令和2年(2020年)　10月

学　校　給　食　だ　よ　り　（１～６年）

箕面市教育委員会

*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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	＜お月見献立＞ 米飯 みたらし団子 のっぺい汁 大根漬 味付けいりこ	米飯 豚肉のしょうがいため 生揚げのみそ汁 ゆかりふりかけ	米飯 大根サラダ ハヤシライス スライスチーズ ヨーグルトドリンク	米飯 さわらのゆず風味焼き すまし汁 塩昆布	米飯 鶏肉の南部揚げ キャベツのスープ セロリのきんぴら	米飯 筑前煮 みそ汁 焼きのり	ピラフ さつまいものグラタン コンソメスープ	米飯 マーボ豆腐 わかめスープ しば漬	ガーリックライス 鮭のからあげおろしソース コーンスープ 角チーズ	米飯 鶏肉とキャベツのいため物 豚汁 つぼ漬	米飯 豚肉のトマトソース煮 洋風スープ さかなつくだ煮
材料名および使用量（ｇ）	米 80 黄 水 112 白玉団子 45 黄 砂糖 3 黄 しょうゆ 2 水 20 でんぷん 0.5 黄 鶏肉 15 赤 こんにゃく 10 はくさい 15 緑 れんこん 10 緑 にんじん 10 緑 さといも 10 黄 ごぼう 10 緑 こまつな 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 でんぷん 1 黄 大根漬 12 緑 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 豚肉 50 赤 酒 1 しょうが 1 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 油 1 黄 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 2 生揚げ 20 赤 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 15 緑 えのきだけ 8 緑 葉ねぎ 5 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 けずり節 1 だし昆布 1 水 100 ゆかりふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 ロースハム 10 赤 だいこん 20 緑 きゅうり 15 緑 ホールコーン 10 緑 油 2 黄 酢 1 しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 牛肉 35 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 しめじ 10 緑 グリンピース 3 緑 セロリ 1 緑 油 1 黄 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 8 緑 ウスターソース 1 上新粉 4 黄 油 3 黄 ブイヨン（缶） 5 塩 0.7 こしょう 0.02 水 60 スライスチーズ 1枚 赤 ヨーグルトドリンク 1本 赤 この日は牛乳はつきません。	米 80 黄 水 112 さわら 1切 赤 油 1 黄 ゆず果汁 1 緑 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 2 みりん 1 生揚げ 15 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 5 緑 ほうれんそう 10 緑 だし昆布 1 けずり節 1.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 塩昆布 2 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 1本 赤 酒 1 しょうゆ 1.5 上新粉 6 黄 水 5 白ごま 1.5 黄 油 6 黄 焼き豚 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 根深ねぎ 10 緑 こまつな 10 緑 ガラスープ 6 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 ちりめんじゃこ 3 赤 セロリ 5 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1	米 80 黄 水 112 鶏肉 25 赤 こんにゃく 8 にんじん 5 緑 たけのこ（水煮） 5 緑 乱切りごぼう 8 緑 れんこん 8 緑 さやいんげん 5 緑 水 20 油 2 黄 しょうゆ 3 砂糖 1.5 黄 みりん 0.5 生揚げ 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 根深ねぎ 10 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 けずり節 1 だし昆布 1 水 100 焼きのり 1袋 赤	米 80 黄 水 100.8 ベーコン 8 赤 たまねぎ 4 緑 グリンピース 2.4 緑 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1.6 黄 ブイヨン（缶） 2.4 さつまいも 25 黄 たまねぎ 20 緑 切り干し大根 3 緑 さやいんげん 3 緑 油 1 黄 豆乳 20 赤 ブイヨン（缶） 3 上新粉 2 黄 水 5 塩 0.3 こしょう 0.01 米パン粉 2 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 しめじ 10 緑 こまつな 10 緑 ブイヨン（缶） 4 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02	米 80 黄 水 112 豆腐（冷） 35 赤 豚肉 30 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 葉ねぎ 5 緑 赤みそ 4 赤 でんぷん 1 ガラスープ 1 水 20 油 1 黄 トウバンジャン 0.1 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 緑 だけのこ（水煮） 5 緑 こまつな 8 緑 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 しば漬 8 緑	米 80 黄 水 92.8 たまねぎ 8 緑 にんじん 4 緑 にんにく 0.64 緑 ブイヨン（缶） 1.6 塩 0.64 こしょう 0.01 油 0.8 黄 さけ 50 赤 塩 0.1 酒 1 でんぷん 8 黄 油 5 黄 だいこん 15 緑 水 5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.2 黄 塩 0.1 でんぷん 0.2 黄 ベーコン 10 赤 ホールコーン 10 緑 クリームコーン（缶） 20 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 油 1 黄 ブイヨン（缶） 4 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぷん 1 黄 角チーズ 1こ 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 30 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 こまつな 8 緑 油 1 黄 トマトケチャップ 3 酒 1 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉 20 赤 さつまいも 25 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 ささがきごぼう 5 緑 つきこんにゃく 5 葉ねぎ 5 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 水 100 うぼ漬 10 緑	米 80 黄 水 112 豚肉 40 赤 ピーマン（青） 8 緑 たまねぎ 30 緑 油 1 黄 トマトケチャップ 3 酒 1 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 キャベツ 25 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 こまつな 5 緑 ブイヨン（缶） 4 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 おさかなそぼろつくだ煮 1袋 赤
栄養価 低学年	525 19.2 9.7	512 23.7 16.5	581 21.9 18.8	493 23.2 15.8	528 24.6 16.7	507 19.7 15.6	494 15.8 14.0	486 21.2 14.5	622 25.5 22.7	521 20.9 15.6	509 23.1 15.8
栄養価 中学年	614 21.0 10.0	601 26.4 17.6	680 24.3 20.4	571 24.7 16.2	614 26.4 17.7	595 21.8 16.6	590 17.8 15.6	573 23.6 15.4	722 28.2 24.3	612 23.3 16.6	596 25.6 16.7
栄養価 高学年	668 22.2 10.2	654 28.5 18.6	742 26.0 21.9	612 25.6 16.6	665 27.6 18.7	647 23.2 17.5	644 19.1 16.5	623 25.4 16.2	785 30.2 25.7	666 25.0 17.5	646 27.4 17.6

日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	米飯 野菜ソテー チキンカレー 福神漬	米飯 豚キムチ丼 かぶのスープ 味付けいりこ	米飯 れんこんのきんぴら 芋煮汁 ゆかりふりかけ	さつまいもごはん ちくわの磯辺揚げ わかめうどん	米飯 鶏肉のマーマレード煮 かす汁 昆布ふりかけ	米飯 さんまの塩焼き かぶのとろとろ汁 わかめふりかけ	米飯 すきやき煮 しょうが汁	米飯 おでん なめこ汁 塩昆布	米飯 ひじきスパゲティ 白菜のスープ さかなふりかけ	米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 中華スープ 韓国のり	かやくごはん さばの竜田揚げ 豚肉とさといものうま煮
材料名および使用量（ｇ）	米 88 黄 水 123.2 ウインナーソーセージ 15 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 さやいんげん 3 緑 油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 鶏肉 40 赤 しょうが 0.3 緑 しょうゆ 1 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 塩 0.6 油 1 黄 カレー粉 0.7 ブイヨン（缶） 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 2 りんごピューレ（缶） 6 緑 上新粉 4 黄 油 3 黄 水 60 福神漬 8 緑	米 80 黄 水 112 豚肉 35 赤 白菜キムチ 18 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 にら 5 緑 砂糖 0.3 黄 しょうゆ 1 みりん 1 油 1 黄 鶏肉 15 赤 かぶ 25 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 生しいたけ 5 緑 こまつな 10 緑 しょうが 0.2 緑 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 れんこん 20 緑 にんじん 5 緑 ピーマン（青） 5 緑 白ごま 1 黄 しょうゆ 1.5 砂糖 1 黄 油 1 黄 牛肉 20 赤 酒 1 さといも 20 黄 こんにゃく 15 まいたけ 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 こまつな 10 緑 水 100 だし昆布 0.5 けずり節 1 しょうゆ 1 塩 0.6 ゆかりふりかけ 1袋	米 72 黄 水 90.4 さつまいも 16 黄 塩 0.8 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 6 黄 青のり 0.1 赤 塩 0.1 水 6 油 4 黄 米粉平麺（太） 7 黄 生わかめ 2 赤 油揚げ 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 だし昆布 1 けずり節 1 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 みりん 1	米 80 黄 水 112 鶏肉 65 赤 しょうゆ 3 ゆずマーマレード 12 黄 酒 1 水 20 さけ 20 赤 酒 1 油揚げ 3 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 乱切りごぼう 10 緑 れんこん 10 緑 こんにゃく 10 だいこん 10 緑 葉ねぎ 5 緑 煮干し 3 水 100 信州みそ 8 赤 酒かす 2 こんぶふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 さんま 1枚 赤 油 1 黄 塩 0.3 豚肉 10 赤 かぶ 25 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 100 しょうゆ 1 みりん 0.5 塩 0.6 でんぷん 1 黄 わかめふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 牛肉 30 赤 はくさい 30 緑 糸こんにゃく 15 にんじん 5 緑 根深ねぎ 10 緑 油 1 黄 水 20 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 酒 1 豚肉 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 こまつな 10 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6	米 80 黄 水 112 生揚げ 1こ 赤 だいこん 30 緑 こんにゃく 1／8カット 1こ だし昆布 0.3 水 40 しょうゆ 3 砂糖 2 黄 豚肉 20 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 なめこ 5 緑 じゃがいも 25 黄 はくさい 15 緑 煮干し 3 水 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 塩昆布 2 赤	米 80 黄 水 112 ベーコン 10 赤 ひじき 2 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 米粉スパゲティ 6 黄 にんにく 0.2 緑 ピーマン（青） 10 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 はくさい 20 緑 じゃがいも 15 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 ほうれんそう 8 緑 しょうが 0.2 緑 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 さがなふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 牛肉 20 赤 糸こんにゃく 20 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 油 1 黄 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.2 緑 ウスターソース 1 しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 こしょう 0.01 白ごま 1 黄 焼き豚 10 赤 たけのこ（水煮） 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 干ししいたけ 1 緑 油 1 黄 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 韓国のり 1袋 赤	米 72 黄 水 90.4 鶏肉 8 赤 にんじん 4 緑 切り干し大根 2.4 緑 しょうゆ 0.8 みりん 0.8 塩 0.64 油 0.8 黄 さば 1切 赤 しょうが 0.5 緑 酒 1 しょうゆ 1 でんぷん 8 黄 白ごま 1 黄 豚肉 20 赤 さといも 25 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 こまつな 5 緑 ブイヨン（缶） 4 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 だし昆布 0.5 水 60 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 油 1 黄 でんぷん 1 黄
栄養価 低学年	631 21.2 22.2	511 23.6 16.5	491 18.4 15.8	490 15.7 14.6	539 28.5 13.9	549 22.0 22.5	507 19.8 16.7	504 19.2 15.8	486 17.2 14.1	483 19.0 15.1	599 24.7 23.9
栄養価 中学年	738 23.7 23.9	599 25.9 17.5	578 20.5 16.8	572 17.2 15.0	631 31.7 14.7	625 23.5 22.8	596 22.1 17.8	586 21.0 16.4	572 19.1 14.9	567 21.0 16.0	688 26.8 25.4
栄養価 高学年	806 25.6 25.6	650 27.6 18.5	629 22.0 17.7	614 18.0 15.3	687 34.3 15.3	666 24.4 23.1	649 23.7 18.9	632 22.2 17.0	621 20.4 15.6	616 22.4 16.8	740 28.2 26.5

◎材料は、赤・緑・黄の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。

一ヶ月　平均								
エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			
					A	B1	B2	C
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)
526	21.3	16.7	333	1.7	206	0.32	0.47	19
615	23.4	17.7	340	2.0	219	0.36	0.49	21
666	25.0	18.5	346	2.2	232	0.39	0.50	23

調理法

さつまいものグラタン(１０月９日のこん立)

①さつまいもは厚めのいちょう切り、たまねぎはうす切り、さやいんげんは、１～2cm の長さに切ってからさっと湯通ししておく。
②切り干し大根は洗って水で戻し、１～２ｃｍの長さに切る。
③さやいんげん以外の材料を油でいため、水とブイヨンで煮る。
④材料がやわらかくなったら豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえ、さやいんげんを入れてさっと煮る。
⑤④に、水で溶いた上新粉を入れてとろみをつける。
⑥⑤を耐熱皿などに流し入れ、米パン粉をふってオーブントースターなどで、こんがりと焦げ目がつくまで焼く。

箕面の畑だより

８月上じゅん、石丸にある富垣さんの畑を訪ねました。さつまいも・じゃがいもを中心とした根菜を、肥料や農薬を使わずにさいばいしています。

今年は７月に雨が多く日照りが少ない異常気象だったので、雑草がたくさん生え、手作業での草ぬきが大変だったそうです。

この畑は、以前は田んぼだったので、土がふつうの畑のものとちがいます。田んぼの土は雨が降るとどろになり、降らないと固まります。さつまいもは土が固いと大きくならないので、耕しかたを工夫して、時間をかけていい土にしています。

さつまいもは収かくのタイミングも大事です。

11～12月にタイミングを見極めて収かくされ、給食に出荷予定です。楽しみですね。

世界を料理で旅してみよう

「こんにちは」　＝　「ブエナス　タルデス」

＊メキシコ・キューバの公用語はスペイン語です。

今回は、メキシコ・キューバの料理をしょうかいします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)

トルティーヤ　　国・・・メキシコ

メキシコは北アメリカ大陸の南にある国で、西と東の両側にある大きな２つの山脈にはさまれた高原地帯が国の中心地です。北部は砂ばくなどのかんそう地が広がり、南部は山地が多い国です。

とうもろこしはメキシコが原産の作物です。「トルティーヤ」はとうもろこしの粉に水を加えて生地をつくり、うすく焼いたものです。この「トルティーヤ」に肉や野菜など好みの具をのせ、ピリッとからいとうがらしのきいた「サルサソース」をかけてはさんで食べる「タコス」はメキシコの代表的な料理です。ほかにも「トルティーヤ」を小さく切ってトマトスープに入れて食べたり、ぎょうざのように具を包んで油であげて食べたりいろいろな食べ方をします。

アロス・コングリ　　国・・・キューバ

キューバは北アメリカ大陸と南アメリカ大陸のつなぎ目の真ん中あたりにあるカリブ海にうかぶ島国です。

主食は米ですが、いも類や豆類、とうもろこしなどもよく食べられています。「アロス・コングリ」は米に赤いんげん豆や黒豆を入れ、にんにくや香しん料と野菜のみじん切りなどをいためあわせた「ソフリート」という調味料を加えてたいた、たきこみごはんです。豆の色でごはんが色づき、赤飯のようになります。

３つのアクション

「朝食宣言！」　～毎日食べます「朝ごはん」～

みなさん、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには「脳」を目覚めさせるという大切な役割があります。食べ物から得たエネルギーを一番多く使っているのが「脳」です。脳は、ねている間も動き続けているので、朝にはエネルギーが少なくなっています。エネルギーが足りなくなると、イライラしたり、ねむたくなったり、からだに不調がでやすくなります。

朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

ごはんマン

令和2年(2020年)　10月

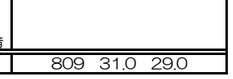
学　校　給　食　だ　よ　り　（７～９年生）

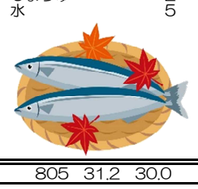
箕面市教育委員会

*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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	【お月見献立】 米飯 みたらし団子 のっぺい汁 大根漬 味付けいりこ はるさめの酢の物	米飯 豚肉のしょうがいため 生揚げのみそ汁 ゆかりふりかけ ひじきの煮物	米飯 大根サラダ ハヤシライス スライスチーズ ヨーグルトドリンク	米飯 さわらのゆず風味焼き すまし汁 塩昆布 じゃがいもの煮物	米飯 鶏肉の南部揚げ キャベツのスープ セロリのきんぴら もやしの甘酢和え	米飯 筑前煮 みそ汁 焼きのり 焼きとうもろこし	ピラフ さつまいものグラタン コンソメスープ 茎わかめのサラダ	米飯 マーボ豆腐 わかめスープ しば漬 焼きビーフン	ガーリックライス 鮭のからあげおろしソース コーンスープ 角チーズ	米飯 鶏肉とキャベツのいため物 豚汁 つぼ漬 きゅうりの中華風和え物	米飯 豚肉のトマトソース煮 洋風スープ さかなつくだ煮 さつまいものガレット
材料名および使用量（ｇ）	米 100 黄 水 140 白玉団子 54 黄 砂糖 3.6 黄 しょうゆ 2.4 水 24 でんぷん 0.6 黄 鶏肉 16.5 赤 こんにゃく 11 はくさい 16.5 緑 れんこん 11 緑 にんじん 11 緑 さといも 11 黄 ごぼう 11 緑 こまつな 11 緑 けずり節 1.1 だし昆布 0.55 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 でんぷん 1.1 黄 大根漬 14.4 緑 味付けいりこ 1袋 赤 はるさめ 5 黄 生わかめ 2 赤 きゅうり 15 緑 にんじん 10 緑 酢 2 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 塩 0.1	米 100 黄 水 140 豚肉 60 赤 酒 1.2 しょうが 1.2 緑 たまねぎ 12 緑 にんじん 12 緑 にら 6 緑 油 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 しょうゆ 2.4 生揚げ 22 赤 だいこん 16.5 緑 にんじん 11 緑 キャベツ 16.5 緑 えのきだけ 8.8 緑 葉ねぎ 5.5 緑 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 けずり節 1.1 だし昆布 1.1 水 110 ゆかりふりかけ 1袋 ひじき 1.5 赤 さつまいも 20 黄 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 油 1 黄 だし汁 10 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 みりん 1	米 100 黄 水 140 ロースハム 12 赤 だいこん 24 緑 きゅうり 18 緑 ホールコーン 12 緑 油 2.4 黄 酢 1.2 しょうゆ 1.2 砂糖 0.6 黄 塩 0.24 こしょう 0.01 牛肉 38.5 赤 たまねぎ 49.5 緑 にんじん 11 緑 じゃがいも 33 黄 しめじ 11 緑 グリンピース 3.3 緑 セロリ 1.1 緑 油 1.2 黄 トマトケチャップ 14.4 トマトピューレ 9.6 緑 ウスターソース 1.2 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 プイヨン（缶） 6 塩 0.84 こしょう 0.02 水 72 スライスチーズ 1枚 赤 ヨーグルトドリンク 1本 赤 この日は牛乳はつきません。	米 100 黄 水 140 さわら 1切 赤 油 1.2 黄 ゆず果汁 1.2 緑 砂糖 0.6 黄 しょうゆ 2.4 みりん 1.2 生揚げ 16.5 赤 たまねぎ 22 緑 はくさい 22 緑 にんじん 11 緑 えのきだけ 5.5 緑 ほうれんそう 11 緑 だし昆布 1.1 けずり節 1.65 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 塩昆布 2.4 赤 鶏肉 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 さやいんげん 2 緑 油 1 黄 水 20 しょうゆ 2 砂糖 1 黄 	米 100 黄 水 140 鶏肉 1本 赤 酒 1.2 しょうゆ 1.8 上新粉 7.2 黄 水 6 白ごま 1.8 黄 油 7.2 黄 焼き豚 11 赤 キャベツ 22 緑 たまねぎ 16.5 緑 にんじん 11 緑 根深ねぎ 11 緑 こまつな 11 緑 ガラスープ 6.6 だし昆布 0.55 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 こしょう 0.02 おからめんじゃこ 3.6 赤 セロリ 6 緑 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 焼き竹輪 5 赤 きゅうり 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 酢 2 砂糖 1 黄 油 1 黄 しょうゆ 1	米 100 黄 水 140 鶏肉 30 赤 こんにゃく 9.6 にんじん 6 緑 たけのこ（水煮） 6 緑 乱切りごぼう 9.6 緑 れんこん 9.6 緑 さやいんげん 6 緑 水 24 油 2.4 黄 しょうゆ 3.6 砂糖 1.8 黄 みりん 0.6 生揚げ 16.5 赤 じゃがいも 22 黄 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 根深ねぎ 11 緑 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 けずり節 1.1 だし昆布 1.1 水 110 焼きのり 1袋 赤 カットコーン 1こ 緑 塩 0.5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 黄	米 100 黄 水 126 ベーコン 10 赤 たまねぎ 5 緑 グリンピース 3 緑 塩 1 こしょう 0.01 油 2 黄 プイヨン（缶） 3 さつまいも 30 黄 たまねぎ 24 緑 切り干し大根 3.3 緑 さやいんげん 3.6 緑 油 1.2 黄 豆乳 24 赤 プイヨン（缶） 3.6 上新粉 2.4 黄 水 6 塩 0.36 こしょう 0.01 米パン粉 2.4 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 だいこん 16.5 緑 しめじ 11 緑 こまつな 11 緑 プイヨン（缶） 4.4 水 110 塩 0.66 こしょう 0.02 まぐろ油漬 10 赤 茎わかめ 5 赤 きゅうり 25 緑 にんじん 10 緑 油 1 黄 酢 1 しょうゆ 0.5 砂糖 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01	米 100 黄 水 140 豆腐（冷） 42 赤 豚肉 36 赤 にんにく 0.24 緑 しょうが 0.6 緑 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 葉ねぎ 6 緑 赤みそ 4.8 赤 でんぷん 1.2 黄 ガラスープ 1.2 水 24 油 1.2 黄 トウバンジャン 0.12 砂糖 0.6 黄 しょうゆ 0.6 牛肉 5.5 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 えのきだけ 11 緑 たけのこ（水煮） 5.5 緑 こまつな 8.8 緑 ガラスープ 4.4 だし昆布 0.55 水 110 塩 0.66 こしょう 0.02 しょうゆ 1.1 しば漬 9.6 緑 焼き竹輪 10 赤 米粉麺 6 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 1 緑 ガラスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 しょうゆ 1 油 1 黄 角チーズ 1こ 赤	米 100 黄 水 116 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.8 緑 プイヨン（缶） 2 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1 黄 さけ 60 赤 塩 0.12 酒 1.2 でんぷん 9.6 黄 油 6 黄 だいこん 18 緑 水 6 しょうゆ 1.8 砂糖 0.24 黄 塩 0.12 でんぷん 0.24 黄 ベーコン 11 赤 ホールコーン 11 緑 クリームコーン（缶） 22 緑 じゃがいも 22 黄 たまねぎ 16.5 緑 にんじん 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 油 1.1 黄 プイヨン（缶） 4.4 水 110 塩 0.66 こしょう 0.02 でんぷん 1.1 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 36 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 12 緑 こまつな 9.6 緑 油 1.2 黄 しょうゆ 1.2 塩 0.24 こしょう 0.01 豚肉 22 赤 さつまいも 27.5 黄 たまねぎ 16.5 緑 にんじん 5.5 緑 ささがきごぼう 5.5 緑 つきこんにゃく 5.5 葉ねぎ 5.5 緑 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 煮干し 3.3 水 110 つぼ漬 12 緑 きゅうり 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 ごま油 1 黄 しょうゆ 2 砂糖 0.5 黄 塩 0.2	米 100 黄 水 140 豚肉 48 赤 ピーマン（青） 9.6 緑 たまねぎ 36 緑 油 1.2 黄 トマトケチャップ 3.6 酒 1.2 ウスターソース 1.2 塩 0.24 こしょう 0.01 鶏肉 16.5 赤 キャベツ 27.5 緑 たまねぎ 16.5 緑 にんじん 11 緑 しめじ 5.5 緑 こまつな 5.5 緑 プイヨン（缶） 4.4 水 110 塩 0.66 こしょう 0.02 おさかなそぼろつくだ煮 1袋 赤 さつまいも 40 黄 砂糖 1 黄 油 1 黄 
栄養価	745　23.4　10.3	752　30.9　20.4	790　26.9　22.7	731　30.7　20.2	749　31.9　20.8	730　25.7　18.6	739　22.2　20.6	723　29.1　18.2	837　32.0　26.6	733　26.9　19.1	759　29.3　19.2

日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	米飯 野菜ソテー チキンカレー 福神漬 りんごのコンポート	米飯 豚キムチ丼 かぶのスープ 味付けいりこ いかのソースいため	米飯 れんこんのきんぴら 芋煮汁 ゆかりふりかけ 生揚げのしょうがじょうゆ焼き	さつまいもごはん ちくわの磯辺揚げ わかめうどん 鶏肉のカレー風味焼き	米飯 鶏肉のマーマレード煮 かす汁 昆布ふりかけ キャベツのおかかいため	米飯 さんまの塩焼き かぶのとろとろ汁 わかめふりかけ 牛肉のしぐれ煮	米飯 すきやき煮 しょうが汁 焼きいも	米飯 おでん なめこ汁 塩昆布 野菜いため	米飯 ひじきスパゲティ 白菜のスープ さかなふりかけ 魚のマヨ風味焼き	米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 中華スープ 韓国のり 鶏肉のピリ辛焼き	かやくごはん さばの竜田揚げ 豚肉とさといものうま煮
材料名および使用量（ｇ）	米 110 黄 水 154 ウインナーソーセージ 18 赤 キャベツ 36 緑 にんじん 12 緑 さやいんげん 3.6 緑 油 1.2 黄 塩 0.24 こしょう 0.01 鶏肉 44 赤 しょうが 0.33 緑 しょうゆ 1.1 じゃがいも 33 黄 たまねぎ 49.5 緑 にんじん 11 緑 ごぼう 11 緑 こまつな 11 緑 にんにく 0.33 緑 塩 0.72 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 プイヨン（缶） 6 トマトケチャップ 8.4 ウスターソース 3.6 しょうゆ 2.4 りんごピューレ（缶） 7.2 緑 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 水 72 福神漬 9.6 緑 りんご 60 緑 砂糖 3 黄 レモン果汁 0.3 緑	米 100 黄 水 140 豚肉 42 赤 白菜キムチ 21.6 緑 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 にら 6 緑 砂糖 0.36 黄 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 油 1.2 黄 鶏肉 16.5 赤 かぶ 27.5 緑 たまねぎ 11 緑 にんじん 11 緑 生しいたけ 5.5 緑 こまつな 11 緑 しょうが 0.22 緑 ガラスープ 4.4 だし昆布 0.55 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 こしょう 0.02 味付けいりこ 1袋 赤 切りいか（皮なし） 10 赤 酒 1 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 油 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 ウスターソース 1 しょうゆ 1	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 れんこん 24 緑 にんじん 6 緑 ピーマン（青） 6 緑 白ごま 1.2 黄 しょうゆ 1.8 砂糖 1.2 黄 油 1.2 黄 牛肉 22 赤 酒 1.1 さといも 22 黄 こんにゃく 16.5 まいたけ 5.5 緑 にんじん 11 緑 だいこん 16.5 緑 こまつな 11 緑 水 110 だし昆布 0.55 けずり節 1.1 しょうゆ 1.1 塩 0.66 ゆかりふりかけ 1袋 生揚げ 50 赤 しょうが 1 緑 葉ねぎ 3 緑 しょうゆ 2 砂糖 0.1 黄	米 90 黄 水 113 さつまいも 20 黄 塩 1 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 6 黄 青のり 0.1 赤 塩 0.1 水 6 油 4 黄 米粉平麺（太） 7.7 黄 生わかめ 2.2 赤 油揚げ 5.5 赤 はくさい 22 緑 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 だし昆布 1.1 けずり節 1.1 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 みりん 1.1 鶏肉 50 赤 にんにく 0.3 緑 塩 0.1 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1 カレー粉 0.3 たまねぎ 20 緑 	米 100 黄 水 140 鶏肉 78 赤 しょうゆ 3.6 ゆずマーマレード 14.4 黄 酒 1.2 水 24 さば 22 赤 酒 1.1 油揚げ 3.3 赤 はくさい 16.5 緑 にんじん 11 緑 乱切りごぼう 11 緑 れんこん 11 緑 こんにゃく 11 だいこん 11 緑 葉ねぎ 5.5 緑 煮干し 3.3 水 110 信州みそ 8.8 赤 酒かす 2.2 こんぶふりかけ 1袋 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 花かつお 0.5 赤 油 1 黄 しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.5 黄	米 100 黄 水 140 ざんま 1枚 赤 油 1.2 黄 塩 0.36 豚肉 11 赤 かぶ 27.5 緑 はくさい 22 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 だし昆布 0.55 けずり節 1.1 水 110 しょうゆ 1.1 みりん 0.55 塩 0.66 でんぷん 1.1 黄 わかめふりかけ 1袋 牛肉 30 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 さやいんげん 3 緑 しょうが 0.5 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 水 5 	米 100 黄 水 140 牛肉 36 赤 はくさい 36 緑 糸こんにゃく 18 にんじん 6 緑 根深ねぎ 12 緑 油 1.2 黄 水 24 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 酒 1.2 豚肉 16.5 赤 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 れんこん 11 緑 ささがきごぼう 11 緑 こまつな 11 緑 しょうが 0.33 緑 油 1.1 黄 けずり節 1.1 だし昆布 0.55 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 焼きいも 1こ 黄	米 100 黄 水 140 生揚げ 1こ 赤 だいこん 36 緑 こんにゃく 1／8カット 1こ だし昆布 0.3 水 40 しょうゆ 3 砂糖 2 黄 豚肉 22 赤 たまねぎ 11 緑 にんじん 11 緑 なめこ 5.5 緑 じゃがいも 27.5 黄 はくさい 16.5 緑 煮干し 3.3 水 110 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 塩昆布 2.4 赤 鶏肉 20 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 こまつな 10 緑 油 1 黄 カレー粉 0.2 塩 0.3	米 100 黄 水 140 ベーコン 12 赤 ひじき 2.2 赤 砂糖 0.6 黄 しょうゆ 1.2 にんじん 12 緑 たまねぎ 12 緑 米粉スパゲティ 7.2 黄 にんにく 0.24 緑 ピーマン（青） 12 緑 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 塩 0.36 こしょう 0.01 焼き豚 11 赤 たけのこ（水煮） 11 緑 たまねぎ 22 緑 はくさい 22 緑 じゃがいも 16.5 黄 にんじん 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 干ししいたけ 1.1 緑 油 1.1 黄 ガラスープ 4.4 だし昆布 0.55 水 110 塩 0.66 こしょう 0.02 しょうゆ 1.1 ガラスープ 4.4 だし昆布 0.55 さがなふりかけ 1袋 ホキ 1切 赤 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 油 1 黄 パセリ 0.3 緑 大豆入りマヨ風ドレッシング 8 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 24 赤 糸こんにゃく 24 たまねぎ 12 緑 にんじん 12 緑 にら 6 緑 油 1.2 黄 にんにく 0.36 緑 しょうが 0.24 緑 ウスターソース 1.2 しょうゆ 1.2 砂糖 0.6 黄 こしょう 0.01 白ごま 1.2 黄 焼き豚 11 赤 たけのこ（水煮） 11 緑 鶏肉 16.5 赤 はくさい 22 緑 じゃがいも 16.5 黄 にんじん 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 干ししいたけ 1.1 緑 油 1.1 黄 ガラスープ 4.4 だし昆布 0.55 水 110 しょうゆ 1.1 こしょう 0.02 韓国のり 1袋 赤 鶏肉 50 赤 たまねぎ 20 緑 しょうゆ 2 砂糖 1 黄 コチュジャン 1 こしょう 0.01 みりん 1 油 1 黄	米 90 黄 水 113 鶏肉 10 赤 にんじん 5 緑 切り干し大根 3 緑 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.8 油 1 黄 さば 1切 赤 しょうが 0.6 緑 酒 1.2 しょうゆ 1.2 でんぷん 9.6 黄 油 6 黄 豚肉 22 赤 さといも 27.5 黄 にんにく 16.5 緑 たけのこ（水煮） 11 緑 はくさい 33 緑 こまつな 11 緑 しめじ 11 緑 けずり節 1.1 だし昆布 0.55 水 66 砂糖 1.1 黄 しょうゆ 2.2 油 1.1 黄 でんぷん 1.1 黄
栄養価	907　26.7　26.7	730　31.1　20.5	751　28.6　23.9	762　27.2　22.5	766　37.3　16.8	805　31.2　30.0	826　26.1　19.8	730　26.7　21.0	749　31.6　20.2	786　32.1　25.5	809　31.0　29.0

◎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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
1ヶ月平均栄養価（中学生）	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
	769	29.0	21.5	365	2.6
	ビタミン				
	A	B1	B2	C	
	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	
	272	0.43	0.55	29	

調理法

さつまいものグラタン(１０月９日のこん立)

①さつまいもは厚めのいちょう切り、たまねぎはうす切り、さやいんげんは、１～2cm の長さに切ってからさっと湯通ししておく。
②切り干し大根は洗って水で戻し、１～２ｃｍの長さに切る。
③さやいんげん以外の材料を油でいため、水とブイヨンで煮る。
④材料がやわらかくなったら豆乳を加えて塩こしょうで味をととのえ、さやいんげんを入れてさっと煮る。
⑤④に、水で溶いた上新粉を入れてとろみをつける。
⑥⑤を耐熱皿などに流し入れ、米パン粉をふってオーブントースターなどで、こんがりと焦げ目がつくまで焼く。

箕面の畑だより

８月上じゅん、石丸にある富垣さんの畑を訪ねました。さつまいも・じゃがいもを中心とした根菜を、肥料や農薬を使わずにさいばいしています。

今年は７月に雨が多く日照りが少ない異常気象だったので、雑草がたくさん生え、手作業での草ぬきが大変だったそうです。

この畑は、以前は田んぼだったので、土がふつうの畑のものとちがいます。田んぼの土は雨が降るとどろになり、降らないと固まります。さつまいもは土が固いと大きくならないので、耕しかたを工夫して、時間をかけていい土にしています。

さつまいもは収かくのタイミングも大事です。

11～12月にタイミングを見極めて収かくされ、給食に出荷予定です。楽しみですね。

世界を料理で旅してみよう

「こんにちは」　＝　「ブエナス　タルデス」

＊メキシコ・キューバの公用語はスペイン語です。

今回は、メキシコ・キューバの料理をしょうかいします。（本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。）

トルティーヤ　　国・・・メキシコ

メキシコは北アメリカ大陸の南にある国で、西と東の両側にある大きな２つの山脈にはさまれた高原地帯が国の中心地です。北部は砂ばくなどのかんそう地が広がり、南部は山地が多い国です。

とうもろこしはメキシコが原産の作物です。「トルティーヤ」はとうもろこしの粉に水を加えて生地をつくり、うすく焼いたものです。この「トルティーヤ」に肉や野菜など好みの具をのせ、ピリッとからいとうがらしのきいた「サルサソース」をかけてはさんで食べる「タコス」はメキシコの代表的な料理です。ほかにも「トルティーヤ」を小さく切ってトマトスープに入れて食べたり、ぎょうざのように具を包んで油であげて食べたりいろいろな食べ方をします。

アロス・コングリ　　国・・・キューバ

キューバは北アメリカ大陸と南アメリカ大陸のつなぎ目の真ん中あたりにあるカリブ海にうかぶ島国です。

主食は米ですが、いも類や豆類、とうもろこしなどもよく食べられています。「アロス・コングリ」は米に赤いんげん豆や黒豆を入れ、にんにくや香しん料と野菜のみじん切りなどをいためあわせた「ソフリート」という調味料を加えてたいた、たきこみごはんです。豆の色でごはんが色づき、赤飯のようになります。

３つのアクション

「朝食宣言！」　～毎日食べます「朝ごはん」～

みなさん、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには「脳」を目覚めさせるという大切な役割があります。食べ物から得たエネルギーを一番多く使っているのが「脳」です。脳は、ねている間も動き続けているので、朝にはエネルギーが少なくなっています。エネルギーが足りなくなると、イライラしたり、ねむたくなったり、からだに不調がでやすくなります。

朝から元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

ごはんマン