

*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。*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	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	米飯 いよかん缶 夏野菜のカレー 福神漬 茎わかめのサラダ	ガーリックライス 煮込みハンバーグ パスタスープ ポテトサラダ	米飯 魚のから揚げ(パ・ベ・キューズ) 洋風スープ わかめふりかけ キャベツのサラダ	米飯 なすの中華いため 団子汁 しば漬 生揚げのしょうがじょうゆ焼き	米飯 豚肉の紅茶煮 わかめスープ じゃことピーマンのつくだ煮 いか焼き
材料名および使用量(g)	米 110 黄 水 154 いよかん(缶) 60 緑 牛肉 33 赤 じゃがいも 16.5 黄 たまねぎ 44 緑 なす 11 緑 かぼちゃ 16.5 緑 スズキニ 11 緑 トマト 11 緑 ごまつな 11 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.33 緑 油 1.2 黄 フィヨン(缶) 6 黄 水 7.2 緑 りんごピューレ(缶) 7.2 緑 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 塩 0.72 黄 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 黄 福神漬 9.6 緑 まぐろ油漬 5 赤 茎わかめ 5 赤 きゅうり 25 緑 にんじん 1 黄 油 1 黄 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 たまねぎ 10 緑 にんにく 0.8 緑 フィヨン(缶) 2 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 鶏胸肉 12 赤 たまねぎ 12 緑 トマトケチャップ 6 黄 ウスターソース 3.6 黄 水 12 黄 米粉スダゲティ 8.8 黄 にんじん 11 黄 たまねぎ 22 黄 キャベツ 16.5 黄 ホールコーン 11 黄 さやいんげん 5.5 黄 フィヨン(缶) 8.8 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 じゃがいも 50 黄 にんじん 5 黄 きゅうり 5 黄 油 1 黄 大豆入りマヨネーズドレッシング 8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 赤羊 7.2 赤 塩 0.12 黄 酒 1.2 黄 でんぷん 9.6 黄 油 7.2 黄 たまねぎ 12 緑 りんごピューレ(缶) 8.4 黄 しょうが 0.36 黄 にんにく 0.12 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 ウスターソース 1.2 黄 水 6 黄 油 0.6 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 黄 じゃがいも 11 黄 だいこん 11 黄 にんじん 11 黄 ホールコーン 5.5 黄 チンゲンサイ 11 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 11.0 黄 わかめふりかけ 1袋 黄 白ニズハム 10 赤 キャベツ 25 黄 にんじん 5 黄 きゅうり 5 黄 油 2 黄 レモン果汁 1 黄 酢 0.5 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.1 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 24 赤 なす 36 赤 油 2.4 黄 ピーマン(青) 6 黄 つきこんにやく 18 黄 にんじん 12 黄 白ごま 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 コチュジャン 2.4 黄 でんぷん 0.36 黄 鶏肉 11 赤 白玉団子 27.5 黄 にんじん 11 黄 たまねぎ 22 黄 ごまつな 11 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 0.55 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 ひは漬 9.6 緑 生揚げ 50 赤 しょうが 1 赤 葉ねぎ 3 赤 しょうゆ 2 赤 ちりめんじゃこ 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 切りいか(皮なし) 20 赤 酒 1 黄 じゃがいも 10 黄 葉ねぎ 5 黄 でんぷん 3 黄 上新粉 3 黄 水 5 黄 塩 0.2 黄 ウスターソース 0.1 黄 油 0.5 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 7.2 赤 にんじん 12 黄 紅茶 0.84 黄 水 2.4 黄 酢 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 みりん 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 牛肉 5.5 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 キャベツ 16.5 黄 チンゲンサイ 1.1 黄 カラスープ 4.4 黄 だし昆布 0.55 黄 水 110 黄 こしょう 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 白ごま 1.1 黄 ちりめんじゃこ 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 切りいか(皮なし) 20 赤 酒 1 黄 じゃがいも 10 黄 葉ねぎ 5 黄 でんぷん 3 黄 上新粉 3 黄 水 5 黄 塩 0.2 黄 ウスターソース 0.1 黄 油 0.5 黄
栄養価	828 24.5 22.3	778 24.6 19.4	785 30.7 23.1	786 28.0 23.0	757 37.1 18.7

世界を料理で旅してみよう

世界には、いろいろな国があります。暑いところ、寒いところ、海のそば、山の中...そして、その土地のめぐみをいかした、おいしい料理がたくさんあります。今年度もいろいろな国の料理を紹介します。

中国② 広東料理・上海料理

中国は国土が広いので、地域によって気候や食文化が変わり、料理も大きく4つに分けることができます。中でも、北部の北京料理、東部の上海料理、西部の四川料理、南部の広東料理が有名で、中国の「四大料理」といわれています。

今回は、広東料理と上海料理を紹介します。

「こんにちは」= 你好 「ニイハオ」(中国語)



広東(カントン)料理

「食は広州にあり」(*広州は中国南部にある広東省の省都です。)といわれるほどさまざまな料理があり、穀物や野菜など豊富な食材にめぐまれています。港町で昔から外国との交流もさかんだったため、ヨーロッパの影響を受けた料理が発達してきました。

中国では、おなかがすいた時に食べる軽食のようなものを「点心(てんしん)」といいます。「点心」は餃子や焼売などのように甘くないものと、干した果物やナッツ類、小豆などを使った団子やまんじゅうなどの甘いものとの、大きく2種類に分けられます。

広東省では中国茶を飲みながら「点心」を食べることを「飲茶(やむちゃ)」といい、昔から親しまれている習慣です。

上海(シャンハイ)料理

上海は海に近いので、魚やえびなどの魚介類を使った料理が多くあります。また、米がたくさんとれる地域なので、主食であるごはんのおかずになるような、しょうゆや砂糖を使った味付けの濃い料理が多いのが特徴です。

名物の「上海ガニ」は、そのままゆでたり、蒸したりして食べる高級な料理として親しまれています。また、豚バラ肉を甘辛く煮込んだ「トンポーロー」とよばれる豚の角煮や、肉団子を小麦粉の皮で包んで蒸した「小籠包(ショウロンポウ)」も有名です。

箕面の畑だより

6月下旬、新稲にある藪本さんの畑では、夏の日差しを浴びてかぼちゃ・オクラ・つる無しいんげん・さつまいもなどが育っていました。

きゃべつ



90株植えた苗は大きく生長中で、中心部分から巻き始め、これからもっと丸くなっていきます。手でギュッとおさえて固くしまった時が収穫のタイミングだそうです。

かぼちゃ



4月下旬にラグビーボールのような形の「ロロン」、濃い黄色の実をつける「つるなしやっこ」の苗を植えました。生長が早く、約1か月で15cmくらいのかぼちゃの実がなり、今も大きく生長中です。かぼちゃは収穫後に少しおいておくことでおいしくなるので、給食には8月ごろ登場の予定です。楽しみですね。

食育だより ~話題の食事情~「ベジタリアン」

『ベジタリアン』という言葉を知っていますか?

「野菜ばかり食べる人?」「お肉を食べない人?」...などイメージはできるけれど、はっきりとは知らない人が多いのではないのでしょうか。

「ベジタリアン」とは『菜食主義者』のことで、野菜・果物・豆類・穀物・ナッツなど植物性の食材を主体とした食生活を送る人たちです。



植物性の食材を中心としながらも、卵や乳製品は食べる、魚は食べる...などのようにベジタリアンには様々なタイプがあります。

中でも肉だけでなく動物性食品を全くとらないのがヴィーガン(vegan)で、魚、卵、乳製品、だし汁やはちみつ等動物由来の食品は一切とりません。『ベジタリアン(vegetarian)』という言葉は「vegetable(野菜)」から生まれた言葉ではなく、「健全な、新鮮な、元気のある」という意味を表すラテン語の「vegetus(ベジエトウス)」に由来しています。



*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。

*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 with columns for dates (1日(火) to 15日(火)) and rows for menu items and their ingredients with quantities and color codes.

Row of average nutritional values (栄養価) for each day, including kcal, protein, and fat.

Row of dates (日・曜日) for the second week of the menu (16日(水) to 30日(水)).

Second week menu items (献立名) including dishes like さんまのかば焼き風 and 白身魚の甘酢あんかけ.

Detailed ingredient list for the second week, including items like さんま, 鶏肉, and 豚肉 with their respective quantities and color codes.

Row of average nutritional values (栄養価) for the second week of the menu.

◎材料は、赤・緑・黄の3つのグループに分けています。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)、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)です。

Table showing average nutritional values (8. 9月平均栄養価) for Energy, Protein, Fat, Calcium, and Iron.



材料名および使用量(g)

材料名および使用量(g)