

*すべての献立に、牛乳がつかます。 *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。

| 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 とうがンのみそ汁 納豆 | 米飯 豚肉 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 あじのチョリム 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 緑 にがうり 10 緑 にんにく 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 肉だご(チキン) 30 赤 にんにく 0.2 緑 にんにく 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 パイヨン(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 黄 青のり 0.1 赤 塩 0.1 水 6 油 4 黄 鶏肉 15 赤 豆腐(冷) 10 赤 とうがんとろろ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんにく 10 緑 キャベツ 10 緑 葉ねぎ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 5 赤 水 3 100 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 緑 きゅうり 30 緑 酢 2 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 緑 にんにく 10 緑 はくさい 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 だし昆布 1 ガラスープ 0.5 水 4 60 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 でんぷん 2 黄 塩昆布 2 赤 | 米 80 黄 水 90.4 黄 にんにく 8 緑 ガラスープ 3.2 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1.6 黄 ウインナーソーセージ 15 赤 なす 15 赤 ズッキーニ 10 緑 たまねぎ 10 緑 かぼちゃ 10 緑 トマト 10 緑 ホールトマト(缶) 5 黄 にんにく 0.2 緑 オリーブ油 1 黄 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 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 オクラ 10 緑 ほうれんそう 10 緑 油 1 黄 パイヨン(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 さば 45 赤 酒 1 赤 しょうが 0.5 緑 しょうゆ 0.01 でんぷん 8 黄 たまねぎ 4.5 黄 にんにく 20 緑 にんにく 5 緑 しめじ 1 黄 葉ねぎ 3 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 水 3 鶏肉 15 赤 米粉麺 15 黄 にんにく 10 緑 たまねぎ 10 緑 だいごん 10 緑 はくさい 15 緑 オクラ 5 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1.5 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 福神漬 8 緑 こんぶふりかけ 1袋 ぶどうゼリー 1こ 黄 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 にんにく 10 緑 たまねぎ 30 緑 ホールトマト(缶) 5 黄 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 油 8 黄 パイマン(青) 1 黄 パイマン(赤) 2 黄 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 10 緑 だいごん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 白ごま 1 黄 ガラスープ 4 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 1 黄 福神漬 8 緑 さかなふりかけ 1袋 | 米 80 黄 水 112 米 72 黄 ホールコーン 100.8 黄 ガラスープ 16 緑 塩 2.4 こしょう 0.8 油 1.6 黄 なす 30 緑 油 2 黄 肉 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんにく 0.1 緑 トマトピューレ 5 緑 トマトケチャップ 5 緑 パイヨン(缶) 2 緑 塩 0.3 こしょう 0.02 油 0.5 でんぷん 1 黄 上新粉 1 黄 油 1 黄 豆乳 20 赤 塩 20 赤 にんにく 10 緑 とうがんとろろ 10 緑 じゃがいも 15 黄 モロヘイヤ 3 黄 パイヨン(缶) 5 黄 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 だいごん 15 赤 たまねぎ 10 緑 はくさい 15 緑 水 4 100 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 この日は牛乳はつきません。 油 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しば漬 8 緑 | 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 緑 しょうゆ 3 緑 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 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 緑 キャベツ 30 緑 にんにく 15 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 6 黄 油 1 黄 こしょう 0.02 塩 0.6 しょうゆ 1 黄 水 60 まぐろ油漬 15 赤 しょうが 0.5 緑 糸こんにゃく 3 黄 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 | 546 21.6 17.8 625 23.3 18.3 668 24.4 18.7 | 486 20.7 14.8 573 23.1 15.7 623 24.9 16.5 | 559 19.1 20.1 653 21.1 21.6 708 22.4 22.8 | 645 23.6 22.7 744 26.1 24.4 806 28.1 26.0 | 553 21.2 19.5 647 23.6 20.9 705 25.4 22.3 | 507 22.6 16.5 595 25.0 17.6 647 26.9 18.5 | 593 23.9 24.5 685 26.1 26.2 740 27.7 27.5 | 526 20.1 15.3 625 22.7 17.1 689 24.8 18.8 | 478 22.5 13.2 557 24.2 13.8 601 25.3 14.2 | 527 23.4 16.3 618 26.0 17.4 673 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 黄 たまねぎ 35 緑 にんにく 10 緑 かぼちゃ 15 緑 ズッキーニ 5 緑 トマト 10 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 パイヨン(缶) 5 黄 りんごピューレ(缶) 6 緑 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 3 塩 0.6 上新粉 4 黄 油 4 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 にんにく 10 緑 さやいんげん 5 黄 油 1 黄 水 20 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 生揚げ 25 赤 はくさい 20 赤 ごぼう 5 黄 にんにく 10 緑 じゃがいも 15 黄 こまつな 10 緑 煮干し 4 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 緑 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 | 497 19.0 15.4 585 21.1 16.4 637 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 | 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) | (μgRAE) | (mg) | (mg) | (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)

- ウインナーソーセージは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。
- 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。
- 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。
- 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>

- 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。
- なすを多めの油で炒め、取り出しておく。
- 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・パイ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。
- ②のなすを加えて、味を調える。

<豆乳ソース>

- 油で上新粉を弱火で炒めてルゥを作り、豆乳を加えて、塩で味を調べて仕上げる。

<オープンで焼く>

- 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。
- 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「ウルトラスーパースイートコーン」というカッコ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工夫がされています。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いします。

クイズ

写真の茶わんの「○」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

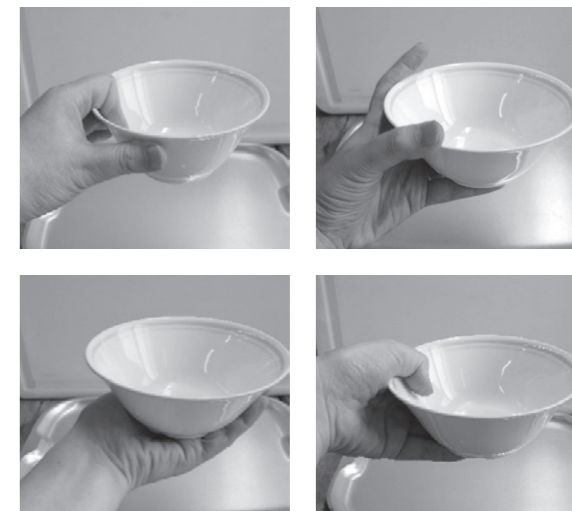


ふち
(またはへり)

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行されました!

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))