

*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。

Table with 11 columns for days 1-15 and 11 rows for ingredients and nutrition. Includes illustrations of a girl and a dog.

Table with 11 columns for days 16-31 and 11 rows for ingredients and nutrition. Includes illustrations of a fish and a rabbit.

◎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。

エネルギー	一ヶ月 平均							
	たん白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)				
519	20.4	15.6	307	1.4	214	0.30	0.44	19
605	22.4	16.4	312	1.7	229	0.33	0.46	21
655	23.8	17.1	316	1.8	244	0.36	0.47	23

【調理法】

★酢鶏(7月8日のこん立)

- しょうがはすりおろしておく。
- 鶏肉を2cm角くらいの大きさに切り、酒、しょうゆ、①のしょうがをからめ、下味をつけておく。
(肉の中心まで火の通りが均一になるようにするため、鶏肉はできるだけ大きさをそろえて切る。)
- たまねぎはくし型、にんじんはいちょう切り、たけのこは乱切り、ピーマンは色紙切りにする。
- 鶏肉にでんぷんをまぶし、油で揚げておく。
- フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじんをいためる。
- 揚げた鶏肉とたけのこ、ピーマンを入れ、水、砂糖、酢、しょうゆを加えて煮る。

★もろこし揚げ(7月29日のこん立)

- 魚のすり身にホールコーンを混ぜ、塩、こしょうとでんぷんを加えてよくまぜる。
- ①をスプーンですくって油に落としていき、カラリと揚げる。



市がすすめる 食育の3つのアクション

市では、次の「3つのアクション」を中心に食育をすすめています。



「朝食宣言！」
毎日食べます「朝ごはん」
一日のスタートは、「朝ごはん」から！朝ごはんを食べると脳が活発に働き、集中力ややる気がアップします。朝ごはんを食べて一日を元気にスタートしましょう。

「食は健康！」
野菜たっぷり「バランスごはん」
野菜にふくまれるビタミン、ミネラル、食物せんいには、体の調子を整える働きがあります。毎日野菜をしっかり食べてバランスごはんを目指しましょう。

「お米習慣！」
旬と味わう「お米のごはん」
ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろなおかずと合わせることで栄養バランスがよくなります。地元でとれた旬の野菜と一緒に楽しみましょう。

みのお はたけ 箕面の畑だより

新稲の稲治さんの畑には、大きなビニールハウスがあります。主に花を育てておられますが、「給食で子どもたちに食べてもらえるなら。」と、いろいろな野菜も育てておられます。1月、2月の給食にはこまつなや葉ねぎ、ほうれんそうを届けていただきました。春にはえんどうまめとスナップエンドウ、夏にはトマトやきゅうりを収穫される予定だそうです。

ビニールハウスの中は3月でも太陽がのぼると40度近くになり、太陽がしずんでも外より暖かい状態を保っています。ビニールハウスにはかん気せんがあり、温度の調節ができるため収穫したい時期にあわせて育てることができるのですが、管理が大変です。台風がくるとビニールハウスが飛ばされてしまうため、7月ごろにビニールを外して10月末にはまた張りなおす作業が必要になります。ビニールはとても重いので、ビニールをはる作業は大人3人でも大変なのだそうです。初夏になるとビニールハウス内の温度がかなり高くなってしまいうため、シートの横を開けて風が通るようにして夏野菜を育てておられます。

えんどう



春が旬のえんどうまめは寒さに強く、12月に種を植え、5月に収穫されます。さやがふくらんで、中の豆を食べる「えんどうまめ」、豆だけでなくさやごと食べる「スナップエンドウ」があります。スイートピーに似た白い花がさいた後にたくさんのさやをつけます。



～写真はキンギョソウです～

もともと花作りをされていた稲治さんのビニールハウスには、キンギョソウ・てまりそう・なでしこ・アネモネ、ガーベラ・エリンジウム・ひまわりなど、季節によって色とりどりの花がさいています。

「安全でおいしい野菜を作り、子どもたちに食べてもらいたいです。」と話される稲治さんは、健康を考えて農業をできるだけ少なくし、心をこめて大切に野菜を育てられています。野菜は収穫のタイミングを少しこえてしまうと、大きくなりすぎて食感が悪くなったりしてしまいます。野菜の成長に合わせていない作業が、おいしくて安全な野菜づくりのポイントになるのです。大切に育てられた野菜を感謝の気持ちをもっていただきましょう。

*すべての献立に、ミルクが付きまます。

*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。

Main menu table for July 1st to 15th. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional values. Includes illustrations of a girl and a dog.

Main menu table for July 16th to 31st. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional values. Includes illustrations of a girl, a dog, and a rabbit.

◎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。



1ヶ月平均栄養価 (中学生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
	749	27.4	20	332	2.2
ビタミン					
	A	B1	B2	C	
	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	
	277	0.41	0.51	29	

【調理法】

★酢鶏 (7月8日のこん立)

- しょうがはすりおろしておく。
- 鶏肉を2cm角くらいの大きさに切り、酒、しょうゆ、①のしょうがをからめ、下味をつけておく。
(肉の中心まで火の通りが均一になるようにするため、鶏肉はできるだけ大きさをそろえて切る。)
- たまねぎはくし型、にんじんはいちょう切り、たけのこは乱切り、ピーマンは色紙切りにする。
- 鶏肉にでんぷんをまぶし、油で揚げておく。
- フライパンに油をひき、たまねぎ、にんじんをいためる。
- 揚げた鶏肉とたけのこ、ピーマンを入れ、水、砂糖、酢、しょうゆを加えて煮る。

★もろこし揚げ (7月29日のこん立)

- 魚のすり身にホールコーンを混ぜ、塩、こしょうとでんぷんを加えてよくまぜる。
- ①をスプーンですくって油に落とし、カラリと揚げる。



しがすすめる 食育の3つのアクション

市では、次の「3つのアクション」を中心に食育をすすめています。



ごはんマン

「朝食宣言！」
～毎日食べます「朝ごはん」～
一日のスタートは、「朝ごはん」から！朝ごはんを食べると脳が活発に働き、集中力ややる気がアップします。朝ごはんを食べて一日を元気にスタートしましょう。

「食は健康！」
～野菜たっぷり「バランスごはん」～
野菜にふくまれるビタミン、ミネラル、食物せんいには、体の調子を整える働きがあります。毎日野菜をしっかり食べてバランスごはんを目指しましょう。

「お米習慣！」
～旬と味わう「お米のごはん」～
ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろなおかずと合わせることで栄養バランスがよくなります。地元でとれた旬の野菜と一緒に楽しみましょう。

みのお 箕面の畑だより

新稲の稲治さんの畑には、大きなビニールハウスがあります。主に花を育てておられますが、「給食で子どもたちに食べてもらえるなら。」と、いろいろな野菜も育てておられます。1月、2月の給食にはこまつなや葉ねぎ、ほうれんそうを届けていただきました。春にはえんどうまめとスナップエンドウ、夏にはトマトやきゅうりを収穫される予定だそうです。

ビニールハウスの中は3月でも太陽がのぼると40度近くになり、太陽がしずんでも外より暖かい状態を保っています。ビニールハウスにはかん気せんがあり、温度の調節ができるため収穫したい時期にあわせて育てることができるのですが、管理が大変です。台風がくるとビニールハウスが飛ばされてしまうため、7月ごろにビニールを外して10月末にはまた張りなおす作業が必要になります。ビニールはとても重いので、ビニールをはる作業は大人3人でも大変なのだそうです。初夏になるとビニールハウス内の温度がかなり高くなってしまいうため、シートの横を開けて風が通るようにして夏野菜を育てておられます。



えんどう

春が旬のえんどうまめは寒さに強く、12月に種を植え、5月に収穫されます。さやがふくらんで、中の豆を食べる「えんどうまめ」、豆だけでなくさやごと食べる「スナップエンドウ」があります。スイートピーに似た白い花がさいた後にたくさんさやをつけます。



～写真はキンギョソウです～

もともと花作りをされていた稲治さんのビニールハウスには、キンギョソウ・てまりそう・なでしこ・アネモネ、ガーベラ・エリンジューム・ひまわりなど、季節によって色とりどりの花がさいています。

「安全でおいしい野菜を作り、子どもたちに食べてもらいたいです。」と話される稲治さんは、健康を考えて農業をできるだけ少なくし、心をこめて大切に野菜を育てられています。野菜は収穫のタイミングを少しこえてしまうと、大きくなりすぎて食感が悪くなったりしてしまいます。野菜の成長に合わせてたいていねいな作業が、おいしくて安全な野菜づくりのポイントになるのです。大切に育てられた野菜を感謝の気持ちをもっていただきましょう。