

*すべての献立に、牛乳がつきます。*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。
*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。

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	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 とうがんのみそ汁 切り干しベーコン	米飯 パンパンジー ビーフンスープ ひじきつくだ煮(袋)
材料名および使用量(g)	米 80 黄	米 80 黄	米 80 黄
	水 112	水 112	水 112
	パイナップル(缶) 50 緑	牛肉 20 赤	鶏肉 25 赤
	鶏肉 30 赤	かぼちゃ 35 緑	酒 1 緑
	たまねぎ 45 黄	さやいんげん 5 黄	きゅうり 15 緑
	じゃがいも 40 黄	油 1 黄	にんじん 10 黄
	にんじん 10 緑	しょうゆ 3 黄	白ごま 1 黄
	こまつな 10 緑	砂糖 1 黄	ねりごま 1.5 黄
	しょうが 0.3 緑	みりん 1 黄	酢 2 黄
	にんにく 0.3 緑	水 20 黄	砂糖 1 黄
塩 0.7 黄	でんぷん 0.3 黄	しょうゆ 1.5 黄	
油 1 黄	油揚げ 3 赤	しょうゆ 1.5 黄	
パイヨン(缶) 5 黄	とうがんとろろ 25 赤	焼き豚 10 赤	
りんごピューレ(缶) 6 緑	たまねぎ 10 緑	米粉 4 黄	
トマトケチャップ 7 7	はくさい 15 緑	にんじん 10 緑	
ウスターソース 3 3	にんじん 10 緑	たまねぎ 20 緑	
しょうゆ 2 2	こまつな 10 緑	キャベツ 10 緑	
上新粉 4 黄	信州みそ 4 赤	チンゲンサイ 10 緑	
油 3 黄	赤みそ 5 赤	油 1 黄	
カレー粉 0.7 黄	煮干し 4 黄	ガラスープ 4 黄	
水 60	水 100	水 100	
福神漬 8 緑	切り干し大根 2 緑	だし昆布 0.5 黄	
角チーズ 1 赤	ベーコン 3 赤	塩 0.6 黄	
	菜ねぎ 1 黄	こしょう 0.02 黄	
	油 1 黄	しょうゆ 1 黄	
	しょうゆ 1 黄	ひじきつくだ煮 1袋 赤	
	酒 0.1 黄		
	塩 0.01 黄		
栄養価	低学年 601 19.5 18.7	512 17.6 16.2	504 18.3 16.0
	中学年 697 21.5 19.7	602 19.6 17.2	591 20.4 17.1
	高学年 757 22.8 20.7	655 21.0 18.2	641 21.8 18.0

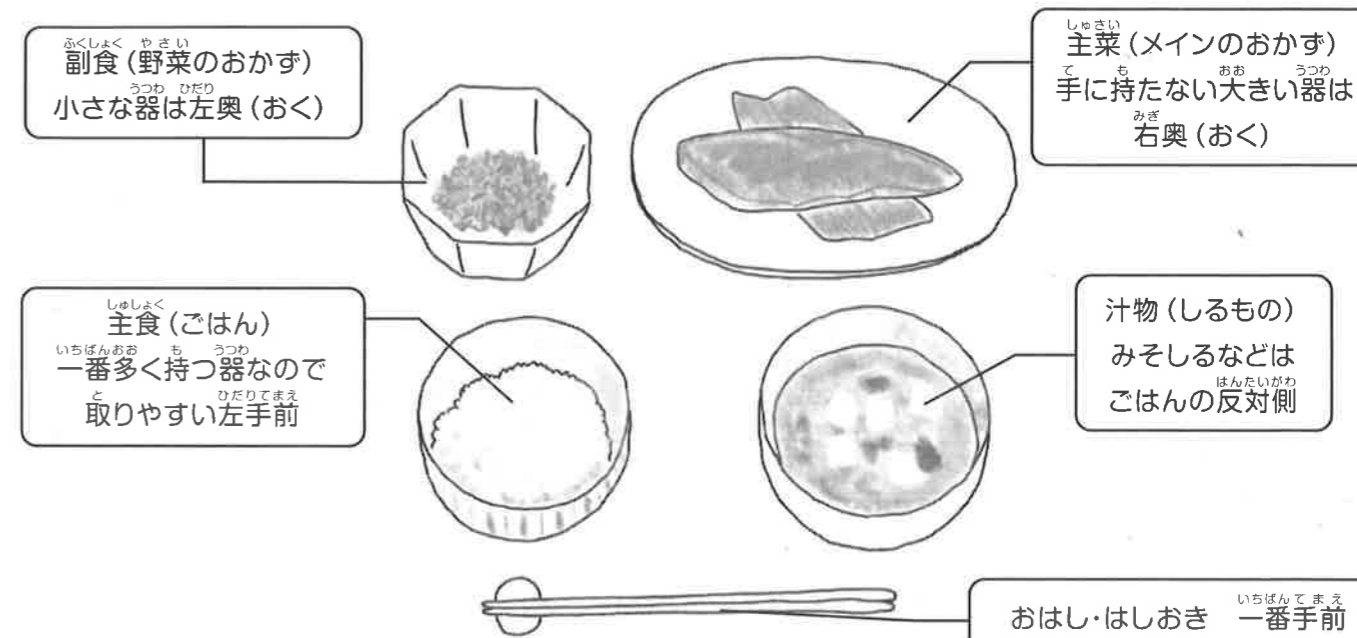
★かぼちゃの調理法 カレー焼き (9月のこん立より) (9月9日のこん立)

- 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(「合びき肉」でも可)、玉ねぎを炒め、カレー粉、しょうゆ、塩で味を整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。
- ④ ③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、オープンで焼いて仕上げる。

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、ごはんを主食に、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(いちじゅうにさい):ごはん、汁物(しるもの)、おかず2皿】



箕面の畑だより



6月下じゅん、新稲の平井さんのお家の周りの畑では、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・にんじん・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、あま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weetの三種類・300株を植え、秋に収穫の予定です。



ミツバチ

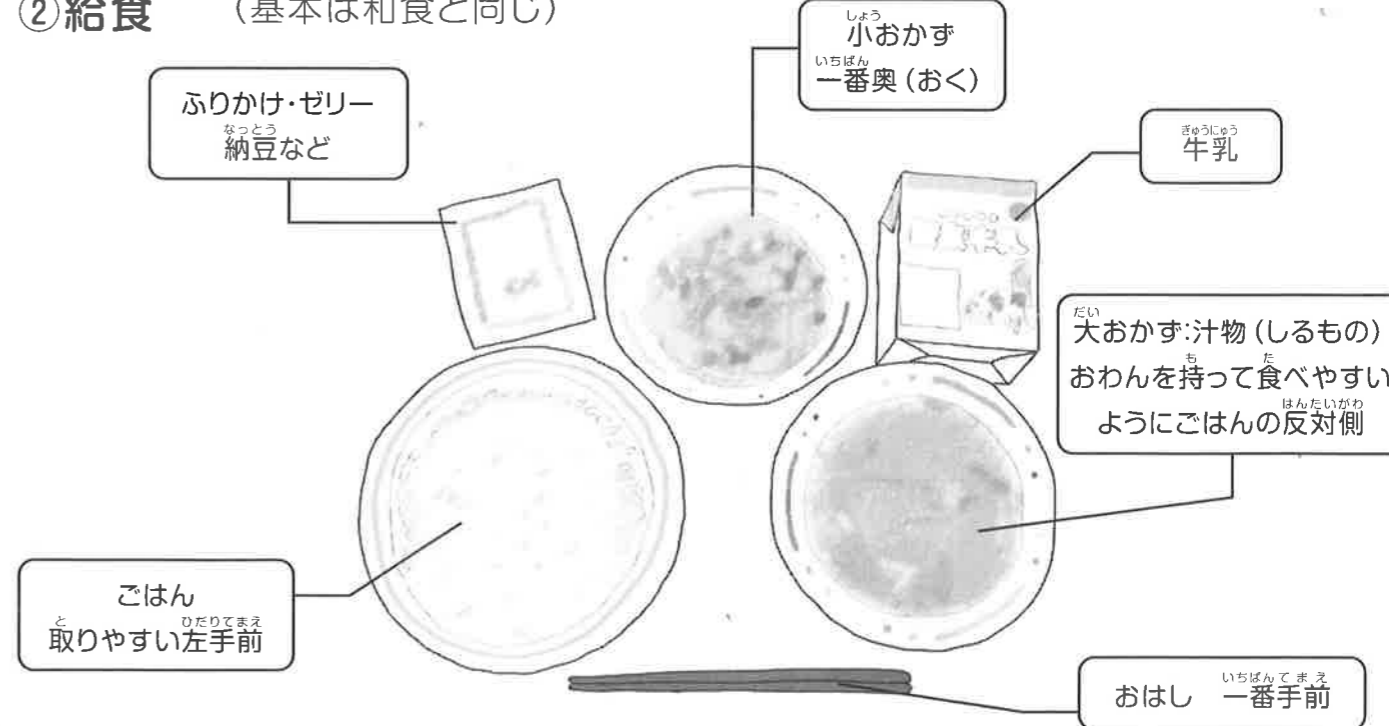
平井さんの畑には、日本ミツバチの巣箱があります。平井さんのお兄さんが世話をして、ハチミツを取り販売もされているそうです。



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、果実を実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。



② 給食 (基本は和食と同じ)



食器の並べ方には、お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。

*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。

Main table for school lunch menu from 1st to 15th of the month. Columns include date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a girl and a boy.

Main table for school lunch menu from 16th to 30th of the month. Columns include date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a girl and a boy.

◎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。

Summary table for average nutrition (8・9月 平均) showing energy, protein, fat, calcium, and iron values for different age groups and vitamins.

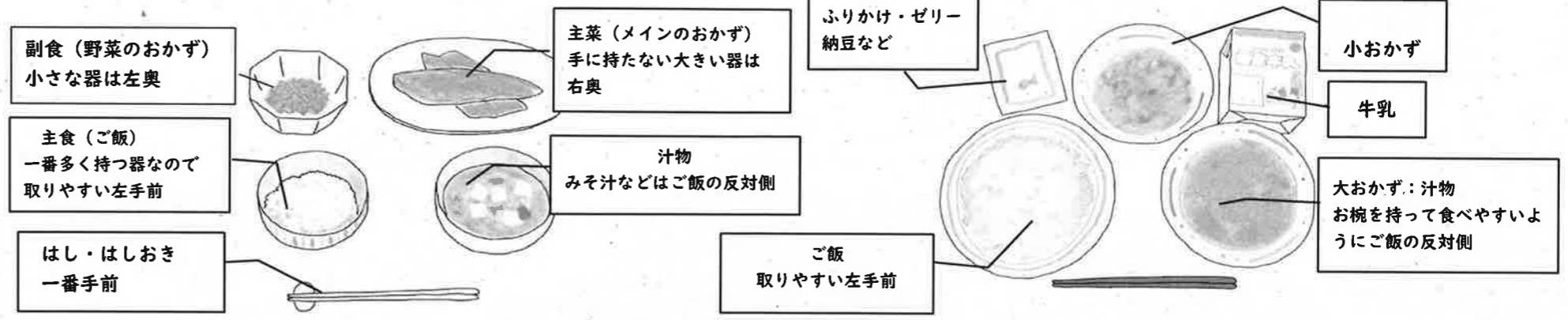
*すべての献立に、ミルクがつきます *栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。 *献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

献立名	27日(金)	30日(月)	31日(火)
米飯	100 黄	100 黄	100 黄
パン缶	140	140	140
チキンカレー			
福神漬			
角チーズ			
野菜ソテー			
材料名および使用量(g)			
米	100 黄	100 黄	100 黄
水	140	140	140
バナナシリアル(缶)	60 緑		
鶏肉	33 赤	24 赤	30 赤
たまねぎ	49.5 赤	42 赤	12 赤
じゃがいも	44 赤	6 赤	18 赤
にんじん	11 赤	12 赤	12 赤
ごまつな	11 赤	3.6 赤	1.2 赤
しょうが	0.33 赤	1.2 赤	1.8 赤
水	0.33 赤	24 赤	2.4 赤
にんにく	0.33 赤	0.36 赤	1.8 赤
塩	0.84 赤		1.8 赤
油	12 黄		1.8 黄
パイヨン(缶)	6 黄		
りんごピューレ(缶)	7.2 黄		
トマトクチャップ	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 黄		
福神漬	9.6 赤		
角チーズ	1 赤		
まぐろ油漬	10 赤		
キャベツ	30 赤		
にんじん	10 赤		
チンゲンサイ	5 赤		
塩	0.2 赤		
しょうが	0.01 赤		
油	1 黄		
米飯			
かぼちゃのそぼろ煮			
とうがんのみそ汁			
切り干しベーコン			
にしんのかんろ煮			
米飯			
パンパンジー			
ビーフンスープ			
ひじきつくた煮(袋)			
生揚げのしょうがしょうゆ焼き			
鶏肉	24 赤	24 赤	11 赤
かぼちゃ	42 赤	11 赤	4.4 赤
さやいんげん	6 赤	16.5 赤	11 赤
油	1.2 赤	11 赤	11 赤
しょうゆ	3.6 赤	4.4 赤	1.1 赤
砂糖	1.2 赤	5.5 赤	4.4 赤
みりん	1.2 赤	4.4 赤	1.1 赤
水	24 赤	5.5 赤	4.4 赤
でんぷん	0.36 黄	110 赤	1.1 赤
油揚げ	3.3 赤	2.2 赤	0.66 赤
とうがん	27.5 赤	3.6 赤	0.02 赤
たまねぎ	11 赤	1.2 赤	1.1 赤
はくさい	16.5 赤	1.2 赤	0.66 赤
にんじん	11 赤	0.12 赤	0.02 赤
ごまつな	11 赤	0.01 赤	1.1 赤
信州みそ	4.4 赤		1.1 赤
赤みそ	5.5 赤		1.1 赤
煮干し	4.4 赤		1.1 赤
水	110 赤		1.1 赤
鶏ささげ	11 赤		1.1 赤
米粉	4.4 赤		1.1 赤
にんじん	11 赤		1.1 赤
たまねぎ	11 赤		1.1 赤
キャベツ	11 赤		1.1 赤
チンゲンサイ	11 赤		1.1 赤
油	1.1 赤		1.1 赤
ガラスープ	4.4 赤		1.1 赤
水	110 赤		1.1 赤
だし昆布	0.55 赤		1.1 赤
塩	0.66 赤		1.1 赤
しょうが	0.02 赤		1.1 赤
しょうゆ	1.1 赤		1.1 赤
ひじきつくた煮	1袋 赤		1.1 赤
生揚げ	40 赤		1.1 赤
しょうが	1 赤		1.1 赤
たまねぎ	2 赤		1.1 赤
しょうゆ	3 赤		1.1 赤
砂糖	1 赤		1.1 赤
油	1 赤		1.1 赤
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、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、果実を実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

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人の教室と考えると、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

【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!



Main table containing school lunch menus for days 1 through 15, including dish names and detailed ingredient lists with quantities and color codes.

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。



Continuation of the school lunch menu table, covering days 16 through 30, including dish names and detailed ingredient lists.

28日は牛乳はつきません

