

*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。

[illegible]

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 味噌汁 いかりのソースいため	米飯 れんこんのきんぴら 芋煮汁 ゆかりの揚げ 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 昆布の揚げ キャベツのおかかいため	米飯 さんまの塩焼き かぶののり煮 わかめ揚げ 牛肉のしょうが煮	米飯 すきやき煮 しょうが汁 焼きたて	米飯 おでん なめこ汁 韓国布 野菜いため	米飯 ひじきスパゲティ 白菜のスープ さかなの揚げ 魚のマヨ風味焼き	米飯 糸こんにゃくのチャブチェ 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	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄			
	水	154		水	140		水	140		水	113		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	113				
	ウインナーソーセージ	18		豚肉	42	赤	鶏肉	24	赤	さんま	1枚	赤	牛肉	36	赤	生揚げ	1こ	赤	ベーコン	12	赤	牛肉	24	赤	にんじん	5	赤	鶏肉	10	赤			
	キャベツ	36		白菜キムチ	21.6	緑	れんこん	24	緑	しょうゆ	3.6	黄	はくさい	36	緑	だいこん	36	緑	糸こんにゃく	22	緑	糸こんにゃく	24	緑	切り干し大根	3	緑	鶏肉	5	赤			
	にんじん	12		たまねぎ	24	緑	にんじん	6	緑	塩	0.36	黄	糸こんにゃく	18	緑	こんにゃく	1こ	黄	砂糖	0.6	黄	たまねぎ	12	緑	しょうゆ	1	緑	しょうゆ	1	赤			
	さやいんげん	3.6		にんじん	6	緑	ピーマン (青)	6	緑	焼き竹輪	0.5本	赤	根菜ねぎ	6	緑	だし昆布	0.3	黄	しょうゆ	12	緑	にんじん	12	緑	みりん	1	緑	塩	0.8	黄			
	油	1.2		にら	6	緑	白ごま	1.2	黄	上新粉	6	黄	油	12	黄	水	40	黄	にんじん	12	緑	にら	12	緑	油	1	黄	油	1	黄			
	塩	0.24		砂糖	0.36	黄	しょうゆ	1.8	黄	蕎麦のり	0.1	赤	豚肉	11	赤	米粉スバグティ	2	黄	たまねぎ	12	黄	油	1.2	黄	にんにく	0.36	黄	さば	1切	赤			
	こしょう	0.01		しょうゆ	1.2	黄	砂糖	1.2	黄	塩	6	黄	しょうゆ	24	黄	砂糖	2	黄	にんにく	0.24	黄	しょうが	0.24	黄	ウスターソース	1.2	黄	しょうゆ	1.2	黄	しょうゆ	1.2	黄
				みりん	1.2	黄	油	1.2	黄	水	4	黄	酒	1.1	赤	にんじん	11	赤	にんにく	12	黄	砂糖	0.6	黄	こしょう	0.01	黄	白ごま	1.2	黄	油	6	黄
				油	1.2	黄																											
																								</									

【10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)
769	29.0	21.5	365	2.6
ビタミン				
A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
272	0.43	0.55	29	

◎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。

【調理法】 さつまいものグラタン

(10月9日の献立)

- ①さつまいもは厚めのいちよう切り、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ゆでておく。
- 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塩、こしょうで調味し水溶き上新粉でとろみをつける。
- ⑤④を耐熱皿に流し入れ、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。



3つのアクション

「朝食宣言！」~毎日食べます「朝ごはん」~

私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。

エネルギー不足になると、集中力が続かず、イライラしたり、体がだるくなったりと不調が出やすくなります。

また、朝ごはんには脳を目覚めさせる大切な役割もあります。毎日食べて1日を元気にスタートしましょう。

箕面の畑だより

8月上旬、石丸にある富垣さんの畑を訪ねました。
富垣さんは、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栽培しています。

今年は7月に雨が多く、晴れた日が少ない異常気象だったので、雑草がたくさん生えてしまい、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、土が普通の畑のものとはちがいます。田んぼの土は、雨が降ると泥になり、雨が降らない日が続くと固まってしまいます。

さつまいもは土が固いと大きくならないので、耕し方を工夫して時間をかけていい土にしていこうです。

また、さつまいもは収穫のタイミングも大事です。11~12月においしいタイミングを見極めて、給食に出荷予定です。



~世界を料理で旅してみよう~



今回は、メキシコ・キューバの料理を紹介します。(本や世界地図で国の場所を探してみましょう。)

「こんにちは」= 「プエナス タルデス」

*メキシコ・キューバの公用語はスペイン語です。

<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位置する国で、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。北部は砂漠などの乾燥地、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、ピリッとからい唐辛子のきいた「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・Congri> 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、カリブ海に浮かぶ島国です。

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・Congri」は米に赤いんげん豆や黒豆を入れ、ニンニクや香辛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炊いた、たきこみごはんです。豆の色でごはんが色づき、赤飯のような色合いになります。

食育だより

たんぱく質は体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉や皮膚、内臓などを作る大切な栄養素です。からだの機能をととのえるホルモン、病気と戦う免疫抗体、体内で起こっている活動を手助けする酵素の原料にもなっています。

また、体が成長するためには、欠かせない存在です。

1日に必要な量 12才から14才 男子60g 女子55g(日本人食事摂取基準 2015年より)

たんぱく質を多く含む食品

 鮭切り身 75g たんぱく質: 15g	 まぐろ切り身 80g たんぱく質: 14g	 鶏むね肉 100g たんぱく質: 20g	 豚肉ロース 60g たんぱく質: 12g	 卵 M サイズ たんぱく質: 6g	 豆腐 100g たんぱく質: 6g	 納豆 1パック たんぱく質: 12g
---	---	--	--	---	---	--



鶏肉のから揚げ

給食では、鶏肉を72g使っているの、たんぱく質は13.7g摂れます。



マーボ豆腐

給食のマーボ豆腐は豆腐50gと豚肉20g、みそ等を使っているの、たんぱく質は9.0g摂れます。