

\*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。

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	米飯 ミートマカロニ チキンポトフ わかめふりかけ 切り干し大根のサラダ	カラフルライス 鮭のたつた揚げ 大根ととうふのゆずあんかけ	米飯 ツナサラダ さつまいものミルクポターージュ 豚そぼろ 角チーズ みかん	米飯 にしんのかんろ煮 かす汁 納豆 焼きビーフン	米飯 フルーツ缶詰 チキンカレー 福神漬 いかのサラダ	米飯 キムチすき焼き はるさめスープ 大根漬 ポテトのピリ辛焼き	米飯 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 あんかけうどん さかなふりかけ 生揚げのチャンプルー	米飯 たらのカレー焼き かきたま汁 野菜ソテー じゃこのつくだ煮	鶏とごぼうの炊き込みご飯 豚バラ大根 えび団子と冬野菜のスープ 酢の物	米飯 鶏肉の高野豆腐揚げ トマトスープ 塩昆布 スイートポテト	米飯 ドライカレー コンソープ 福神漬 ひじきサラダ
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 牛肉 18 赤 だいず 12 赤 マカロニ 6 黄 たまねぎ 24 黄 ピーマン(青) 6 黄 ホールトマト(缶) 6 黄 にんにく 0.12 黄 油 1.2 黄 トマトケチャップ 7.2 黄 ウスターソース 0.6 黄 砂糖 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 鶏肉 33 赤 じゃがいも 33 赤 かぶ 22 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 ブロッコリー 8.8 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 わかめふりかけ 1袋 黄 ローズハム 8 赤 切り干し大根 15 赤 はくさい 1 赤 にんじん 8 赤 きゅうり 5 赤 白ごま 0.5 黄 酢 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄	米 90 黄 水 140 黄 ベーコン 6 赤 菜めしふりかけ 1.2 赤 たまねぎ 1.2 赤 ホールコーン 3.6 赤 フィヨン(缶) 6 赤 油 1.2 黄 塩 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 1.2 黄 さけ 60 赤 しょうが 0.84 赤 しょうゆ 3.6 赤 酒 0.72 赤 でんぷん 8.4 黄 油 6 黄 鶏肉 22 赤 豆腐(冷) 33 赤 だいこん 44 赤 にんじん 11 赤 葉ねぎ 3.3 赤 ゆず果汁 1.1 赤 油 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 みりん 0.55 黄 でんぷん 1.1 黄 水 88 黄	米 100 黄 水 140 黄 まぐろ油漬 12 赤 キャベツ 30 赤 にんじん 12 赤 きゅうり 9.6 赤 しょうゆ 2.4 赤 みりん 9.6 赤 塩 0.12 黄 こしょう 0.01 黄 鶏肉 22 赤 さつまいも 44 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 16.5 赤 しめじ 11 赤 カリフラワー 5.5 赤 チンゲンサイ 11 赤 油 1.1 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 88 赤 牛乳(調理用) 22 赤 塩 0.77 赤 こしょう 0.02 黄 でんぷん 1.1 黄 豚肉 10 赤 酒 1 赤 根菜ねぎ 5 赤 糸こんにゃく 10 赤 しょうが 0.5 赤 砂糖 2 赤 しょうゆ 2 赤 角チーズ 1 赤 みかん 1 赤	米 100 黄 水 140 黄 だしん 1 赤 しょうが 1 赤 酒 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤 水 10 赤 豚肉 11 赤 油揚げ 3.3 赤 はくさい 22 赤 にんじん 11 赤 さといも 11 赤 ささがきごぼう 11 赤 たまねぎ 22 赤 葉ねぎ 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 信州みそ 8.8 赤 酒かす 2.2 赤 納豆 1 赤 鶏肉 10 赤 酒 1 赤 しょうゆ 1 赤 にんじん 10 赤 ピーマン(青) 5 赤 米粉 5 赤 キャベツ 20 赤 ガラスープ 1 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 黄 油 1 黄	米 110 黄 水 154 黄 洋なし(缶) 60 緑 鶏肉 44 赤 しょうゆ 1.1 赤 しょうが 0.55 赤 にんにく 0.33 赤 じゃがいも 44 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 11 赤 ブロッコリー 8.8 赤 塩 0.84 赤 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 赤 フィヨン(缶) 6 赤 トマトケチャップ 8.4 赤 ウスターソース 3.6 赤 しょうゆ 3.6 赤 りんごピューレ 7.2 赤 上新粉 4.8 赤 水 72 赤 福神漬 12 赤 切りいか(皮なし) 8 赤 酒 1 赤 菜わかめ 8 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 10 赤 白ごま 1 赤 油 2 赤 酢 2 赤 砂糖 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 24 赤 生揚げ 30 赤 糸こんにゃく 12 赤 白菜キムチ 18 赤 たまねぎ 18 赤 にんにく 6 赤 しょうが 0.24 赤 にんにく 0.12 赤 砂糖 2.4 赤 しょうゆ 2.4 赤 みりん 1.2 赤 うどん 33 赤 豚肉 22 赤 だいこん 22 赤 はくさい 11 赤 えのきだけ 11 赤 葉ねぎ 5.5 赤 しょうが 0.55 赤 だし昆布 0.55 赤 けずり節 1.1 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 みりん 1.1 赤 水 132 赤 でんぷん 1.65 黄 大根漬 14.4 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 15 黄 コチュジャン 0.3 黄 塩 8 黄 こしょう 0.1 黄 油 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 たら 1 赤 鶏肉 12 赤 ささがきごぼう 1.2 赤 しょうゆ 0.72 赤 塩 1.2 赤 砂糖 1.2 赤 油 1.2 赤 卵 22 赤 たまねぎ 22 赤 にんじん 11 赤 だいこん 11 赤 えのきだけ 11 赤 ほうれんそう 11 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 しょうゆ 0.66 赤 でんぷん 1.1 赤 牛肉 5 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 キャベツ 25 赤 油 1 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 1 赤 水 132 赤 でんぷん 1.65 黄 ちりめんじゃこ 8 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 1 赤	米 90 黄 水 140 黄 鶏肉 12 赤 ささがきごぼう 1.2 赤 しょうゆ 0.72 赤 塩 1.2 赤 砂糖 1.2 赤 油 1.2 赤 豚肉 48 赤 だいこん 48 赤 しょうが 0.6 赤 水 12 赤 だし昆布 0.24 赤 しょうゆ 2.4 赤 砂糖 2.4 赤 酒 0.6 赤 えび団子 27.5 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 11 赤 じゃがいも 22 赤 れんこん 11 赤 はくさい 16.5 赤 ブロッコリー 5.5 赤 エリンギ 5.5 赤 フィヨン(缶) 5.5 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 さつまいも 50 黄 牛乳(調理用) 5 黄 砂糖 5 黄 バター 2 黄	米 100 黄 水 140 黄 鶏肉 72 赤 しょうが 0.72 赤 にんにく 0.36 赤 たまねぎ 3.6 赤 凍り豆腐(粉) 3.6 赤 でんぷん 3.6 赤 酒 1.2 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 油 7.2 黄 豚肉 48 赤 だいこん 48 赤 しょうが 0.6 赤 水 12 赤 だし昆布 0.24 赤 しょうゆ 2.4 赤 砂糖 2.4 赤 酒 0.6 赤 ベーコン 5.5 赤 たまねぎ 22 赤 キャベツ 16.5 赤 にんじん 11 赤 ホールコーン 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ホールトマト(缶) 11 赤 トマトケチャップ 5.5 赤 ウスターソース 0.33 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 塩昆布 2.4 赤 さつまいも 50 黄 牛乳(調理用) 5 黄 砂糖 5 黄 バター 2 黄	米 110 黄 水 154 黄 豚肉 42 赤 にんじん 12 赤 たまねぎ 36 赤 ホールトマト(缶) 6 赤 ピーマン(青) 6 赤 しょうが 0.6 赤 にんにく 0.36 赤 カレー粉 0.6 赤 トマトケチャップ 6 赤 フィヨン(缶) 3.6 赤 ウスターソース 0.6 赤 砂糖 0.24 黄 塩 0.36 黄 油 1.2 黄 鶏肉 22 赤 ホールコーン 11 赤 クリームコーン(缶) 11 赤 じゃがいも 27.5 黄 はくさい 11 黄 たまねぎ 27.5 黄 ちりめんじゃこ 11 黄 たまねぎ 22 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 福神漬 12 赤 ひじき 2 赤 焼き竹輪 10 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 砂糖 0.3 黄 しょうゆ 0.5 黄 水 8 黄	
栄養価	797 28.8 23.3	774 33.7 26.5	828 26.6 25.5	803 32.7 23.5	848 26.2 19.3	753 26.1 20.8	784 27.7 19.6	676 32.2 14.8	715 31.7 18.5	909 29.9 31.7	806 30.8 19.4

日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)
献立名	鮭の炊き込みご飯 白菜と小松菜のベーコンいため 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き	米飯 ドレッシングサラダ クリームシチュー つぼ漬 焼きとうもろこし	キャロットライス ローストチキン ゆず風味 大豆とソーセージの煮込み フルーツゼリー
材料名および使用量(g)	米 90 黄 水 140 黄 さけ(フレーク) 12 赤 ささがきごぼう 12 赤 しょうが 0.6 赤 油 1.2 赤 だし昆布 0.24 赤 塩 0.96 赤 しょうゆ 1.2 赤 酒 1.2 赤 ベーコン 12 赤 はくさい 24 赤 こまつな 12 赤 たまねぎ 18 赤 にんじん 6 赤 油 1.2 赤 ウスターソース 1.2 赤 塩 0.12 赤 豆腐(冷) 22 赤 さつまいも 33 赤 にんじん 11 赤 だいこん 22 赤 葉ねぎ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 鶏肉 50 赤 根菜ねぎ 10 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤	米 100 黄 水 140 黄 焼き竹輪 12 赤 キャベツ 24 赤 にんじん 12 赤 きゅうり 12 赤 酢 1.2 赤 油 2.4 赤 塩 0.24 赤 砂糖 0.12 赤 しょうゆ 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 33 赤 じゃがいも 33 赤 たまねぎ 33 赤 にんじん 11 赤 ほうれんそう 11 赤 しめじ 1.1 赤 油 1.1 赤 フィヨン(缶) 6.6 赤 水 77 赤 牛乳(調理用) 33 赤 上新粉 4.4 赤 塩 0.77 赤 こしょう 0.02 赤 つぼ漬 12 赤	米 100 黄 水 140 黄 にんじん 12 赤 フィヨン(缶) 6 赤 こしょう 0.96 赤 鶏肉 72 赤 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 たまねぎ 24 赤 にんにく 0.36 赤 ゆず果汁 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 砂糖 1.2 赤 油 1.2 赤 だいず 11 赤 ウィンナーソーセージ 11 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 22 赤 かぶ 22 赤 こまつな 11 赤 ホールトマト(缶) 16.5 赤 トマトケチャップ 5.5 赤 水 110 赤 フィヨン(缶) 4.4 赤 塩 0.72 赤 こしょう 0.02 赤 オレンジゼリー 1 赤
栄養価	774 29.8 25.1	755 24.9 19.3	830 32.7 25.7

**【調理法】**

★大根ととうふのゆずあんかけ(4日の献立)

①大根、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。ゆずは少量皮をきざみ、果汁はしぼっておく。

②鶏肉をいため、だし汁、大根、にんじんを加えて煮る。

③とうふを加え、調味料で味をととのえ、でんぷんでとろみをつける。

④ゆず果汁とゆず皮、ねぎを加えて仕上げる。

★ドライカレー(17日の献立)

①にんじん、たまねぎはさいの目切り、ピーマンは色紙切り、ホールトマトはざく切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。

②材料を油でいため、調味料を加えて味をととのえ、ピーマンをいれてさっといためて仕上げる。

③②をごはんにかけて食べる。

**【12月平均栄養価】**

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)
789	29.6	22.4	339	2.5	275	0.45	0.55	36	

**3つのアクション**

～野菜たっぷり「バランスごはん！」～

ビタミンがたくさん含まれているだいこんやはくさい、ねぎ、ほうれんそうなどの冬野菜がおいしい季節です。空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすくなりますが、冬野菜は鼻やのどの粘膜を丈夫にし、体をあたためて抵抗力を高め、風邪に負けない体づくりを助けてくれます。冬野菜をたくさん食べて、げんきに過ごしましょう。

ごはんマン

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

12月の採用献立をお知らせします！

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！今月は3つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。（給食に合うように内容を一部変更している場合があります。）

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
4日（火）	カラフルライス 鮭のたつた揚げ 大根ととうふのゆずあんかけ	萱野北小学校
13日（木）	鶏とごぼうの炊き込みご飯 豚バラ大根 えび団子と冬野菜のスープ	東小学校
18日（火）	鮭の炊き込みご飯 白菜と小松菜のベーコンいため 豆腐のみそ汁	中小学校

箕面の畑だよ！

10月下旬に萱野にある森田さんの畑を訪れました。台風や雨などの影響で、冬の野菜の種を植えるのが例年よりも遅くなったそうです。10月初めごろに植えた水菜、<sup>あかたかな</sup>赤高菜、<sup>あおたかな</sup>青高菜、白菜などの冬の野菜は少し涼しくなった2～3週間ほどの短い間で大きく葉をのばしています。



水菜



<sup>あかたかな</sup>赤高菜



白菜

赤高菜、青高菜、白菜などの冬の野菜は少し涼しくなった2～3週間ほどの短い間で大きく葉をのばしています。



さといも

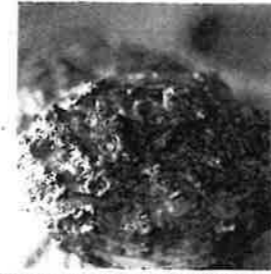
4月に植えたさといもの葉は1メートル以上の大きさに育っています。さといもの栽培にはたっぷりの水が必要で、まめに水をあげないとけません。今年の夏はとても暑く、たっぷりあげてもすぐに干上がってしまうので、特に難しかったそうです。茎が曲がって倒れてきたら収穫のタイミングで、12月頃に収穫予定です。

野菜を立派に育てるには、雑草抜きや水やり、土づくりなど、たくさんのお世話が 필요합니다。手間ひまかけて大切に育てられた野菜。野菜の育ちを知り、感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

郷土料理で日本一周

新潟県の郷土料理

新潟県は、日本海側にあり、冬にはたくさん雪が降ります。三方を山に囲まれていて、日本一長い信濃川をはじめ、たくさんの川に恵まれています。川の下流には豊かな平野が広がっていて、この自然が米作りの条件に合っていたため、米づくりが盛んに行われるようになりました。



【けんさ焼き】

おにぎりに、しょうがみそをつけて焼いたものです。米どころ新潟では、米に対する感謝の気持ちを表現した郷土料理で、昔から特に新米の収穫の際や、お正月の夜食として食べられてきた一品です。

静岡県の郷土料理

静岡県は、富士山などの3000mを超える山がそびえており、平野も広がっています。温暖な気候と恵まれた自然を利用して栽培される茶やみかんは、静岡県を代表する農産物です。また、水産業も盛んで、カツオの漁獲量は全国1位を誇り、焼津市や御前崎市が主な産地として有名です。



【がわ料理】

もともとは漁師たちが釣ったばかりのかつおを食べるために考えた豪快な料理です。かつおを頭ごとたたき、みそを溶かした氷水に入れて「ガワガワ」と混ぜることから「がわ料理」と名付けられました。大葉・しょうが・梅干し・野菜などを入れて食べます。

山梨県の郷土料理

山に囲まれた山梨県は、年間の日照時間が日本一長く、降水量も少ないことから、果物の栽培が盛んです。ぶどうやももは日本1位の生産量を誇ります。山間部では米作りが難しく、米は貴重な食べ物でした。米のかわりに麦の栽培が盛んになり、収穫した麦からめんを作り、そのめんを使ったほうとうが有名です。



【ほうとう】

小麦粉を練って作った平打ちのめんを季節の野菜とともにみそで煮込んだ料理です。平打ちの生めんをゆですにそのまま煮込むため、汁にとろみがついているのが特徴です。

箕面産の野菜