

*すべての献立に、牛乳が付きまます。*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。

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	米飯 ゴーヤのカレーいため トマトスープ わかめふりかけ(袋)	米飯 ちくわの磯辺揚げ とうがんとみそ汁 納豆	米飯 酢の物 豚肉と生揚げのうま煮 塩昆布	キャロットライス ラタトゥイユ コンソメスープ 角チーズ	【七夕献立】 米飯 さばの甘酢あん にゅうめん汁 昆布ふりかけ(袋) セレクトゼリー (ぶどうゼリーまたはみかんゼリー)	米飯 ドライカレー コンソメスープ 福神漬	米飯 チンジャオロース わかめスープ さかなふりかけ(袋)	コーンライス ムサカ モロヘイヤのスープ スライスチーズ	米飯 鶏肉の塩こうじから揚げ かぼちゃのみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) ヨーグルトドリンク	米飯 あじのチヨリム 豆腐スープ しば漬	米飯 きゅうりの塩昆布あえ いか入り八宝菜 ツナそぼろ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 豚肉 25 赤 たまねぎ 10 赤 にがうり 10 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 塩 0.2 カレー粉 0.3 しょうゆ 0.3 油 1 黄 肉だんご(チキン) 30 赤 にんにく 0.2 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 10 緑 こまつな 10 緑 トマトケチャップ 8 黄 オリーブ油 0.5 黄 フィヨン(缶) 6 水 100 塩 0.5 こしょう 0.02 わかめふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 6 赤 青のり 0.1 赤 塩 0.1 水 6 油 4 黄 鶏肉(冷) 15 赤 豆腐(冷) 10 赤 とうがんとみそ汁 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんにく 10 赤 キャベツ 10 赤 たまねぎ 5 赤 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 納豆(カップ) 1こ 赤	米 80 黄 水 112 ちりめんじゃこ 3 赤 茎わかめ 2 赤 切り干し大根 1 赤 きゅうり 30 赤 酢 2 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.3 塩 0.1 豚肉 25 赤 生揚げ 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんにく 10 赤 にんじん 10 赤 はくさい 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 だし昆布 1 赤 オクラ 0.5 赤 ガラスープ 4 赤 塩 6 こしょう 0.6 しょうゆ 0.02 にんじん 1 黄 しょうゆ 2 黄 でんぷん 1 黄 塩昆布 2 赤	米 80 黄 水 90.4 黄 にんじん 8 緑 ガラスープ 3.2 緑 塩 0.8 緑 こしょう 0.01 緑 油 1.6 黄 ウイナーソーセージ 15 赤 なす 15 赤 ズッキーニ 10 赤 たまねぎ 10 赤 かぼちゃ 10 赤 トマト 10 赤 ホールトマト(缶) 5 赤 にんにく 0.2 赤 オリーブ油 1 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 ホールコーン 10 赤 クリームコーン(缶) 20 赤 にんじん 20 赤 じゃがいも 10 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 10 赤 油 1 赤 フィヨン(缶) 4 赤 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 さば 45 赤 酒 1 赤 しょうが 0.5 緑 しょうゆ 0.01 緑 でんぷん 8 黄 油 4.5 黄 たまねぎ 20 黄 にんにく 5 黄 にんじん 5 黄 しめじ 3 黄 葉ねぎ 1 黄 油 3 黄 酢 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 水 3 鶏肉 15 赤 米粉 10 赤 にんじん 10 赤 じゃがいも 10 赤 だいこん 10 赤 たまねぎ 10 赤 はくさい 15 赤 オクラ 15 赤 だし昆布 0.5 赤 けずり節 1.5 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぷん 1 黄 こんぶふりかけ 1袋 ぶどうゼリー 1こ 黄 または みかんゼリー 1こ 黄	米 80 黄 水 112 鶏肉 45 赤 凍り豆腐(細切り) 2.5 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 30 赤 ホールトマト(缶) 5 赤 しょうが 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 ピーマン(青) 8 赤 ピーマン(赤) 1 赤 油 2 黄 カレー粉 0.4 黄 トマトケチャップ 3 黄 ウスターソース 2 黄 塩 0.2 ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 じゃがいも 10 赤 だいこん 10 赤 こまつな 10 赤 フィヨン(缶) 8 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 福神漬 8 緑	米 80 黄 水 112 豚肉 40 赤 しょうゆ 1 赤 たけのこ(水煮) 10 赤 ピーマン(青) 8 赤 ピーマン(赤) 8 赤 油 2 黄 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 だいこん 10 赤 えのきだけ 10 赤 ほうれんそう 10 赤 白ごま 1 赤 ガラスープ 4 赤 だし昆布 0.5 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 黄 油 1 黄 さかなふりかけ 1袋	米 72 黄 水 100.8 黄 ホールコーン 16 緑 ガラスープ 2.4 緑 塩 0.8 緑 こしょう 0.01 緑 油 1.6 黄 なす 30 黄 油 2 黄 牛肉 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんにく 0.1 赤 トマトピューレ 5 赤 トマトケチャップ 5 赤 フィヨン(缶) 2 赤 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.5 でんぷん 1 赤 上新粉 1 赤 油 1 赤 豆乳 20 赤 塩 10 赤 こしょう 0.02 鶏肉 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とうがんとみそ汁 15 赤 じゃがいも 15 赤 モロヘイヤ 3 赤 フィヨン(缶) 5 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 60 赤 塩こうじ 3 赤 でんぷん 9 黄 油 6 黄 豚肉 10 赤 かぼちゃ 20 赤 だいこん 10 赤 たまねぎ 15 赤 はくさい 5 赤 水 100 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 ゆかりふりかけ 1袋 ヨーグルトドリンク1本 赤	米 80 黄 水 112 あじ 1枚 赤 酒 1 赤 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 葉ねぎ 5 黄 しょうゆ 3 黄 砂糖 2 黄 みりん 1 黄 コチュジャン 1 黄 水 10 鶏肉(冷) 10 赤 豆腐(冷) 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 20 赤 えのきだけ 5 赤 こまつな 10 赤 だし昆布 0.5 赤 ガラスープ 4 黄 油 1 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 黄 しば漬 8 緑	米 80 黄 水 112 焼き竹輪 10 赤 きゅうり 30 赤 塩昆布 1 赤 酢 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 白ごま 1 黄 豚肉 30 赤 花いか 10 赤 酒 1 赤 はるさめ 2 黄 たまねぎ 30 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 15 赤 たけのこ(水煮) 5 赤 チンゲンサイ 10 赤 ガラスープ 6 黄 油 1 黄 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 しょうゆ 2 黄 でんぷん 1 黄 水 60 まぐろ油漬 15 赤 しょうが 0.5 赤 糸こんにゃく 3 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 0.5 黄 油 0.5 黄
栄養価	低学年 509 20.7 16.3 中学年 597 23.0 17.3 高学年 650 24.7 18.2	低学年 546 21.6 17.8 中学年 625 23.3 18.3 高学年 668 24.4 18.7	低学年 486 20.7 14.8 中学年 573 23.1 15.7 高学年 623 24.9 16.5	低学年 559 19.1 20.1 中学年 653 21.1 21.6 高学年 708 22.4 22.8	低学年 645 23.6 22.7 中学年 744 26.1 24.4 高学年 806 28.1 26.0	低学年 553 21.2 19.5 中学年 647 23.6 20.9 高学年 705 25.4 22.3	低学年 507 22.6 16.5 中学年 595 25.0 17.6 高学年 647 26.9 18.5	低学年 593 23.9 24.5 中学年 685 26.1 26.2 高学年 740 27.7 27.5	低学年 526 20.1 15.3 中学年 625 22.7 17.1 高学年 689 24.8 18.8	低学年 478 22.5 13.2 中学年 557 24.2 13.8 高学年 601 25.3 14.2	低学年 527 23.4 16.3 中学年 618 26.0 17.4 高学年 673 28.1 18.3

日・曜日	16日(金)	19日(月)
献立名	米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜のカレー 福神漬	麦ごはん 切り干し大根の煮物 生揚げのみそ汁 ひじきふりかけ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 えだまめ 25 緑 塩 0.3 豚肉 30 赤 じゃがいも 15 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 10 赤 かぼちゃ 15 赤 ズッキーニ 5 赤 トマト 10 赤 こまつな 10 赤 にんにく 0.3 赤 しょうが 0.3 赤 油 1 黄 フィヨン(缶) 5 赤 りんごピューレ(缶) 6 緑 トマトケチャップ 7 赤 ウスターソース 3 赤 しょうゆ 3 赤 塩 0.6 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 水 60 福神漬 8 緑	米 72 黄 大麦(米粒麦) 8 黄 水 100.8 鶏肉 15 赤 切り干し大根 3 赤 にんじん 10 赤 さやいんげん 5 赤 油 1 黄 砂糖 20 黄 しょうゆ 1 黄 生揚げ 25 赤 はくさい 20 赤 ごぼう 5 赤 にんじん 10 赤 じゃがいも 15 赤 こまつな 10 赤 煮干し 4 赤 水 100 赤みそ 4 赤 信州みそ 5 赤 ひじき 0.5 赤 ちりめんじゃこ 4 赤 しょうが 0.2 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 油 1 黄
栄養価	低学年 549 20.7 16.4 中学年 643 23.1 17.5 高学年 700 24.8 18.4	低学年 497 19.0 15.4 中学年 585 21.1 16.4 高学年 637 22.7 17.3

◎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。

◎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(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				
					A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
537	21.5	17.6	337	1.7	209	0.33	0.46	22	
627	23.7	18.8	344	2.0	224	0.37	0.48	24	
681	25.4	19.8	350	2.2	239	0.40	0.50	26	

7月7日はセレクト給食です!

1学期のセレクト給食のメニューは、フルーツゼリーです。みなさんにはあらかじめ、みかんゼリーかぶどうゼリーのどちらかを選んでもらっていますね。あなたはどちらを選びましたか?

(献立表には、ぶどうゼリーを選んだ場合の栄養価をのせています。)

調理法
7月のこん立より

★ラタトゥイユ(7月6日のこん立)

- ① ウイナーソーセージは1cmに切る。にんにくはみじん切り、なす・ズッキーニは厚めのいちょう切りか半月切り、玉ねぎは色紙切り、かぼちゃは1cmの角切りにする。
- ② トマトは沸騰した湯につけて、冷水にとり、皮をむく(湯むき)。1cm角くらいに切る。
- ③ オリーブ油でにんにくを炒めて香りを出し、①の他の材料を加えて炒める。
- ④ トマトとホールトマトを加えてほぐしながら炒め、出てきた野菜の水分でしばらく煮込む。塩・こしょうで味を調える。

★ムサカ(7月12日のこん立)

<ミートソース>

- ① なすは厚めの輪切りか半月切り、玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② なすを多めの油で炒め、取り出しておく。
- ③ 油でにんにくを炒め、たまねぎ、牛ひき肉を加えてさらによく炒める。トマトピューレ・トマトケチャップ・フィヨンを加えて少し煮込んでから、塩・こしょうで味つけし、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ ②のなすを加えて、味を調える。

<豆乳ソース>

- ⑤ 油で上新粉を弱火で炒めてルウを作り、豆乳を加えて、塩で味を調えて仕上げる。

<オープンで焼く>

- ⑥ オープン皿にミートソースを入れて、上から豆乳ソースをかける。
- ⑦ 表面に焦げ目がつく程度に焼いて、できあがり。

箕面の畑だより



とうもろこしの雄花

5月下旬、梁守さんの畑を訪問しました。田植えにいそがしくされているところでしたが、お話を聞くことができました。

とても広い畑にはとうもろこしの苗(なえ)が一面に植えられており、品種は「ウルTRASーパースイートコーン」というかわいい名前のもろこしです。同じとうもろこしでも植える時期をずらすことで、順番に育ち、収刈の期間を長くできるように工夫がされていました。



とうもろこしの雌花
ひげ1本1本が実とつながっています

「ベビーコーン」って?

「ベビーコーン」という名前を聞いたことがありますか?

花がさいている茎(くき)の一番上についているとうもろこしは収刈用に大きくなるまでおいておきます。その次につくとうもろこしは、収刈用のとうもろこしを大きくするためにつまみ取られます。これが「ベビーコーン」です。むいて食べると、やわらかくてあまくておいしい!のですが、これは市場に出回るものではないそうです。



ベビーコーン

ズッキーニを守ってくれるたまねぎ?



ズッキーニ

ズッキーニの畑には、葉がついたままのたまねぎが間に置かれていました。これは、たまねぎのにおいや成分に防虫効果があり、横に置いておくだけで虫がなくなるそうです。農薬を使わずにすむ知恵ですね。

広い畑の草ぬきや水やりはとても大変な作業です。野菜が苦手な人にもおいしく楽しく食べてもらうため、梁守さんはたくさんの方の工夫をされています。これからも感謝の気持ちでいただきます。

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その2 茶わん】

今年度のテーマは、食事のマナーについてです。今回は、茶わんについてのマナーなどをしょうかします。

クイズ

写真の茶わんの「O」で囲った部分の呼び名を次の3つから選んでください。

- ① 台底
- ② あげ底
- ③ 糸底



茶わんの下部分は...

クイズの答えは③「糸底」です。茶わんをろくろから切りはなす時に糸を使うことが、この部分の名前の由来とされています。糸底があることで、熱々のごはんをよそっても、指に熱が伝わらないのでしっかり持つことができます。

茶わんの持ちかた

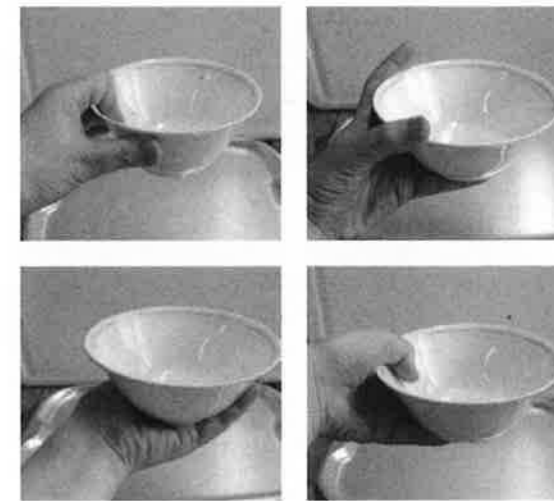


ふち
(またはへり)

糸底

4本の指で糸底を、親指を茶わんのふちにかかけます。

こんな持ちかたをしていませんか?



指を茶わんの中に入れてたり、つかむように持つのは、やめましょう。

こんなことにも気をつけましょう

ごはんつぶが残ったままになっていませんか?
最後のひとつぶまでしっかり食べましょう。



「箕面のおいしい低アレルゲン献立給食レシピ」の本が大阪青山大学から発刊されました!

学校給食のこん立56品のレシピがのっています。
卵・牛乳・小麦などを使わない箕面の給食のこん立をご家庭で作ることができます。
本は学校の図書館で見ることができます。

ご購入をご希望の場合は、大阪青山大学までお問い合わせ下さい。(電話:072-722-4165(代表))

*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。

Main table containing 15 columns of daily menus (1日(木) to 15日(木)) and their corresponding nutritional values. Each menu item is color-coded (red, green, yellow) to indicate allergen levels. Includes illustrations of a corn cob and a tomato.

Table for 16日(金) and 19日(月) menus. Includes illustrations of hands being washed and a bowl of food.

◎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 titled '7月平均栄養価' (July Average Nutrition) showing Energy, Protein, Fat, and Calcium values for two groups (A and B).



「箕面のおいしい低アレルギー献立給食レシピ」の本が大阪青山大学から発行されました! 学校給食の献立56品のレシピがのっています。卵・牛乳・小麦などを使わない箕面の給食の献立をご家庭で作ることができます♪

調理法 (Cooking Method) section. Includes icons of kitchen tools and detailed instructions for '★ラタトゥイユ (7月6日の献立)' and '★ムサカ (7月12日の献立)'. Includes illustrations of a tomato and a corn cob.

箕面の畑だより

<とうもろこしの雄花>



5月下旬、^{やまのり}梁守さんの畑を訪問しました。田植えに忙しくされているところでしたが、お話を聞くことができました。

とても広い畑にはとうもろこしの苗が一面に植えられていました。品種は「ウルTRASーパースイートコーン」というかっこいい名前のとうもろこしです。同じとうもろこしでも植え付けの時期をずらすことで、順番に育ち、収穫の期間を長くできるように工夫がされていました。



<とうもろこしの雌花>
ひげ1本1本が実とつながっています

「ベビーコーン」って?

「ベビーコーン」という名前を聞いたことがありますか?

花が咲いている茎の一番上についているとうもろこしは、収穫するので大きくなるまでおいておきます。その次につくとうもろこしは、収穫用のとうもろこしを大きくするためにつまみ取られます。これが「ベビーコーン」です。むいて食べると、やわらかくてあまくておいしい!のですが、これは市場に出回るものではないそうです。



<ベビーコーン>

ズッキーニを守ってくれるたまねぎ?

<ズッキーニ>



ズッキーニの畑には、葉がついたままのたまねぎが間に置かれていました。これは、たまねぎのにおいや成分に防虫効果があり、横に置いておくだけで虫がなくなるそうです。農薬を使わずにすむ知恵ですね。

広い畑の草ぬきや水やりはとても大変な作業です。野菜が苦手な人にもおいしく楽しく食べてもらうため、梁守さんはたくさんの方の工夫をされています。これからも感謝の気持ちでいただきます。

食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう(あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困を終わらせる)



「絶対的貧困」

最低限の日常生活が難しい状態。世界の10人に1人(10%)の7億人を超えている人々が「絶対的貧困」状態。

「相対的貧困」

その国の中で平均的な生活水準と比べて困窮した状態。日本では、6人に1人が「相対的貧困」状態。

☆解決のカギは、一部の人や国に偏っている富をいかに再分配していくかということ!

フェアトレード (公平・公正な貿易)



開発途上国の製品を適正な価格で購入することで、開発途上国の生活改善と自立をめざす「貿易のしくみ」をいいます。基準が守られていることを証明するラベルが貼ってある「フェアトレード認証製品」を購入することで、目標「貧困をなくそう」の達成につながっていきます。

食品例: コーヒー・紅茶・チョコレート(カカオ豆)
バナナ・カレー粉・スパイス・ワイン など



おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー 【その2 茶わん】

今年度のテーマは、食事のマナーについてです。今回は、茶わんについてのマナーなどを紹介します。

クイズ 写真の茶わんの「O」で囲った部分の呼び名を次の3つから選んでください。

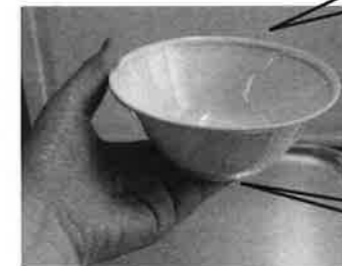
- ① 台底
- ② あげ底
- ③ 糸底



<茶わんの下部分は・・・>

クイズの答えは③「糸底」です。茶わんをろくろから切りはなす時に糸を使うことが、この部分の名前の由来とされています。糸底があることで、熱々のごはんをよそっても、指に熱が伝わらないのでしっかり持つことができます。

<茶わんの持ち方>



ふち(またはへり)

糸底

4本の指で糸底を支え、親指を茶わんのふちにかけます。

<こんな持ち方をしていませんか?>



指を茶わんの中に入れてたり、つかむように持ったりするのは、やめましょう。

こんなことにも気をつけましょう

ごはんつぶが残ったままになっていませんか?
最後のひとつぶまでしっかり食べましょう。

