煮 コーンスープ	米飯 カラフルコンビネーションサラダ チキンカレー 福神漬	
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 豚肉 30 赤 糸こんにゃく 24 赤 たまねぎ 18 緑 にんじん 12 緑 にら 6 緑 にんにく 0.36 緑 しょうが 0.24 緑 ウスターソース 2.4 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 塩 0.12 黄 こしょう 0.01 黄 白ごま 0.6 黄 牛肉 11 赤 トック 22 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 にんじん 11 赤 えのきたけ 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ガラスープ 4.4 黄 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 韓国のも 1袋 赤 あじ 1切 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 トウバンジャン 0.1 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 30 赤 でんぶん 6 赤 じゃがいも 30 黄 油 6 黄 たまねぎ 24 緑 葉ねぎ 6 緑 にんにく 0.24 緑 ウスターソース 2.4 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 黄 油 1.2 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 えのきたけ 11 赤 ごまつな 5.5 黄 だし昆布 0.55 黄 塩 1.1 黄 しょうゆ 1.1 黄 水 110 焼き竹輪 5 赤 油揚げ 5 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 5 赤 信州みそ 4 赤 白ごま 0.5 黄 ねりごま 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 0.5 黄	米 100 黄 水 144 緑 ホールコーン 18 緑 ブイオン (缶) 3.6 黄 塩 0.96 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 まぐろ油漬 18 赤 キャベツ 36 赤 たまねぎ 12 赤 ブイオン (缶) 2.4 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 豚肉 11 赤 油揚げ 3.3 赤 だいこん 22 赤 にんじん 11 赤 えのきたけ 27.5 赤 ほうれんそう 8.8 赤 豆乳 22 赤 白みそ 4.4 赤 信州みそ 6.6 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 88 さつまいも 50 黄 砂糖 2 黄 油 1.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 水 0.5 黄	米 110 黄 水 154 黄 きざみ昆布 2.4 赤 平天 6 赤 キャベツ 24 緑 にんじん 12 緑 もやし 12 緑 きゅうり 6 緑 ゆず果汁 2.4 黄 塩 0.36 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.24 黄 油 0.24 黄 豚肉 33 赤 じゃがいも 44 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 赤 ごまつな 11 赤 にんにく 0.33 赤 しょうが 0.33 赤 ほうれんそう 0.72 赤 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 黄 ブイオン (缶) 6 黄 トマケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 りんごビュレ (缶) 7.2 黄 上新粉 4.8 黄 水 72 福神漬 12 緑 いよかん缶 (缶) 50 緑	米 100 黄 水 140 黄 牛肉 12 赤 ささきごきごぼう 30 赤 にんじん 12 赤 れんこん 12 赤 さやいんげん 6 赤 白ごま 0.96 黄 砂糖 2.4 黄 みりん 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 白玉団子 27.5 黄 かまぼこ 5.5 赤 にんじん 11 赤 キャベツ 22 赤 たまねぎ 22 赤 ほうれんそう 5.5 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 じば漬 12 緑 芋がりとろ 1袋 黄 または 1袋 赤 いり黒豆 1袋 赤 または 1袋 赤 めざし 1袋 赤 ホヤ 50 赤 酒 1 黄 油 1 黄 だいこん 20 緑 だし汁 5 黄 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 2 黄	米 110 黄 水 154 黄 豚肉 36 赤 だいず 6 赤 にんにく 0.12 赤 しょうが 0.24 赤 たまねぎ 18 赤 キャベツ 18 赤 にんじん 12 赤 油 1.2 赤 ホールトマト (缶) 9.6 赤 トマケチャップ 9.6 赤 ウスターソース 2.4 赤 しょうゆ 0.6 赤 カレー粉 0.24 赤 トウバンジャン 0.01 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 11 赤 たまねぎ 38.5 赤 にんじん 11 赤 えのきたけ 5.5 赤 エリンギ 11 赤 パセリ 0.33 赤 油 1.1 赤 ブイオン (缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 うば漬 12 緑 牛肉 10 赤 ブロッコリー 15 赤 れんこん 15 赤 にんじん 10 赤 白ごま 1 赤 しょうゆ 1.5 赤 砂糖 0.5 赤 油 1 赤	米 100 黄 水 140 黄 鶏肉 72 赤 バジルペースト 3.6 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.02 黄 凍り豆腐 (粉) 6 赤 でんぶん 2.4 黄 油 7.2 黄 ベーコン 5.5 赤 じゃがいも 16.5 赤 たまねぎ 27.5 赤 にんじん 11 赤 キャベツ 16.5 赤 ごまつな 11 赤 ブイオン (缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 うば漬 12 緑 牛肉 10 赤 ブロッコリー 15 赤 れんこん 15 赤 にんじん 10 赤 白ごま 1 赤 しょうゆ 1.5 赤 砂糖 0.5 赤 油 1 赤	米 100 黄 水 140 黄 にしん 1切 赤 しょうが 1 赤 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 3 黄 酒 1 赤 みりん 1.5 黄 水 5 黄 さつまいも 22 黄 たまねぎ 11 赤 はくさい 22 赤 だいこん 16.5 赤 にんじん 11 赤 ほうれんそう 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 鶏肉 16.5 赤 はるさめ 3.3 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 11 赤 だいこん 11 赤 もやし 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 1.1 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 梅干し 1切 緑 大目入りマヨネーズドレッシング 7 黄	米 110 黄 水 154 黄 ちりめんじゃこ 4.8 赤 たまねぎ 6 赤 にんじん 6 赤 にんにく 0.6 赤 塩 0.96 赤 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 鶏肉 36 赤 たまねぎ 12 赤 しめじ 6 赤 エリンギ 6 赤 ピーマン (青) 6 赤 ホールトマト (缶) 6 赤 トマケチャップ 6 赤 油 1.2 黄 こしょう 0.36 黄 砂糖 0.36 黄 でんぶん 0.6 黄 ブイオン (缶) 2.4 黄 水 24 黄 ベーコン 11 赤 たまねぎ 22 赤 じゃがいも 22 赤 にんじん 11 赤 クリームコーン (缶) 22 赤 ごまつな 11 赤 油 1.1 赤 ブイオン (缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 でんぶん 1.1 黄	米 100 黄 水 144 赤 ローズハム 12 赤 キャベツ 24 赤 にんじん 12 赤 ブロッコリー 12 赤 ホールコーン 9.6 赤 酢油 1.2 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 砂糖 0.36 黄 鶏肉 44 赤 じゃがいも 44 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 11 赤 ごまつな 11 赤 にんにく 0.33 赤 しょうが 0.33 赤 塩 0.72 赤 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 黄 ブイオン (缶) 6 黄 トマケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 りんごビュレ (缶) 7.2 黄 上新粉 4.8 黄 水 72 黄 福神漬 12 緑		
	栄養価	769 36.2 17.2	788 27.9 23.4	772 23.8 20.3	771 25.2 14.1	--	872 28.9 20.0	888 33.1 35.5	721 24.6 18.7	751 23.2 16.4	735 24.4 22.1	809 26.9 19.7



日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ ナムル	米飯 鯉のたたき揚げ 根菜みそ汁 セロリのきんぴら 大根の土佐煮	米飯 中華風野菜いため コーンラーメン 納豆 焼きウィンナー	米飯 肉じゃが きんぴら わかめふりかけ 塩こうじいため	ひじきのまぜごはん 生揚げのしょうがしょうゆ焼き うおそうめん汁 みかん 変わりポテトサラダ	米飯 さつまいものガレット 冬野菜の洋風スープ 昆布ふりかけ バジルチキンソテー	米飯 鮭の塩焼き 上根漬 梅干し 切り干し大根の煮物	米飯 ちくわの磯辺揚げ 止々呂美の香すまし汁 大根漬 味付けいりこ すき焼き煮	米飯 さばのカレーマヨパン粉焼き トマトスープ 塩昆布 野菜ソテー
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 肉だんご 48 赤 たまねぎ 12 赤 にんじん 6 赤 ピーマン (青) 6 赤 砂糖 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 酢 1.2 黄 油 1.2 黄 水 12 黄 でんぶん 1.2 黄 牛肉 11 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 だいこん 11 赤 にんじん 11 赤 えのきたけ 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ガラスープ 4.4 黄 水 110 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 さかなふりかけ 1袋 赤 もやし 15 緑 にんじん 15 緑 きゅうり 15 緑 コチュジャン 1 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 0.3 黄 白ごま 0.5 黄 ごま油 1 黄	米 100 黄 水 140 くじら 72 赤 しょうが 1.2 赤 酒 2.4 赤 しょうゆ 6 赤 塩 0.12 赤 でんぶん 12 黄 油 7.2 黄 油揚げ 3.3 赤 たまねぎ 16.5 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 ささぎごぼう 11 赤 根深ねぎ 11 赤 信州みそ 4.4 赤 煮干し 5.5 赤 水 110 ちりめんじゃこ 3.6 赤 セロリ 6 赤 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 だいこん 40 緑 さやいんげん 3 緑 だし昆布 0.3 黄 水 20 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 2 黄 花かつお 0.5 赤	米 100 黄 水 140 おさかなぼろろつくだ煮 6 赤 だけのこ (水煮) 12 赤 にんじん 6 赤 たまねぎ 18 赤 キャベツ 24 赤 糸こんにゃく 12 赤 さやいんげん 6 赤 油 1.8 黄 水 2.4 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 黄 鶏肉 11 赤 はくさい 16.5 赤 だいこん 22 赤 れんこん 11 赤 にんじん 11 赤 葉ねぎ 5.5 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 でんぶん 1.1 黄 わかめふりかけ 1袋 赤 焼き竹輪 5 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ホールコーン 10 赤 油 1 黄 塩 0.4 黄 ウイナーソーセージ 2本 赤 トマケチャップ 5 黄 ウスターソース 1 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 30 赤 じゃがいも 24 赤 にんじん 6 赤 たまねぎ 24 赤 れんこん 12 赤 さやいんげん 6 赤 油 1.8 黄 水 2.4 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 黄 鶏肉 11 赤 はくさい 16.5 赤 だいこん 22 赤 れんこん 11 赤 にんじん 11 赤 葉ねぎ 5.5 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 でんぶん 1.1 黄 わかめふりかけ 1袋 赤 焼き竹輪 5 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 ホールコーン 10 赤 油 1 黄 塩 0.4 黄 ウイナーソーセージ 2本 赤 トマケチャップ 5 黄 ウスターソース 1 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 ひじき 12 赤 生揚げ 1.2 赤 にんじん 6 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 2.4 赤 酒 1.2 赤 みりん 1.2 赤 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 黄 生揚げ 60 赤 油 1.2 赤 しょうが 1.2 赤 葉ねぎ 3.6 赤 しょうゆ 2.4 赤 うおそうめん 11 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 27.5 赤 にんじん 11 赤 生しいたけ 5.5 赤 ほうれんそう 5.5 赤 だし昆布 0.55 赤 けずり節 1.1 赤 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 水 110 みかん 1切 緑 さつまいも 35 黄 たまねぎ 5 黄 きゅうり 5 黄 油 1 黄 大根入りマヨネーズドレッシング 6 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 さつまいも 60 黄 砂糖 3.6 黄 油 1.2 黄 ウイナーソーセージ 16.5 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 キャベツ 16.5 赤 にんじん 11 赤 ごまつな 11 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 梅干し 1切 緑 鶏肉 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 バジルペースト 2 赤 油 1 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 さけ 1切 赤 塩 0.36 赤 油 1.2 黄 鶏肉 16.5 赤 生揚げ 5.5 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 赤 キャベツ 16.5 赤 にんじん 11 赤 ごまつな 11 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 梅干し 1切 緑 切り干し大根 4 赤 平天 10 赤 にんじん 10 赤 さやいんげん 5 赤 油 1 赤 水 20 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄	米 100 黄 水 140 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 8 赤 青のり 0.1 赤 塩 0.1 赤 油 4 黄 鶏肉 16.5 赤 はくさい 22 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 生しいたけ 8.8 赤 しゅんぎく 11 赤 ゆず 2.2 赤 だし昆布 0.55 赤 けずり節 1.1 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 大根漬 14.4 緑 味付けいりこ 1袋 赤 牛肉 20 赤 酒 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 根菜みそ 1 赤 砂糖 2 赤 しょうゆ 3 赤 水 20 赤	米 100 黄 水 140 さば(煮) 48 赤 たまねぎ 12 赤 キャベツ 12 赤 パセリ 0.6 赤 でんぶん 1.2 赤 塩 0.24 赤 大根入りマヨネーズドレッシング 3.6 黄 カレー粉 0.24 黄 油 1.2 黄 米/パン粉 3.6 黄 カレー粉 0.12 黄 油 2.4 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 11 赤 だいこん 11 赤 ほうれんそう 8.8 赤 ホールトマト (缶) 8.8 赤 トマケチャップ 8.8 赤 ブイオン (缶) 4.4 赤 水 110 赤 油 1.1 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 塩昆布 2.4 赤 豚肉 10 赤 もやし 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ピーマン (青) 5 赤 油 1 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤
栄養価	731 26.0 20.6	784 35.9 19.4	831 29.4 28.4	731 24.3 19.6	--	772 22.4 21.4	714 34.3 16.8	756 28.4 20.9	767 29.7 23.7

3つのアクション

「お米習慣！」
～旬と味わう「お米のごはん」～
新米の季節になりました。
新米は水分が多いので、一つぶ一つぶがつやつやとしてみずみずしく、ふっくらとたきあがります。
1年のうちで一番ごはんがおいしい時期なので、食欲もアップしますね。
ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろな食材と組み合わせることで、バランスのよい食事になります。
おいしい新米をおかずといっしょにしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



ごはんマン



箕面の畑だより

9月上旬に、萱野地区にある石垣さんの畑を訪れました。

こめ 米

田んぼでは稲穂がたくさん実っていました。品種は「ヒノヒカリ」です。今年は8月下旬に長雨が続きましたが、9月に晴れた日が多かったので、収穫にはそれほど影響がないそうです。米の生長を見ながら、田んぼに入れる水量をきめ細やかに調整するのが大切だそうです。

10月中旬に稲かりの予定で、給食にも出荷されます。箕面産の新米が楽しみです。

さといも

1メートル以上の大きさに育った葉がきれいにそろっていて、茎の根元が緑色と赤色の2種類のさといもがありました。

収穫は11月ごろの予定です。

いしがき 石垣さんからのメッセージ

苦手な野菜もあると思いますが、子どもの時に食べられなかった食べ物も、大人になると食べられるようになったりします。

いろいろな料理法があるので、おいしい料理を知って、いろいろな野菜を食べてほしいです。



◎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	B1	B2	C
						(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)
	775	27.9	20.8	360	2.6	278	0.41	0.53	35

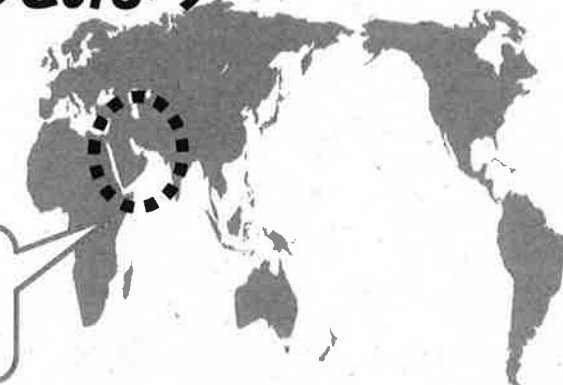


～世界を料理で旅してみよう～

「おいしい」= トルコ語

「レゼットリ/ギュゼル」

今回は、トルコ・サウジアラビア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よう。)



<ケバブ> 国・・・トルコ

トルコは、アジアとヨーロッパの境目に位置し、トルコ料理は、中央アジアの遊牧民の食文化を土台に、アジアとヨーロッパの両方の影響を受けて発展しました。

ケバブは伝統的なトルコ料理で、肉を焼いたものです。ケバブにはたくさんの種類があり、代表的なものとして、肉のくし焼きを意味するシシ・ケバブがあります。

<カブサ> 国・・・サウジアラビア

カブサは野菜とスパイスを入れたたきこみごはんには骨つき肉をのせたもので、サウジアラビアの国民食ともいわれています。米は日本のお米とはちがい、細長く、少しパサパサした食感で、干しぶどうやナッツがトッピングされていることもあります。お祝いの席には欠かせない料理です。

【調理法】

★タコライス(11月11日の献立)

- ①たまねぎ、キャベツは色紙切り、にんじんはせん切りにする。
- ②水煮大豆は粗く刻んでおく。
- ③みじん切りにしたしょうがとにんにくを油でいためて香りを出し、豚肉を加えていためる。
- ④③に①の材料を加えてさらにいため、②と粗くつぶしたホールトマトを加えてにこむ。
- ⑤トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、トウバンジャンを加えてにこみ、塩、こしょうで味をととのえて仕上げる。

★止々呂美の香りすまし汁

(11月28日の献立)

- ①白菜は短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、生しいたけはうす切りにする。しゅんぎくは2cm長さに切り、下ゆでする。けずり節、だし昆布でだしをとっておく。ゆずは皮を少量きざみ、果汁をしぼっておく。
 - ②だし汁で鶏肉、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、はくさいを煮る。
 - ③塩、しょうゆで味をととのえ、しゅんぎく、ゆず果汁、ゆず皮を加えて仕上げる。
- *給食ではゆずは刻まず、②のときにゆずの実を丸ごと入れ、香りをつけ、③のときに実を取り出しています。

