

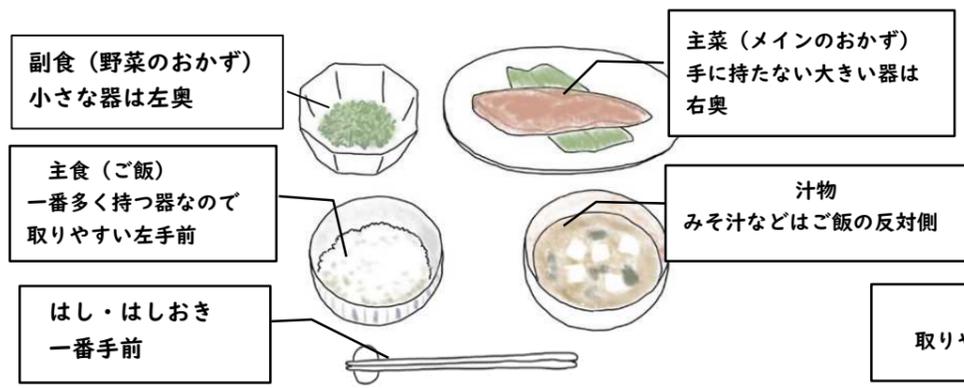
*すべての献立に、ミルクがつきます *栄養価は左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。 *献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	米飯 パイン缶 チキンカレー 福神漬 角チーズ 野菜ソテー	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 とうがんとみそ汁 切り干しベーコン にしんのかんろ煮	米飯 ハンパソテー ビーフンスープ ひじきつくた煮 (袋) 生揚げのしょうがじょうゆ焼き
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 パイナップル(缶) 60 緑 鶏肉 33 赤 たまねぎ 49.5 赤 じゃがいも 44 黄 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 しょうが 0.33 緑 しょうゆ 0.33 緑 にんにく 0.33 緑 塩 0.84 黄 油 1.2 黄 フィヨン(缶) 6 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 2.4 黄 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 黄 水 72 福神漬 9.6 緑 角チーズ 1.2 赤 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 24 赤 かぼちゃ 42 赤 さやいんげん 6 緑 油 1.2 黄 しょうゆ 3.6 黄 砂糖 1.2 黄 みりん 1.2 黄 でんぷん 0.36 黄 油揚げ 3.3 赤 とうがんとみそ汁 27.5 赤 たまねぎ 11 緑 はくさい 16.5 緑 にんじん 11 緑 こまつな 11 緑 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 煮干し 4.4 赤 水 110 ゆかり大根 2.2 赤 ベーコン 3.6 赤 葉ねぎ 1.2 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 酒 0.12 黄 こしょう 0.01 黄 にんじん 1 赤 しょうが 4.5 黄 砂糖 3 黄 しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 水 15	米 100 黄 水 140 鶏肉 30 赤 酒 1.2 赤 きゅうり 18 緑 にんじん 12 緑 白ごま 12 黄 ねりごま 18 黄 酢 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.8 黄 油 1.8 黄 焼き豚 11 赤 米粉 4.4 黄 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 キャベツ 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 油 1.1 黄 ガラスープ 4.4 黄 水 110 だし昆布 0.55 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 ひじきつくた煮 1袋 赤 生揚げ 40 赤 しょうが 1 赤 葉ねぎ 3 赤 しょうゆ 2 赤 砂糖 1 黄 油 1 黄
栄養価	852 25.8 24.5	832 30.8 26.2	762 27.4 24.2

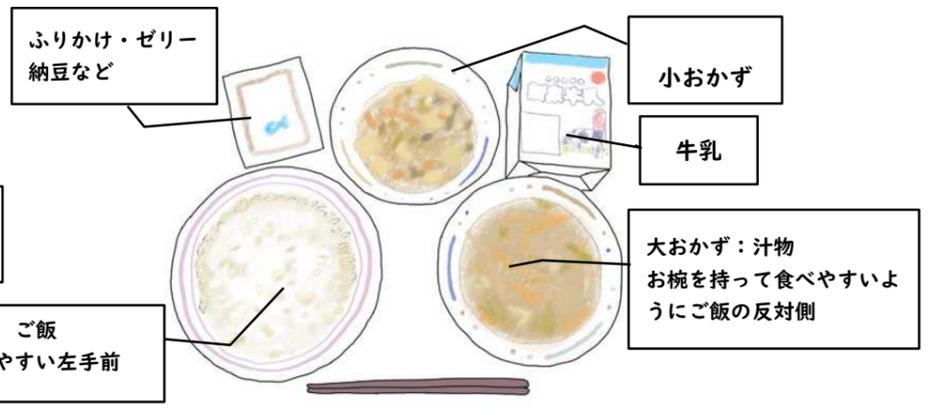
おいしく楽しく食事をいただくためのマナー【その3 食器の並べ方】

箕面市の給食は、ご飯を主食に、いろいろな食品をバランス良く組み合わせる和食が中心になっています。
和食も給食も食器の並べ方の基本は同じです。

①和食【一汁二菜：ご飯、汁物、おかず2皿】



②給食(基本は和食と同じ)



★食器の並べ方には、はしで食べる食べやすさ、食器の持ちやすさが考えられています★

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のになる食品(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のになる食品(野菜、きのこ類、果物など)、黄はおもにエネルギーのものになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)です。

【8・9月平均栄養価】

1ヶ月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	801	28.5	23.8	400	3.2	302	0.38	0.54	34

箕面の畑だより

6月の下旬、新稲の平井さんのお家のまわりの畑では、かぼちゃ、にんじん・モロッコいんげん・さつまいも・トマト・きゅうり・なす・ズッキーニ・大豆・とうもろこしなど数多くの野菜が植えられていました。
2学期の給食に、甘くておいしいさつまいもや、夏に収穫されたかぼちゃが入る予定です。

さつまいも

6月中旬に、紅あずま、紅はるか、シルクスイートの三種類・300株を植え、秋に収穫の予定です。



ミツバチ

平井さんの畑には、日本ミツバチの巣箱があります。平井さんのお兄さんが、世話をして、ハチミツを取り販売もされているそうです。ミツバチは花の蜜(みつ)を集めると同時に花の受粉を助け、果実を实らせる働きもあります。



新稲地区は花の産地でもあり、野菜や花の蜜(みつ)を集めたおいしいはちみつがとれるそうです。

食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~ 2 飢餓をゼロに



世界を生徒40人の教室と考えたら、その日食べるものがない、明日以降も食べ物を食べられるか分からない状態の人が4人もいます。

飢餓に苦しんでいる人は世界の人口の9人に1人、8.2億人もいます。



飢餓をなくすには..?

飢餓をなくすためには、食料が必要。

しかし、日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物、「食品ロス」が年間約600万トン(2018年)もあります。

【私たちにできること】

- ・残っている給食をおかわりする。
- ・必要以上に買わない。
- ・すぐ食べるなら賞味期限の近いものを買う。



➡ 食べ物を大切にして『食品ロス』を減らしましょう!

【世界規模では】

地球環境を守りながら、食料・農業の仕組みを整え、持続可能な農業を広めることが大切!



*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 menu table with columns for days 1-15 and rows for ingredients and nutrition. Includes a callout box: '7日は牛乳はつきません'.

Summary row for energy, protein, and fat values for days 1-15.

Menu table for days 16-30 with columns for days and rows for ingredients and nutrition.

Main menu table for days 16-30 with columns for days and rows for ingredients and nutrition. Includes a callout box: '28日は牛乳はつきません'.

調理法 8, 9月の献立より
★かぼちゃのカレー焼き★
(9月9日の献立)
①玉ねぎはみじん切り、エリンギは短冊切り、かぼちゃは角切り、ズッキーニはいちょう切りにする。
②油で牛ひき肉(合いびき肉でも可)、玉ねぎを炒め、カレー粉、しょうゆ、塩で味を調えカレー風味のミートソースを作る。
③かぼちゃは蒸すか、茹でてやわらかくしておく。
④③のかぼちゃ、エリンギ・ズッキーニと②のソースを和え、耐熱容器に移し、オーブンで焼いて仕上げる。