

～大阪ウィークを楽しもう！～(20日～24日)



ギリシャ料理

20日(月)たこ焼き

たこ焼きは昭和の初め(約80年前)に大阪で生まれた食べ物です。大阪は「粉もん文化の街」とも呼ばれています。



21日(火)テラウエア

羽曳野市などの河内地方で作られています。生産量は全国第3位で、甘くておいしいと評判です



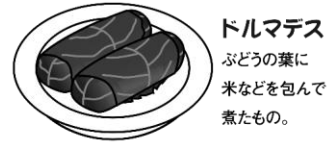
22日(水)なにわ黒牛の牛丼

「なにわ黒牛」は阪南市の桑畑にある松田牧場で育った黒毛和牛です。

添加物などを一切使用しないエサを与えるなど、大切に育てられています。



ムサカ ひき肉と野菜の重ね焼き。



トルマテス ぶどうの葉に米などを包んで煮たもの。



オリーブ

16日「ムサカ」

ギリシャを代表する料理で、「なす」と「じゃが芋」とミートソース、ホワイトソースを重ねて焼いたものです。

イタリアやスペインと同じ地中海沿岸にあるギリシャの料理には、オリーブ油が欠かせません。

オリーブ油には血液中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を減らす効果があるオレイン酸が多く含まれていて、その健康効果も注目されています。

23日(木)泉州玉ねぎ

泉州は日本の玉ねぎ栽培発祥の地で、稲作との輪作作物として広く栽培されています。水分が多く甘みが強いことが特徴で、スライスして生で食べられています。



24日(金)里芋コロッケ

郷土料理の「芋たこ」やお月見料理「里芋と団子の煮物」など、煮物や汁物料理でよく食べられています。

お月見の頃に収穫するので、「月見芋」とも呼ばれています。



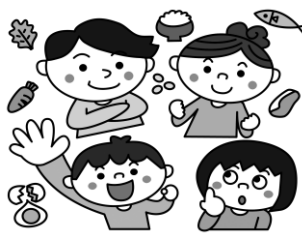
24日(金)えびなす

ぬか床で古漬けになった「水なす」と大阪湾でとれる「えびじゃこ」を一緒に炊いたものが「えびなす(じゃこごうこ)」です。泉州を代表する郷土料理のひとつです。



食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。ぜひご家庭でも、健康で豊かな毎日を送れるように、食事について話し合ってください。

6月平均栄養摂取量(中学年を100とする)

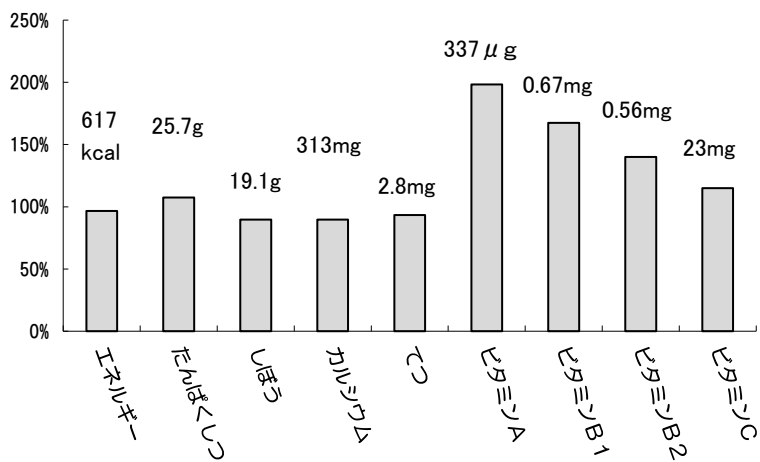


Table for Day 1 (Monday) listing menu items like takoyaki, Terayauae, and Wagyu beef bowl, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 2 (Tuesday) listing menu items like Musaka, Dolmades, and eggplant, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 3 (Wednesday) listing menu items like Musaka, Dolmades, and eggplant, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 6 (Friday) listing menu items like Curry Rice, Potato Salad, and Yogurt, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 7 (Saturday) listing menu items like Terayauae, Potato Croquette, and Potato Salad, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 8 (Sunday) listing menu items like Egg Soup, Corn Soup, and Potato Salad, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 9 (Monday) listing menu items like Ramen, Meatballs, and Potato Salad, along with their ingredients and nutritional values.

Table for Day 10 (Tuesday) listing menu items like Potato Salad, Potato Croquette, and Potato Salad, along with their ingredients and nutritional values.

ごんたて名 13日 月		
ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ぶたにくのおしおレモンいため NEW! じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	617
ごはん	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
平天	15	
糸こんにやく	10	
人参	10	
さやいんげん	2.5	
濃口しょうゆ	5	26.3
砂糖	2.5	
みりん	1	
菜種油	0.5	
削り節	2	
・塩しモン炒め		
豚肉	10	
キャベツ	30	
人参	5	
白ねぎ	3	
エリンギ	3	15.6
塩	0.1	
こしょう	0.01	
コンソメの素	0.1	
レモン果汁	0.5	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	7	
白ゴマ	0.5	
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.3	
サラダ油	0.6	
みりん	0.3	
清酒	1	

ごんたて名 14日 火		
ぎゅうにゅう パン ミネストローネ フライドチキン アスパラガス		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	658
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	15	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
マカロニABC	5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	7	
白ワイン	0.2	25.9
コンソメの素	0.25	
淡口しょうゆ	2	
鶏ガラスープ	0.1	
塩	0.6	
こしょう	0.01	
・フライドチキン		
鶏肉	50	
でん粉	5	
塩	0.2	
こしょう	0.01	30.7
カレー粉	0.25	
オールスパイス	0.04	
レモン果汁	0.01	
菜種油	3	
・アスパラガス		
グリーンアスパラガス	15	
塩	0.1	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

ごんたて名 15日 水			
ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ チンジャオロース			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	558	
ごはん	80		
・わかめスープ			
焼き豚	10		
玉ねぎ	20		
もやし	10		
チンゲンサイ	10		
干しわかめ	0.5		
淡口しょうゆ	4		たんぱく質
鶏ガラスープ	0.1		21.7
・チンジャオロース			
豚肉	35		
ピーマン	10		
赤ピーマン	10		
黄ピーマン	10		
たけのこ	10		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	3		
砂糖	1.3	脂質	
酒	1	15.5	
カレー粉	1		
菜種油	1		

ごんたて名 16日 木		
ぎゅうにゅう パン コンソメ ムサカ ギリシャ料理		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
パン	55	
・コンソメ		
ボンレスハム	15	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
スイートコーン	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.3	
鶏ガラスープ	1	27
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・ムサカ		
合い挽き肉	15	
シュレットチーズ	20	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	13	
なす	5	
にんにく	0.5	
トマト水煮	3	22.7
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
オリーブ油	1	

ごんたて名 17日 金		
ぎゅうにゅう ごはん さわにわん いわしのかぼやき いりうのはな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	660
ごはん	80	
・沢煮鮭		
豚肉	10	
大根	15	
人参	10	
ごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
削り節	3	27.2
・鯛の蒲焼き		
鯛	40	
でん粉	6	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	6	
砂糖	3	
みりん	1	
菜種油	3	
・いりうの花		
鶏ミンチ	3	20.3
おから	7	
油あげ	5	
人参	3	
青ねぎ	3	
淡口しょうゆ	1.65	
砂糖	1.1	
削り節	0.5	
菜種油	0.3	

ごんたて名 20日 月		
ぎゅうにゅう ごはん かんだき たこやき かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	667
ごはん	80	
・関東煮		
牛肉	20	
厚揚げ	20	
平天	20	
じゃがいも	40	
大根	30	
人参	10	
さやいんげん	3	
板こんにやく	10	24.2
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3	
削り節	2	
・たこ焼き		
たこ焼き	40	
たこ焼きソース	3	
菜種油	4	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	
キャベツ	20	19.1
人参	5	
和風ドレッシング	5	

ごんたて名 21日 火		
ぎゅうにゅう けんりょうパン こんぶうどん いとこんきんぴら デラウェア(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	543
パン	45	
・こんぶうどん		
とろろこんぶ	1コ	
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	
人参	10	
油あげ	8	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	22.7
削り節	3	
だし昆布	0.5	
・糸こんきんぴら		
ベーコン	8	
人参	15	
ピーマン	15	
糸こんにやく	30	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	0.6	
みりん	4	15.8
一味唐辛子	0.01	
ごま油	0.8	
・デラウェア(生)		
デラウェア	20	

ごんたて名 22日 火		
ぎゅうにゅう ごはん みそ汁 なにわくろしのぎゅうどん プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	610
ごはん	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	27.7
白味噌	4	
削り節	4	
・牛丼(なにわ黒牛)		
牛肉	40	
玉ねぎ	35	
濃口しょうゆ	10	
砂糖	20	
白ワイン	6.5	
だし昆布	3.7	
削り節	1	15.6
・プチトマト		
プチトマト	2コ	
プチトマト	20	

ごんたて名 23日 木		
ぎゅうにゅう パン せんしゅうたまねぎのオニオンスープ かしののてり ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	550
パン	55	
・泉州玉ねぎのオニオンスープ		
ベーコン	15	
泉州玉ねぎ	30	
オニオンソテー	30	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	0.01	29.4
塩	0.8	
こしょう	0.04	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉もも皮なし	60	
しょうが	1	
でん粉	0.25	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1.7	
みりん	1.8	
清酒	1.5	19
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 24日 金		
ぎゅうにゅう かやくごはん(げんりょう) かきたまじる さといもコロッケ えびなす		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	618
かやくごはんの素	23	
・かきたま汁		
鶏卵	25	
玉ねぎ	10	
人参	10	
焼きかまぼこ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5.3	
削り節	3	
でん粉	1	23.5
・里芋コロッケ		
里芋コロッケ	50	
菜種油	4	
・えびなす		
えびじゃこ	3.5	
水なす	20	
しょうが	0.1	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.5	
削り節	0.5	19.4

ごんたて名 27日 月		
ぎゅうにゅう ごはん キムタクごはん こおりどうふのふくめに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	643
ごはん	80	
・キムタクごはん		
豚肉	30	
キムチ	15	
つぼ漬け	15	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.1	
ごま油	1	
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	12	27.8
しいたけ	5	
焼きかまぼこ	15	
人参	5	
里芋(冷)	20	
さやいんげん(冷)	3	
淡口しょうゆ	7	
上白糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
		18.3

ごんたて名 28日 火		
ぎゅうにゅう パン カレースープ じゃがいものチーズやき だいずのくろざとうかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	614
パン	55	
・カレースープ		
鶏肉	10	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
パセリ	0.7	
カレールウ	9	
濃口しょうゆ	2	
塩	0.2	27.3
こしょう	0.01	
ウスターソース	1	
・じゃがいものチーズ焼き		
ベーコン	10	
シュレットチーズ	20	
じゃがいも	40	
人参	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	23.7
・大豆の黒砂糖かけ		
いり大豆	8	
きなこ	0.3	
黒砂糖	1.5	

ごんたて名 29日 水		
ぎゅうにゅう ごはん かぶスープ あじのなんぼんづけ かぼちゃのあまに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	684
ごはん	80	
・華風スープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
グリーンピース	5	
春雨	1	
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	2	28.5
・鯉の南蛮漬		
鯉	50	
あじ切身	50	
でん粉	6	
濃口しょうゆ	5.5	
砂糖	5.5	
米酢	3.3	
菜種油	4	
・かぼちゃの甘煮		
かぼちゃ	50	16.1
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3.2	
みりん	1	
削り節	1	

ごんたて名 30日 木		
ぎゅうにゅう けんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	656
パン	45	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	
玉ねぎ	40	
合い挽き肉	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマトケチャップ	10	
トマト水煮	5	23.8
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
黄桃(缶)	15	19
みかん(缶)	15	
パイナップル(缶)	10	

### 食中毒の予防は「手洗い」から

食中毒菌は目に見えず、においや味もしないので、食べ物の中で増えても気づくことが出来ません。石けんでしっかり手を洗い、出来上がった料理は早く食べるようにしましょう。



食事の前



調理の前