




月曜日		水曜日		金曜日					
<p>8月は きょうとふ 伝統的郷土料理</p> <p>今日は京都から日本の和食文化の歴史をみてみたいと思います。</p> <p>京都は日本文化の中心であったため、文化芸術が息づいた歴史あるまちです。食文化においても四季を楽しみ、味覚と視覚の両方で楽しめる工夫がされています。</p> <p>京料理の特徴は一汁三菜を基本としながら、【五色】【五味】【五法】を用い、食べてもらう人に【五感】で楽しんでもらうこと。旬の食材を余すことなく大切に使うことなどがあります。</p> <p>【五色とは?】白・黒・黄・赤・青(緑) 【五味とは?】甘味・塩味・酸味・苦味・旨味 【五法とは?】生(切る)・焼く・煮る・蒸す・揚げる これら3つを取り入れた献立を【五感】で感じながら【季節】も感じていただけたらと思います。</p>		<p>21</p> <p>カレーライス 枝豆とささみのサラダ チーズ すいか お茶 クロックムッシュ</p> <p>米 豚肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ 枝豆 鶏ささ身 きゅうり トマト マヨドレ すりごま しょうゆ 三温糖 チーズでカルシウム すいか 麦茶 食パン ロースハム スライスチーズ 卵 牛乳 砂糖 バター</p>		<p>24</p> <p>ソフトフランスパン さつまいもと人参のポターージュ ささみパン粉焼き スパゲティサラダ オレンジ お茶 マシュマロフレーク</p> <p>ソフトフランス さつまいも にんじん たまねぎ バター コンソメ 水 牛乳 食塩 こしょう パセリ 鶏ささ身 食塩 こしょう 酒 パン粉 パセリ 油 中濃ソース ケチャップ スパゲティ ハム きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩 オレンジ 麦茶 コーンフレーク マシュマロ バター 干しぶどう</p>		<p>26</p> <p>ごはん みそ汁 さばのカレー揚げ ハンサンスー りんご お茶 南瓜ジャムサンド</p> <p>米 チンゲンサイ なめこ 煮干だし汁 白みそ さば しょうゆ 酒 カレー粉 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ ハム きゅうり 錦糸たまご しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 りんご 麦茶 食パン かぼちゃ 三温糖 バター 食塩</p>		<p>28 誕生会</p> <p>わかめごはん レタススープ ミートボールのケチャップ煮 フライドポテト ブロッコリーと卵のサラダ ゼリーアラモード お茶 メープルマフィン</p> <p>米 炊き込みわかめ レタス にんじん ホールコーン ベーコン パセリ 油 丸鶏ガラスープの素 食塩 こしょう 豚ひき肉 たまねぎ にんじん パン粉 牛乳 食塩 白こしょう 油 ホールトマト缶詰 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 じゃがいも 油 食塩 ブロッコリー にんじん マカロニ ハム 卵 食塩 こしょう マヨドレ ミニトマト いちごゼリーの素 生クリーム もも缶 パナナ 麦茶 ホットケーキ粉 卵 牛乳 無塩バター メープルシロップ</p>	
<p>31 郷土料理(京都府)</p> <p>ごはん すまし汁 さけの西京焼き なすとピーマンの揚げ浸し はりはり漬 ぶどう お茶 さつまいもの茶巾しほり</p> <p>米 豆腐 みすな 干しいたけ かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩 さけ 白みそ 酒 本みりん 三温糖 なす かぼちゃ ピーマン 油 しょうゆ 本みりん かつお・昆布だし汁 万能ねぎ 切り干しだいこん にんじん きゅうり きざみ 昆布 かつおだし汁 しょうゆ 酢 本みりん 三温糖 ぶどう 麦茶 さつまいも 砂糖 食塩</p>		<p>2</p> <p>ごはん みそ汁 ツナと卵の甘酢あんかけ もやしとうま煮 パイン お茶 肉まん</p> <p>米 だいこん葉 厚揚げ 煮干だし汁 白みそ ツナ ブロッコリー ねぎ トマト チーズ ホールコーン 卵 油 丸鶏ガラスープの素 しょうゆ 酢 三温糖 水 片栗粉 豚肉 しょうが 油 もやし にんじん しょうゆ 三温糖 片栗粉 ごま パイナップル 麦茶 豚ひき肉 たまねぎ しょうが 本みりん 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま油 ホットケーキ粉 牛乳</p>		<p>4</p> <p>きつねうどん かぼちゃとチーズの春巻風 塩茹でブロッコリー バナナ お茶 とうもろこし蒸しパン</p> <p>うどん 油揚げ 鶏もも肉 にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 酒 三温糖 食塩 かぼちゃ バター チーズ 春巻の皮 油 ブロッコリー 食塩 バナナ 麦茶 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 牛乳 ホールコーン</p>					
<p>7</p> <p>ごはん みそ汁 ほっけのオランダ揚げ さっぱりポテトサラダ りんご お茶 チーズケーキ</p> <p>米 はくさい しめじ 煮干だし汁 白みそ ほっけ しょうゆ 食塩 しょうが にんじん ねぎ パセリ粉 小麦粉 油 じゃが芋 きゅうり たまねぎ にんじん 酢 三温糖 食塩 油 りんご 麦茶 クリームチーズ 小麦粉 卵 砂糖 生クリーム レモン果汁</p>		<p>9</p> <p>ごはん みそ汁 クリームポテトコロッケ チンゲン菜のごまあえ 手作りふりかけ オレンジ お茶 チーズシュガーパイ</p> <p>米 もやし たまねぎ 煮干だし汁 白みそ じゃが芋 鶏ひき肉 たまねぎ えのきたけ バター 小麦粉 牛乳 食塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ケチャップ 三温糖 チンゲンサイ にんじん 鶏ささ身 しょうゆ 三温糖 すりごま しらす干し 塩昆布 ごま かつお節 しょうゆ 本みりん 酒 三温糖 オレンジ 麦茶 パイ皮 スライスチーズ グラニュー糖 本みりん</p>		<p>11</p> <p>ミートソーススパゲティー 切り干し大根のナムル 大学かぼちゃ ヨーグルト お茶 にんじんボンデケーキ</p> <p>スパゲティ なす 油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん バター 小麦粉 ケチャップ トマト ビューレ 中濃ソース 食塩 本みりん 切り干しだいこん もやし きゅうり にんじん ごま しょうゆ 食塩 ごま油 かぼちゃ 油 三温糖 しょうゆ 黒ごま 水 牧場の朝ヨーグルト 麦茶 じゃがいも にんじん ウイナー 白玉粉 片栗粉 コンソメ 食塩 油</p>					
<p>14</p> <p>ごはん みそ汁 豆腐とえびの炒め物 納豆あえ バナナ お茶 卵サンド</p> <p>米 キャベツ わかめ 煮干だし汁 白みそ 豆腐 鶏肉 えび 油 ねぎ しょうが にんじん しいたけ チンゲンサイ 食塩 しょうゆ 中華あじ 片栗粉 にんじん ひきわり納豆 しょうゆ バナナ 麦茶 食パン 卵 きゅうり マヨドレ</p>		<p>16</p> <p>ロールパン クリームシチュー ウイナービーンズ わかめとツナのサラダ パイン お茶 バナナドーナツ</p> <p>ロールパン 鶏もも肉 ジャがいも にんじん たまねぎ バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 食塩 ウイナー 大豆 にんじん たまねぎ 油 コンソメ ケチャップ 中濃ソース 三温糖 食塩 カレー粉 わかめ きゅうり もやし ツナ水煮 しょうゆ 酢 三温糖 パイナップル 麦茶 バナナ ホットケーキ粉 牛乳 油 グラニュー糖</p>		<p>18</p>					

月曜日		水曜日		金曜日			
21	敬老の日 	23	塩ラーメン ゆでワンタン ブロッコリーのドレッシング和え オレンジ お茶 アメリカンドッグ	中華めん 豚肉 はくさい もやし たまねぎ なた ほうれんそう ねぎ ラード がらスープ無塩 ラーメンスープ塩 鶏ひき肉 たまねぎ 食塩 卵 片栗粉 ワンタンの皮 ブロッコリー しょうゆ 酢 三温糖 こしょう オレンジ 麦茶 魚肉ソーセージ ホットケーキ粉 牛乳 油	25 誕生会 	青菜ごはん わかめスープ ハンバーグ じゃが芋のバター煮 ほうれん草のグラタン プリンアラモード お茶 ヨーグルトがけ	米 菜飯 わかめ キャベツ にんじん 中華あじ しょうゆ 食塩 こしょう ごま 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 食塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも バター ほうれん草 ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 食塩 鶏がらスープの素 粉チーズ パン粉 パセリ プリンの素 豆乳 ホイップクリーム もも缶 ぶどう 麦茶 みかん パナナ コーンフレーク ヨーグルト 砂糖
28	じゃこまぜ御飯 みそ汁 (しめじ・卵) 鶏肉の香味ソースがけ マカロニサラダ りんご お茶 スイートポテト	30 郷土料理(大阪府)	ふりかけごはん 船場汁 串カツ お好み焼き なし お茶 中華風蒸しパン	米 アンパンマンふりかけ さば だいこん にんじん しいたけ おおさかしろな ねぎ かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 本みりん 豚肉(ヒレ) たまねぎ プチまるチーズ 食塩 小麦粉 水 パン粉 油 豚肉 キャベツ ねぎ ながいも 小麦粉 かつお節 食塩 水 油 お好み焼きソース 梨 麦茶 むしパンミックス 豚肉 玉ねぎ しょうが 本みりん 三温糖 しょうゆ 食塩 ごま油			



船場汁(せんぼじる)

船場汁とは、塩さばと大根などの野菜類を煮込んで作る澄まし汁の1つで、大阪の間屋街である船場が発祥で別名「船場煮」とも呼ばれます。塩さばの身、頭、中骨などを切って、昆布と適当な大きさに切った大根と一緒に煮立て、具が煮えたら仕上げにしょう油で味を調え、お好みでねぎ、こしょう、しょうがなどを加えて食べます。かつて、船場で働く従業員が食べていた料理が発祥とされ、時間をかけずに簡単に作れて、魚のアラまで使うためムダがなく安い単価で食べられる事などから、忙しい船場での間屋街で親しまれ定着していったとされています。

お好み焼き





お好み焼きとは、水や卵で溶いた小麦粉に、野菜類、肉類、魚介類などの具材を入れ、鉄板の上で両面を焼き上げ、ソースやマヨネーズなど調味料をつけて食べるものです。仕上げには、かつお節や青のりなどをかけます。大阪地方を中心とする関西風お好み焼きは、生地に直接刻んだキャベツを混ぜたり、すりおろした山いもを混ぜ込む場合もあり、地元関西では「お好み」と呼ばれる事が多く、戦前から既にあったとされ、屋台などで「洋食焼き」や「一銭洋食」として食べられていたそうです。当時は、小麦粉を水で溶き鉄板の上で円状に広げ、その上にネギや天かすなどを載せて焼く「のせ焼き」が主流で、おやつ感覚で食べられていたとされていて、戦後頃になると、関西の下町などでお好み焼き屋が数多く増え、庶民の親しまれる日常の食べ物となっていました。現在では、お好み焼きをご飯のおかずとする人が多いのが大阪の特徴で、関西のお好み焼き屋や定食屋にはご飯を添える「お好み焼き定食」を出す店もあります。

おやつの上手なとり方 4カ条





1 食べ過ぎない 食事が食べられなくなないように、自分に合った量を考えましょう。 	2 時間を決める ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫菌になりやすくなります。食べたら必ず菌をみがきましょう。 
3 食べる量を決める 目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。 	4 楽しく食べる 家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。 






食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
 ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g		
 フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g		
 チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g		
 カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g		

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
 おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g		
 焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g		
 蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g		
 キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g		

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
 ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g		
 アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g		
 コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g		
 バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g		
 メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g		
 加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g		