


*すべての献立に、牛乳がつかます。 *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。

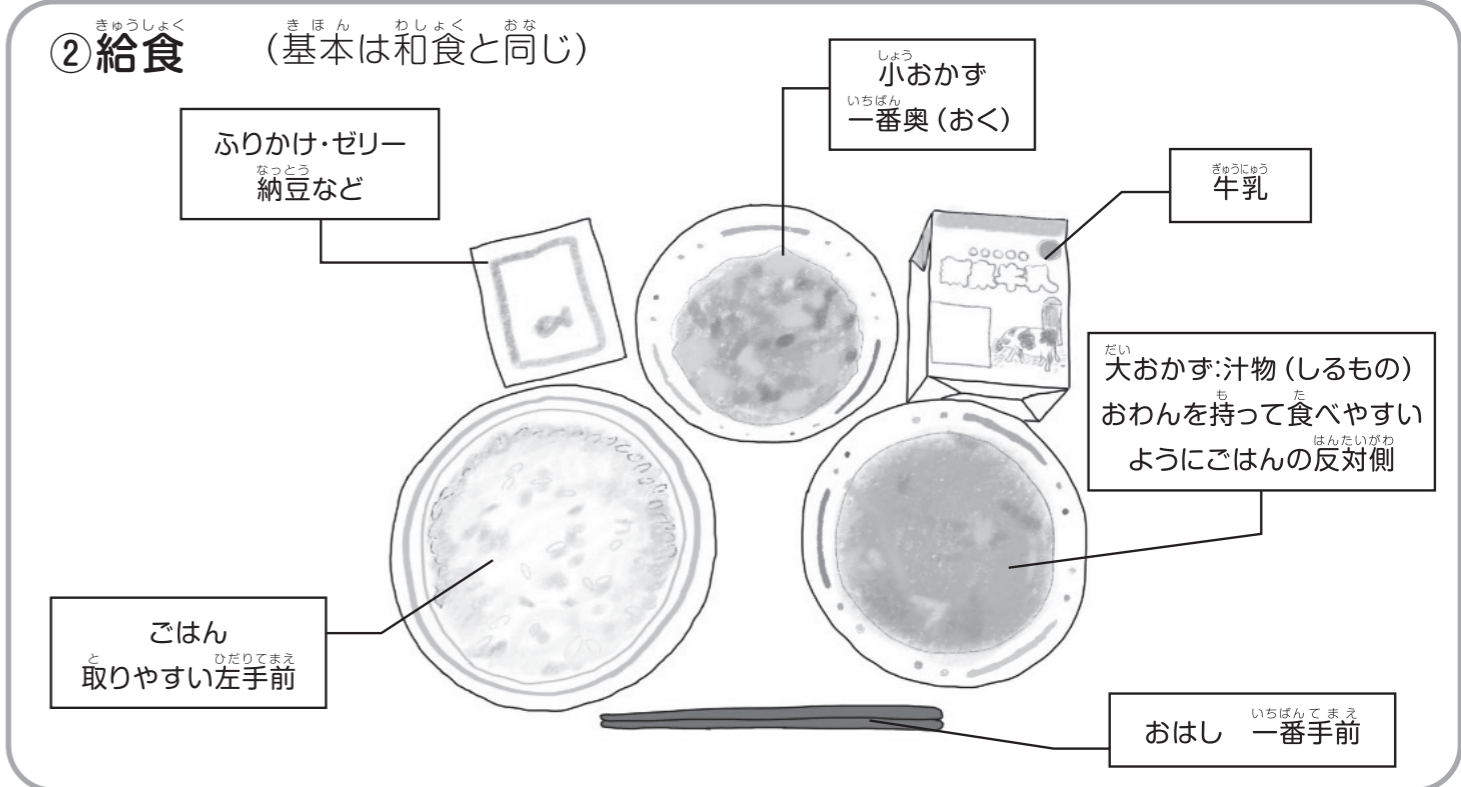
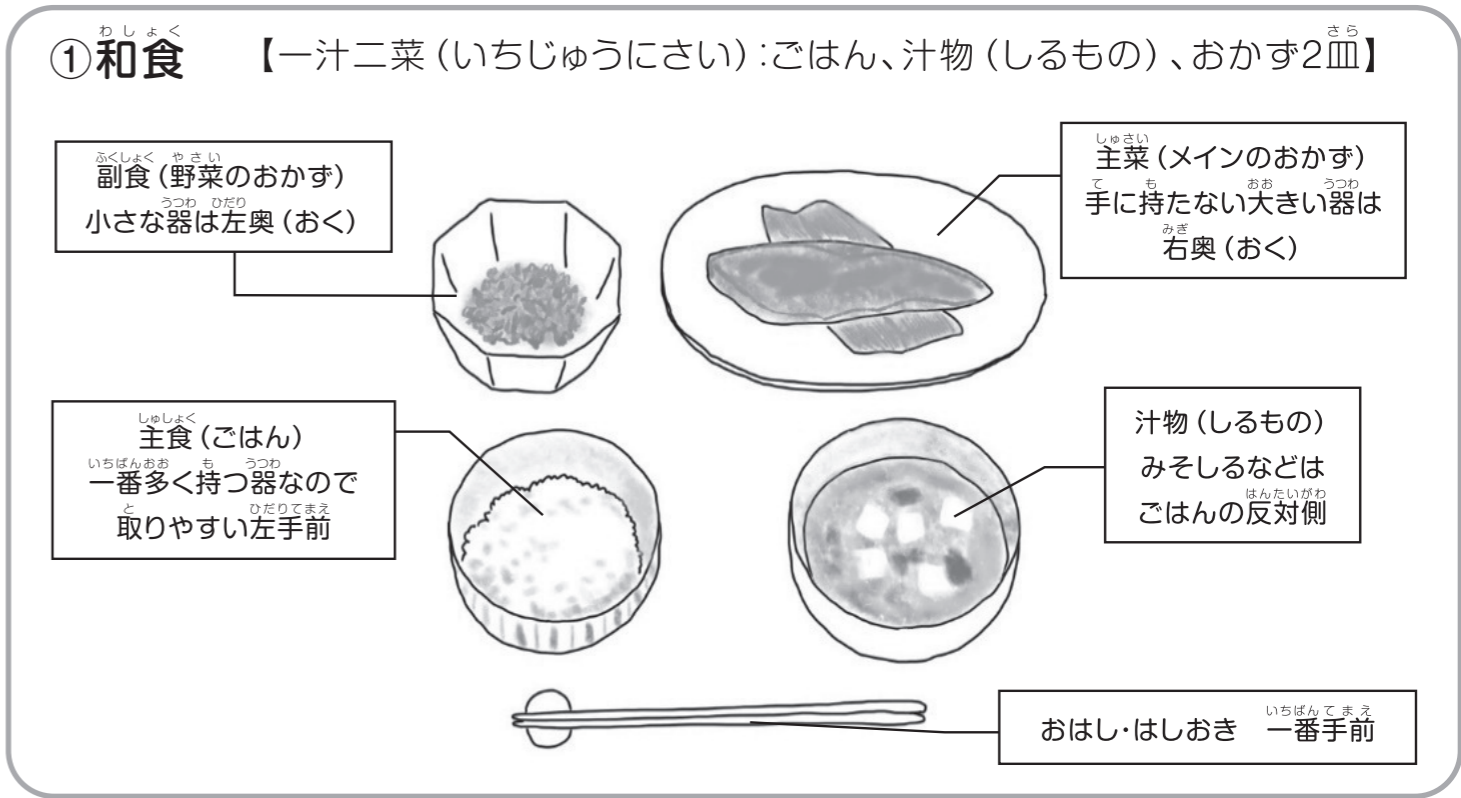
日・曜日	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
献立名	米飯 パイン缶 チキンカレー 福神漬 角チーズ	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 とうがんとみそ汁 切り干しベーコン	米飯 パンバンジー ビーフンスープ ひじきつくだ煮(袋)	
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	
	パインアップル(缶) 50 緑	牛肉 20 赤 かぼちゃ 35 赤 さやいんげん 5 緑 油 1 黄	鶏肉 25 赤 酒 1 黄 きゅうり 15 緑 にんじん 10 緑 白ごま 1 黄 ねりごま 1.5 黄	
	鶏肉 30 赤 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 ごまつな 10 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 緑 塩 0.7 黄 油 1 黄	油揚げ 3 赤 とうがんとみそ汁 25 赤 たまねぎ 10 緑 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 ごまつな 10 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 4 赤 水 100	焼き豚 10 赤 米粉麺 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 油 1 黄 ガラスープ 4 黄 だし昆布 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1 黄	
	福神漬 8 緑	切り干し大根 2 緑 ベーコン 3 赤 葉ねぎ 1 黄 しょうゆ 1 黄 酒 1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄	ひじきつくだ煮 1袋 赤	
	角チーズ 1こ 赤			
				
	栄養価	低学年 601 19.5 18.7 中学年 697 21.5 19.7 高学年 757 22.8 20.7	512 17.6 16.2 602 19.6 17.2 655 21.0 18.2	504 18.3 16.0 591 20.4 17.1 641 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、オーブ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。



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。

箕面の畑だより

6月下旬、新稲の平井さんの家の周りの畑では、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。

*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。

Table with columns for days of the week (1日(水) to 15日(水)) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価).

Table with columns for days of the week (16日(木) to 30日(木)) and rows for menu items (献立名), ingredients (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価).

◎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。

Table showing average nutritional values for 8-9 months, including Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamin levels.