

～大阪ウィークを楽しもう！～(19日～23日)

19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。



20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。



21日(水)お好み焼き

大正時代に登場したお好み焼きは、東京では「どどん焼き」大阪では「一銭洋食」と呼ばれていました。



22日(木)泉州玉ねぎ

田尻町は日本の玉ねぎ栽培発祥の地です。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ので、スライスして生で食べられています。



23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、「お月見芋」とも呼ばれています。



23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。



バターチキンカレー(3～4人分)

材料

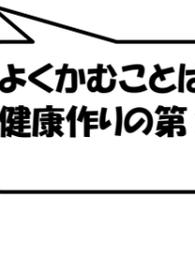
- 鶏もも肉...1枚(350g)
A おろしにんにく...小さじ1
おろししょうが...小さじ1
プレーンヨーグルト...大さじ1
玉ねぎ...中1こ
サラダ油...大さじ1
カレールウ...半箱(90g)
トマト水煮...60g
鶏ガラスープ...小さじ1
しょうゆ...大さじ1、バター...20g、生クリーム...大さじ1



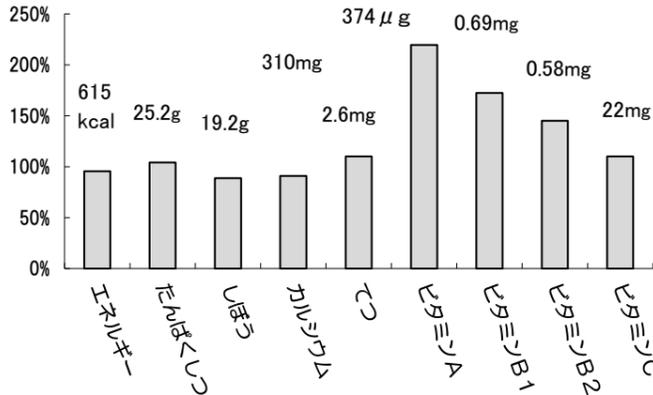
作り方

- 1. 鶏肉を一口大に切り、Aをもみ込み冷蔵庫で30分寝かす。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
4. トマト、鶏肉汁ごと、水600ccを加え煮る。沸騰したら弱火にして約10分間煮る。
5. 火を止めてカレールウ、生クリーム以外の調味料を入れてとろみが出るまで約10分間煮る。
6. 仕上げに生クリームを入れる。(牛乳でも代用できます。)

よくかんで食べよう。



6月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items like milk, bread, curry, and fruits with their respective amounts and energy values.

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items like milk, rice, miso soup, and various vegetables with their respective amounts and energy values.

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items for the 5th day (Monday) including takoyaki and other dishes.

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items for the 6th day (Tuesday) including Terayauwa and other dishes.

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items for the 7th day (Wednesday) including okonomiyaki and other dishes.

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items for the 8th day (Thursday) including butter chicken curry and other dishes.

Table with 3 columns: Food Name, Amount (g), Energy. Lists items for the 9th day (Friday) including sweet potato croquette and other dishes.

さんだて名 12日 月		
ぎゅうにゅう ごはん すまし汁 ちくわのいそべあげ きりしましこんのにも		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	585
ごはん	80	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
冷凍豆腐	20	
大根	10	
人参	10	
えのき	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	22.2
・ちくわの磯辺揚げ	1個	
焼きちくわ	25	
青のり	0.28	
上新粉	6	
塩	0.04	
菜種油	4	
・切り干し大根の煮物		
かに風味かまぼこ	5	
きざみこんぶ	0.2	
切り干し大根	5	13.4
人参	5	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	1	
みりん	1	
削り節	1	

さんだて名 13日 火		
ぎゅうにゅう うすまきパン ポトフ にくだんこのトマト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	610
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.3	
コンソメの素	0.5	
鶏がらスープ	1	23.6
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	
・肉団子のトマト煮		
ミートボール	50	
玉ねぎ	10	
にんにく	0.1	
トマト水煮	30	
コンソメの素	0.3	24.6
人参	0.5	
砂糖	0.1	
塩	0.01	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

さんだて名 14日 水		
ぎゅうにゅう ごはん バターチキンカレー かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	676
ごはん	80	
・バターチキンカレー		
鶏肉	70	
玉ねぎ	55	
しょうが	0.1	
にんにく	0.1	
プレーンヨーグルト	3	
生クリーム	2	
バター	1.5	
トマトケチャップ	0.5	29.5
トマト水煮	14	
カレールー	20	
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	1.5	
塩	0.15	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・海藻サラダ		
いか	10	
キャベツ	20	16.2
砂糖	5	
海藻ミックス	1.5	
和風ドレッシング	5	

さんだて名 15日 木		
ぎゅうにゅう パン オニオンスープ ぶたにくのマーメイドに パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	612
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
白ワイン	0.3	
鶏がらスープ	2	
塩	0.8	27.9
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・豚肉のマーメイド煮		
豚肉	50	
玉ねぎ	15	
しょうが	0.1	
にんにく	0.1	
マーメイド	9	
濃口しょうゆ	2	
酒	4	23.3
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	28	

さんだて名 16日 金		
ぎゅうにゅう ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	574
ごはん	80	
・もずくスープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
三つ葉	3	
もずく	7	
鶏がらスープ	0.01	
淡口しょうゆ	5	23.1
・ゴーヤチャンプルー		
豚肉	20	
冷凍厚揚げ	10	
キャベツ	20	
人参	10	
ゴーヤ	10	
もやし	10	
花かつお	0.1	
濃口しょうゆ	1.5	
塩	0.1	15.6
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・人参しりしり		
ツナ	10	
人参	25	
花かつお	0.3	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.2	

さんだて名 19日 月		
ぎゅうにゅう ごはん かんとだき たこやき しるなのびたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	652
ごはん	80	
・かんとだき		
牛肉	10	
平天	20	
冷凍厚揚げ	20	
板こんにやく	10	
じゃがいも	40	
大根	30	
人参	10	
さやいんげん	3	23.3
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3	
削り節	2	
・たこ焼き	2個	
たこ焼き	40	
たこ焼きソース	3	
菜種油	4	
・しるなの煮びたし		
油あげ	4	
大阪しる菜	30	18.2
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.7	
削り節	0.5	
菜種油	0.5	

さんだて名 20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		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	530
パン	45	
・こんぶうどん		
とろろこんぶ	1個	
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	
油あげ	8	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	22.5
だし昆布	0.5	
削り節	3	
・糸こんきんぴら		
ベーコン	8	
糸こんにやく	30	
人参	15	
ピーマン	15	
一味唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	0.6	16.5
みりん	4	
ごま油	0.8	
・デラウェア		
デラウェア	25	

さんだて名 21日 水		
ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやながわに おこのみやき ピーマンのとうざに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	633
ごはん	80	
・牛肉の柳川煮		
牛肉	30	
鶏卵	25	
玉ねぎ	30	
ささがきごぼう	15	
人参	10	
青ねぎ	8	
濃口しょうゆ	6	
砂糖	2	25.1
みりん	1	
削り節	2	
・お好み焼き	1個	
ベーコン	40	
お好み焼き	3	
たこ焼きソース	3	
菜種油	0.5	
・ピーマンの当座煮		
ちりめんじゃこ	1	
ピーマン	20	21
赤ピーマン	5	
花かつお	0.1	
一味唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.6	
酒	0.5	
サラダ油	0.3	

さんだて名 22日 木		
ぎゅうにゅう パン ミネストローネ とりにくのてりに ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	560
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	10	
泉州玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
キャベツ	20	
人参	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	
白ワイン	0.2	28.1
コンソメの素	0.25	
鶏がらスープ	0.1	
淡口しょうゆ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
でん粉	0.25	
濃口しょうゆ	2	脂質
砂糖	1.7	19
みりん	1.8	
酒	1.5	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

さんだて名 23日 金		
ぎゅうにゅう かやくごはん(けんりょう) すまし汁 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	586
かやくごはんの素	23	
ごはん	70	
・すまし汁		
焼きかまぼこ	10	
焼き麩	1	
人参	10	
大根	10	
えのき	5	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	21.4
削り節	3	
・里芋コロッケ	1個	
里芋コロッケ	50	
菜種油	4	
・えびなす		
えびじゃこ	3.5	
水ナス	20	
しょうが	0.1	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.5	16.9
削り節	0.5	

さんだて名 26日 月			
ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる とりくと ゴーヤのあげにNEW!!			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	683	
ごはん	80		
・豚汁			
豚肉	20		
突きこんにやく	5		
さつまいも	20		
人参	10		
大根	10		
ささがきごぼう	10		
もやし	3		たんぱく質
しめじ	3	26.5	
青ねぎ	5		
赤味噌	7		
白味噌	4		
削り節	3		
・鶏肉とゴーヤの揚げ煮			
鶏肉	40		
ゴーヤ	10		
濃口しょうゆ	2		脂質
砂糖	1		21.9
みりん	1		
酒	0.5		
米酢	0.6		
塩	0.1		
でん粉	5		
菜種油	4		

さんだて名 27日 火		
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	
合い挽き肉	30	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマト水煮	5	
トマトケチャップ	10	23.8
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
・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	

さんだて名 28日 水		
ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	641
ごはん	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	5	23.8
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	10	
にら	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.4	
砂糖	1.2	17.9
酒	0.8	
菜種油	1	
・じゃこの炒り煮		
ちりめんじゃこ	5	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.9	
みりん	0.2	
酒	0.7	
サラダ油	0.4	

さんだて名 29日 木		
ぎゅうにゅう パン かぼちゃポターージュ ぶたにくのあまからいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	601
パン	55	
・かぼちゃポターージュ		
ベーコン	10	
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
牛乳	25	
粉チーズ	3	
生クリーム	3	24.4
ポターージュの素	8	
コンソメの素	0.1	
鶏がらスープ	2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・豚肉の甘辛炒め		
豚肉	25	
玉ねぎ	15	
人参	10	脂質
さやいんげん	3	22.1
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2.5	
砂糖	0.8	
みりん	1.5	
酒	1	
菜種油	0.5	

さんだて名 30日 金		
ぎゅうにゅう ごはん はつぼうさい なすのにくみそいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	603
ごはん	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
えび	10	
玉ねぎ	30	
白菜	25	
人参	10	
たけのこ	10	
しいたけ	8	
チンゲンサイ	5	26.6
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	4	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
でん粉	1.5	
菜種油	1	
・なすの肉みそいため		
合い挽き肉	20	
長なす	30	17.6
青ねぎ		