

*すべての献立に、ミルクが付きまます。

*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

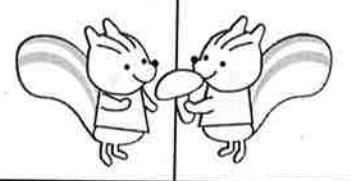
*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Main table containing menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量) for days 1 through 15. Includes sub-tables for energy, protein, and fat values.

Main table containing menu items (献立名) and material usage (材料名および使用量) for days 16 through 30. Includes sub-tables for energy, protein, and fat values.

11月8日は「いい歯の日」です。

給食では、いい歯(11.8)の日になんて、いい歯のセレクトを実施いたします。よくかんで食べることを意識できるよう、〇芋かりんとう、〇いり黒豆、〇めざしの中から一つ選んでいます。ひと口30回を目標によくかんで食べてください。



箕面の畑だより

9月の終わりに新稲の稲次さんの畑を訪れました。

畑には大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつなどの野菜が植えられていました。

稲次さんの畑で育てている野菜

はる
春

たまねぎ、じゃがいも、スナップエンドウ、きぬさや

なつ
夏

トマト、きゅうり、なす、三度豆、バジル

あ
秋

大根のまびき菜、ほうれんそう、大根、

ふ
冬

白菜、ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつ、小松菜



うれしいことは

野菜が苦手だった孫や、学校の子どもが、自分の育てた野菜を、「おいしい」と食べてくれることがうれしいです。

稲次さんに聞いてみました！



大変なことは

せっかく大きく育てても、台風や大雨など、天候によって風がおれたり、野菜の根がくさったりするので管理が大変です。

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年(1・2年生)	530	20.8	16.1	314	1.7	229	0.36	0.51	25
中学年(3・4年生)	611	22.9	17.0	322	2.0	244	0.40	0.53	28
高学年(5・6年生)	661	24.4	17.8	330	2.2	259	0.43	0.55	30

3つのアクション

「お米習慣！」

旬と味わう「お米のごはん」

新米は水分が多いので、一粒一粒がつつやとしてみずみずしく、ふっくらと炊きあがります。いつもよりもいっそうごはんがおいしい時期なので、食欲もアップしますね。

おいしい新米をおかずといっしょに食べて、元気に過ごしましょう。



ごはんマン

郷土料理で日本一周 <関東地方編>

神奈川県かながわけんの郷土料理

温暖な気候に恵まれている神奈川県は水田よりも畑が多く、たくさんの野菜や果物が栽培されています。特に三浦半島のキャベツやだいこんが有名です。

また、豊かな自然環境と観光資源に恵まれているため、江の島、鎌倉、横浜などの観光地が多くあります。

<けんちん汁>

けんちん汁はだいこんやにんじん、とうふをごま油でいため、こんぶやしいたけでとっただし汁で煮込み、しょうゆで味つけしたすまし汁です。地域や家庭によってみそを使うこともあります。

<かんこ焼き>

春の山菜や秋のきのこなど、四季折々の地元の食材を小麦の皮に包んで焼き上げたもので、江戸時代から伝わる伝統の味です。昔は米の代用食として食べられていましたが、今ではおやつとして食べられています。

東京都とうきょうとの郷土料理

東京都は日本の首都として発展してきましたが、産地や丘陵、台地などもあり、農業も盛んに行われています。都内の作付け面積1位の小松菜は江戸時代初期に現在の江戸川区小松川付近でたくさん栽培されていたことから、地名をとって「こまつな」と名付けられたと言われています。

東京湾内ではアサリやアナゴなどの漁業も盛んです。また、どじょうを使った料理が有名で、どじょう鍋や柳川鍋として江戸時代から親しまれています。

<どじょう鍋>

丸ごとのどじょうを小さな平たい鍋にならべ、だし汁にみそやしょうゆを加えて煮、たっぷりのねぎと薬味をかけて食べる料理です。

本に出てくる料理が給食に登場します！

10月27日(土)～11月9日(金)は読書週間です。11月も引き続き読書週間に合わせて、本に出てくる料理や食べ物を使った給食の献立が登場します。

★11月1日(木)献立名「おおきなかぶのスープ」 『おおきなかぶ』より

調理法

白身魚の香味チーズ揚げ(16日献立)

1. 白身魚の切り身に塩、こしょうをふり、下味をつける。
2. にんじんのみじん切り、パセリみじん切りに粉チーズと上新粉を合わせ、水を少し加えて衣を作る。
3. 白身魚に衣をつけ、油でこんがりとし色づくまで揚げる。

*すべての献立に、ミルクがつかます。

*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Main menu table for days 1-15. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional values. Includes illustrations of children and a bear.

Main menu table for days 16-30. Columns include date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional values. Includes illustrations of a squirrel and a bear.

11月8日は
「いい歯の日」
です。

給食では、いい歯(11.8)の日にちなんで、いい歯のセレクトを実施いたします。よくかんで食べることを意識できるよう、〇芋かりんとう、〇いり黒豆、〇めざしの中から一つ選んでいます。ひと口30回を目標によくかんで食べてください。



箕面の畑だより

9月の終わりに新稲の稲次さんの畑を訪れました。

畑には大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつなどの野菜が植えられていました。

稲次さんの畑で育てている野菜

はる春

たまねぎ、じゃがいも、スナップエンドウ、きぬさや

なつ夏

トマト、きゅうり、なす、三度豆、バジル

あ秋
ふ冬

大根のまびき菜、ほうれんそう、大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつ、小松菜



うれしいことは

野菜が苦手だった孫や、学校の子どもが、自分の育てた野菜を、「おいしい」と食べてくれることがうれしいです。

稲次さんに聞いてみました！



大変なことは

せっかく大きく育っても、台風や大雨など、天候によって風がおれたり、野菜の根がくさったりするので管理が大変です。

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月平均栄養価(中学生)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン			
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
	784	28.3	20.3	352	2.7	306	0.50	0.59	37

3つのアクション

「お米習慣！」

新米の季節になりました。箕面市でも、ヒノヒカリ・キヌヒカリなどさまざまな品種のお米が収穫されています。

新米は水分が多いので、一粒一粒がつつやとしてみずみずしく、ふっくらと炊きあがります。いつもよりもいっそうごはんがおいしい時期なので、食欲もアップしますね。

おいしい新米をおかずといっしょに食べて、元気に過ごしましょう。



ごはんマン

郷土料理で日本一周 <関東地方編>

神奈川県かながわけんの郷土料理

温暖な気候に恵まれている神奈川県は水田よりも畑が多く、たくさんの野菜や果物が栽培されています。特に三浦半島のキャベツやだいこんが有名です。

また、豊かな自然環境と観光資源に恵まれているため、江の島、鎌倉、横浜などの観光地が多くあります。

<けんちん汁>

けんちん汁はだいこんやにんじん、とうふをごま油でいため、こんぶやしいたけでとっただし汁で煮込み、しょうゆで味つけしたすまし汁です。地域や家庭によってみそを使うこともあります。

<かんこ焼き>

春の山菜や秋のきのこなど、四季折々の地元の食材を小麦の皮に包んで焼き上げたもので、江戸時代から伝わる伝統の味です。昔は米の代用食として食べられていましたが、今ではおやつとして食べられています。

東京都とうきょうとの郷土料理

東京都は日本の首都として発展してきましたが、産地や丘陵、台地などもあり、農業も盛んに行われています。都内の作づけ面積1位の小松菜は江戸時代初期に現在の江戸川区小松川付近でたくさん栽培されていたことから、地名をとって「こまつな」と名付けられたと言われています。

東京湾内ではアサリやアナゴなどの漁業も盛んです。また、どじょうを使った料理が有名で、どじょう鍋や柳川鍋として江戸時代から親しまれています。

<どじょう鍋>

丸ごとのどじょうを小さな平たい鍋にならべ、だし汁にみそやしょうゆを加えて煮、たっぷりのねぎと薬味をかけて食べる料理です。

本に出てくる料理が給食に登場します！

10月27日(土)～11月9日(金)は読書週間です。11月も引き続き読書週間に合わせて、本に出てくる料理や食べ物を使った給食の献立が登場します。

★11月1日(木) 献立名「おおきなかぶのスープ」 『おおきなかぶ』より

調理法

白身魚の香味チーズ揚げ(16日献立)

1. 白身魚の切り身に塩、こしょうをふり、下味をつける。
2. にんじんのみじん切り、パセリみじん切りに粉チーズと上新粉を合わせ、水を少し加えて衣を作る。
3. 白身魚に衣をつけ、油でこんがりとし、色づくまで揚げる。