

月	火	水	木	金
<p>10 スマイル献立</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>ぶたじゃが 50 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 15 赤 けずりぶし 2 赤 しょうゆ 2.5 赤 さとう 1.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1.2 赤</p> <p>とりにくのねぎしおだれ 50 赤 ねぎ 0.05 赤 さけ 0.25 赤 しお 0.2 赤 でんぷん 0.01 赤</p> <p>わふうサラダ 0.5 赤 わかめ 0.5 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 5 赤 ドラッシング 組1本 赤</p> <p>こくとうそらまめ 1ぶくろ 黄</p> <p>エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 28.9 しつぷ 14.7</p>	<p>12 スマイル献立</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>あじフライ 1.5 赤 あじフライ 1.5 赤 のうこうソース 1.5 赤 ウスターソース 0.5 黄 さとう 0.15 黄 でんぷん 0.15 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ジュリアンスープ 1こ 黄 とりにく 15 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 けいこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>こめこのマカロニサラダ 3 黄 キャベツ 20 赤 にんじん 3 赤 さとう 1 黄 さとう 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄 ドラッシング 組1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 547 たんぱく質 g 24.2 しつぷ 20.6</p>	<p>13 道中2年 M・Kさん</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>かんこくふうチヂミ 1こ 黄 チヂミ 1こ 黄 しょうゆ 3 黄 す 3 黄 さとう 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄 でんぷん 0.15 黄 あぶら 3 黄</p> <p>もやしとワカメとたまごのスープ 1こ 黄 たまご 25 赤 ぶたにく 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 もやし 10 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 さけ 3.5 赤 ゆでしお 0.5 赤 でんぷん 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤</p> <p>ぎゅうくとピーマンのいためもの 10 赤 ぎゅうにく 10 赤 しるこま 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ピーマン 5 赤 しょうゆ 0.5 赤 さとう 0.2 赤 しお 0.03 赤</p> <p>エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 20.9 しつぷ 20.4</p>	<p>14 スマイル献立</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>こくとうコッペ 1こ 黄 とりにく 10 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 とんこつ 2 赤 ぎゅうにく 1.5 赤 なまクリーム 2 赤 チーズ 2 赤 はいせんでおむぎ 2 赤 バター 2 赤 しお 0.7 赤 ワイン 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 ローリエ 0.03 赤</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤 ポークミンチ 4 赤 ケチャップ 1 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.15 黄</p> <p>えだまめ 20 緑 さやつきえだまめ 20 緑 ゆでしお 0.03 緑</p> <p>エネルギー kcal 631 たんぱく質 g 25.3 しつぷ 27.2</p>	<p>15 スマイル献立</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>マーボーどんぶり 1本 赤 こめ 63 黄 おむぎ 7 黄 とうふ 80 赤 ぶたにく 15 赤 たけのこ 10 赤 あおねぎ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4 赤 あかみそ 3 赤 でんぷん 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 1 赤 す 0.7 赤 ごまあぶら 0.7 赤 チリパウダー 0.7 赤</p> <p>いかにのたつたあげ 40 赤 いか 40 赤 でんぷん 7 赤 こめこ 3.5 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 1 赤 あぶら 3 赤 あらしお 3 赤</p> <p>ちゅうかあえ 0.5 赤 わかめ 0.5 赤 きゅうり 15 赤 サラダこんにやく 10 赤 す 2.2 赤 さとう 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 ごまあぶら 0.7 赤</p> <p>エネルギー kcal 630 たんぱく質 g 28.2 しつぷ 18.6</p>
<p>スマイル献立 食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わず、工夫した献立です。</p>	<p>米粉のマカロニサラダ お米を粉末にした物を米粉といいます。その米粉でできているマカロニを使ったサラダです。マカロニはゆでてから、酢とさとうで味付けしたれをからめて冷やします。</p>	<p>☆レシチャレ☆ 道明寺中学校の生徒が考えてくれた献立です。6つの食品群がそろった、バランスの良い韓国料理です。しっかり食べましょう。</p>	<p>えだまめ 夏が旬の食べ物です。大豆になる前に収穫したもので、たんぱく質やビタミンB1が多く含まれています。</p>	<p>マーボー丼 1学期最後のメニューは人気のマーボー丼です。とうがらしを粉末にしたチリパウダーが入っています。</p>

給食のなぜなぜ？

みなさんが日々感じている給食についての疑問にお答えします。

Q. **毎日牛乳がでるのはなぜ？**



A. **育ち盛りのみなさんは大人よりたくさんのカルシウムを摂らなければいけません。** 給食では、1日に必要なカルシウムの約50% (小学生中学年350mg、中学生450mg) を摂ることになっています。牛乳1本 (200ml) には約230mgもカルシウムが含まれているので、全部の飲むとしっかりカルシウムを摂ることができます。小魚や大豆製品、海藻などもカルシウムが多く含まれているのでしっかり摂るとよいですね。

Q. **金曜日にカレーライスや丼が多いのはなぜ？**

A. **金曜日は基本大麦入りごはんを実施しています。** 大麦は食物せんいやビタミン類が豊富で健康に役立つ食品ですが、炊くと黒っぽくて少しパサパサした感じになります。そのため食べやすいようにカレーや丼など、ごはんを具をかけて食べる献立を多くしています。

Q. **給食のカレーライスがおいしいのはなぜ？**

A. **給食のカレーライスは、小麦粉とバターをていねいに炒めて作った手作りルーが味の決め手です。** 豚の骨から煮出したスープを使って、たくさんの野菜や肉をじっくり煮込んでいるのもおいしくなる秘訣です。カレーライスは必ず月1回以上登場するので、これからも楽しみにしてください。

米粉のポークカレーや米粉のチキンカレーなど“米粉の〜”と表記されている時は、小麦粉ではなく米粉でとろみをつけています。



13日 道明寺中学校2年 M・Kさん

レシピにチャレンジ レシチャレ!!

今月は道明寺中学校2年生の生徒が考えてくれた献立です。使用する食材も詳しく記入されており、野菜がたっぷり入ったヘルシーな献立です。

メニューの紹介 (PRポイントや献立を考えた理由)
産国米斗王里は野菜が沢山使われているので、おいしくてヘルシーなものでこのメニューにしました!!

Q. **天ぷらやフライに米粉を使っているのはなぜ？**

A. **米粉は、だまになりにくく、揚げてから時間がたってもカリッとした食感が保たれやすいです。** また小麦粉に食物アレルギーがある人も食べることができるようにと考えています。

Q. **給食の鶏肉のから揚げがおいしいのはなぜ？**

- A. おいしさのひみつは4つあります。
- ① 鮮度の良い国産若鶏のもも肉を使用しています。
 - ② 下味に生姜のしぼり汁とりんごピューレを加えています。
 - ③ でんぷんと米粉を混ぜた粉をまぶしています。
 - ④ 揚げ油に綿実油を使っているため、カラリと揚げられます。

Q. **中学生にだけヨーグルトやチーズがついていることが多いのはなぜ？**

A. **小学生と中学生は同じ献立になっています。** 中学生の方が必要な栄養量が多いので、中学生のごはんやパンは、小学生中学年の1.5倍、おかずは1.3倍になっています。しかし牛乳は中学生も小学生と同じ1本 (200ml) のため、中学生のカルシウムが不足してしまいます。それを補うために中学生にのみつけている場合があります。それ以外にも中学生が不足しがちなビタミンやミネラルを補うために中学生にのみ、ゼリーなどをつけることもあります。