

Main table with columns: 日曜 (Day/Weekend), 献立名 (Menu Name), エネルギーになるもの (Energy source), からだをつくるもの (Body building), からだの調子を整えるもの (Body balance), 調味料他 (Seasonings), アレルギー表示義務7品目 (Allergen list), エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) (Energy and Protein). Rows include dates from 1st to 31st with specific menu items like 'はちみつパン', 'カレー風味焼き', etc.

*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

*コンタミネーション（原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等）については、記載しておりません。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

Summary table with columns: 基準 (Standard), エネルギー (kcal) (Energy), たんぱく質 (g) (Protein), 6~7歳 (6-7 years), 8~9歳 (8-9 years), 10~11歳 (10-11 years), 今月平均 (This month average). Values: Energy (530, 640, 750), Protein (20.0, 24.0, 28.0).



食育の日の献立
いただきます～す！！



かやくご飯

大阪府の郷土料理

今月は、大阪府の郷土料理を紹介します。

「かやくご飯」は、大阪船場（せんば）商人の節約精神から生まれた郷土料理で、ごぼう、こんにゃく、油揚げなどの『加薬（かやく）』を入れた炊き込みご飯のことです。加薬をたくさん入れると、具たくさんのため、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、冷めてもおいしいので駅弁としても販売されています。

お好み焼きは、大阪では戦前から屋台でよく見られ、『洋風焼き』として庶民の間で親しまれてきました。戦後、肉は貴重だったのでキャベツなどの野菜と海産物など、好みの材料をのせて焼くお好み焼きになったようです。お好み焼きは、少量の小麦粉を卵液と山芋で練った『つなぎ』で混ぜているため、おかずの意味合いとして食べているようです。

大阪府の郷土料理を味わってください。



【材料】	(1人分)
米	65 g
麦	3 g
とりもも肉こま	20 g
ごぼう	22 g (ささがき)
油揚げ	5 g (油抜き・短冊切り)
糸こんにゃく	8 g (ゆでる)
にんじん	10 g (せん切り)
干しいたけ	0.6 g (戻す・せん切り)
さやいんげん	5 g (小口切り・ゆでる)
酒	2 g
砂糖	2 g
うすくちしょうゆ	5 g
塩	0.3 g
油	1 g
削り節	0.5 g



【作り方】

- ①米・麦は洗米、浸水して、ザルにあげて水気をきる。
- ②削り節でだし汁を作る。
- ③鍋に油を入れ、とりもも肉、ごぼう、油揚げ、糸こんにゃく、にんじんを炒める。戻した干しいたけを加え、調味料で味付けし煮る。煮汁と具をわけ。
- ④炊飯器に①と③の煮汁を入れる。炊飯器の規定の量の水分よりやや少なめに②を注ぎ、③の具をのせ炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、ほどよく混ぜほぐし、さやいんげんも加える。

