

*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	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	食パン ツナサラダ さつまいものミルクポタージュ スライスチーズ	米飯 にしんのかんろ煮 かす汁 納豆	米飯 フルーツ缶詰 チキンカレー 福神漬	米飯 キムチすき焼き はるさめスープ 大根漬	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	黒糖パン たらのカレー焼き 卵スープ	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	米飯 鶏肉の高野豆腐揚げ トマトスープ 塩昆布	米飯 ドライカレー コーンスープ 福神漬
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 牛肉 15 赤 だいず 10 赤 マカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 ピーマン(青) 5 緑 ホールトマト(缶) 5 緑 にんにく 0.1 黄 油 1 黄 トマトケチャップ 6 ウスターソース 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 わかめふりかけ 1袋	米 72 黄 水 112 ベーコン 5 赤 菜めしふりかけ 10 緑 たまねぎ 10 緑 ホールコーン 3 黄 フィオン(缶) 3 黄 油 0.3 こしょう 0.01 さけ 50 赤 しょうが 0.7 緑 しょうゆ 3 酒 0.6 でんぷん 7 黄 油 5 鶏肉 30 赤 じゃがいも 30 赤 かぶ 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 ブロッコリー 8 緑 フィオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 わかめふりかけ 1袋	食パン 1枚 黄 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 10 緑 きゅうり 8 緑 油 2 黄 大豆入りマヨネーズドレッシング 8 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 鶏肉 20 赤 さつまいも 40 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 15 緑 しめじ 10 緑 カリフラワー 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 油 1 黄 フィオン(缶) 4 黄 水 80 牛乳(調理用) 20 赤 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1 黄 スライスチーズ 1枚 赤	米 80 黄 水 112 にしん 1切 赤 しょうが 1 赤 酒 1 赤 砂糖 3 黄 しょうゆ 2 みりん 1 水 10 豚肉 10 赤 油揚げ 3 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 さといも 10 赤 ささがきごぼう 10 赤 たまねぎ 20 赤 葉ねぎ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 信州みそ 8 赤 酒かす 2 納豆 1切 赤	米 85 黄 水 119 洋なし(缶) 50 緑 鶏肉 40 赤 しょうゆ 1 赤 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 黄 にんじん 10 緑 ブロッコリー 8 緑 塩 0.7 黄 油 1 黄 カレー粉 0.7 黄 フィオン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごピューレ 6 黄 上新粉 4 黄 水 60 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 112 豚肉 25 赤 生揚げ 20 赤 糸こんにゃく 10 赤 白菜キムチ 15 緑 たまねぎ 15 緑 にんにく 5 緑 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 しょうゆ 3 黄 砂糖 1 黄 水 20 油 1 黄 牛肉 5 赤 はるさめ 20 赤 たまねぎ 20 赤 もやし 10 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 ごま油 0.5 黄 大根漬 12 緑	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 さつまいも 30 黄 れんこん 10 緑 さやいんげん 5 緑 酒 1 黄 水 20 油 1 黄 砂糖 2 黄 みりん 1 うどん 30 黄 豚肉 20 赤 だいこん 20 赤 にんじん 10 赤 はくさい 15 赤 えのきたけ 10 赤 ほうれんそう 10 赤 フィオン(缶) 6 黄 水 100 しょうゆ 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 でんぷん 1 黄 うどん 30 黄 豚肉 20 赤 だいこん 20 赤 にんじん 10 赤 はくさい 15 赤 えのきたけ 10 赤 葉ねぎ 5 赤 しょうが 0.5 黄 だし昆布 0.5 黄 けり節 1 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 水 120 でんぷん 1.5 黄 さかなふりかけ 1袋	うずまき黒糖パン 1枚 黄 たら 1切 赤 塩 0.2 赤 酒 1 赤 カレー粉 0.3 黄 油 1 黄 卵 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 だいこん 10 赤 えのきたけ 10 赤 ほうれんそう 10 赤 フィオン(缶) 6 黄 水 100 しょうゆ 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 でんぷん 1 黄 豚肉 40 赤 だいこん 40 赤 しょうが 0.5 赤 水 10 だし昆布 0.2 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 2 黄 酒 0.5 黄 えび団子 25 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 じゃがいも 10 赤 クリムコ(缶) 5 赤 ウスターソース 0.3 黄 フィオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 塩昆布 2 赤 福神漬 10 緑	米 72 黄 水 112 鶏肉 10 赤 ささがきごぼう 10 赤 しょうゆ 1 赤 塩 0.6 黄 油 1 黄 酒 1 黄 豚肉 40 赤 だいこん 40 赤 しょうが 0.5 赤 水 10 だし昆布 0.2 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 2 黄 酒 0.5 黄 えび団子 25 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 じゃがいも 10 赤 クリムコ(缶) 5 赤 ウスターソース 0.3 黄 フィオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 塩昆布 2 赤 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 112 鶏肉 60 赤 しょうが 0.5 赤 たまねぎ 0.3 赤 ホールトマト(缶) 3 赤 ピーマン(青) 3 黄 でんぷん 3 黄 酒 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 フィオン(缶) 10 赤 水 10 砂糖 0.2 黄 しょうゆ 2 黄 塩 2 黄 酒 0.5 黄 えび団子 25 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 10 赤 じゃがいも 10 赤 クリムコ(缶) 5 赤 ウスターソース 0.3 黄 フィオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 塩昆布 2 赤 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 112 鶏肉 35 赤 しょうが 10 赤 たまねぎ 30 赤 ホールトマト(缶) 5 赤 ピーマン(青) 5 赤 でんぷん 5 赤 酒 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 カレー粉 0.5 赤 水 5 赤 ウスターソース 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.3 黄 油 1 黄 鶏肉 20 赤 ホールコーン 10 赤 クリームコーン(缶) 10 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 フィオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 でんぷん 1 黄 福神漬 10 緑
栄養価	低学年 545 21.4 17.1 中学年 638 23.8 18.3 高学年 694 25.5 19.3	573 26.5 22.1 665 29.5 23.8 724 31.8 25.4	696 27.1 28.4 754 29.0 30.2 813 30.8 32.0	584 26.7 20.0 663 28.4 20.5 707 29.5 20.8	584 19.3 14.7 680 21.5 15.6 739 23.0 16.4	498 19.8 15.1 586 22.1 16.0 638 23.7 16.8	542 20.2 14.3 634 22.4 15.1 690 24.0 15.8	549 27.8 16.0 595 29.3 17.0 640 30.8 18.0	507 23.5 15.3 591 26.1 16.2 643 28.1 17.1	589 22.8 24.4 686 25.3 26.3 748 27.3 28.2	541 22.7 13.8 631 25.3 14.6 686 27.2 15.3

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	コッペパン ドレッシングサラダ クリームシチュー いちごジャム	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 72 黄 水 112 さけ(フレーク) 10 赤 ささがきごぼう 10 赤 しょうが 0.5 黄 油 1 黄 だし昆布 0.2 塩 0.8 しょうゆ 1 酒 1 ベーコン 10 赤 はくさい 20 赤 ごまつな 10 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 油 1 黄 ウスターソース 1 塩 0.1 豆腐(冷) 20 赤 さつまいも 30 黄 にんじん 30 赤 だいこん 20 赤 葉ねぎ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 5 赤 水 100	コッペパン 1枚 黄 焼き竹輪 10 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 きゅうり 10 赤 酢 1 黄 油 2 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.1 黄 しょうゆ 0.3 黄 こしょう 0.01 鶏肉 30 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 10 赤 しめじ 10 赤 油 1 黄 フィオン(缶) 6 黄 水 70 牛乳(調理用) 30 赤 上新粉 4 黄 塩 0.7 こしょう 0.02 いちごジャム 1袋 黄	米 80 黄 水 112 にんじん 10 赤 フィオン(缶) 5 赤 塩 0.8 こしょう 0.01 鶏肉 60 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.3 緑 ゆず果汁 1 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 1 黄 油 1 黄 だいず 10 赤 ウインナーソーセージ 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 かぶ 20 赤 ごまつな 10 赤 ホールトマト(缶) 15 赤 トマトケチャップ 5 赤 水 100 赤 フィオン(缶) 4 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 オレンジゼリー 1枚 黄
栄養価	低学年 490 17.0 15.5 中学年 572 18.9 16.4 高学年 622 20.2 17.3	632 24.0 21.0 688 26.1 22.6 744 28.1 24.1	622 26.0 21.5 718 28.8 23.1 779 31.0 24.6

◎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。
◎栄養価は、上段が低学年(1・2年生)、中段が中学年(3・4年生)、下段が高学年(5・6年生)です。

エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン			
					A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
					一ヶ月 平均			
568	23.2	18.5	316	1.7	198	0.42	0.54	23
650	25.5	19.7	324	2.0	211	0.46	0.57	25
705	27.2	20.8	331	2.2	224	0.50	0.59	27

調理法
12月のこん立より
★大根ととうふのゆずあんかけ (4日のこん立)

- 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。

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ふくまれている大根やはくさい・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、風邪にま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、元気にすごしましょう。

ごはんマン

★ドライカレー (17日のこん立)

- 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仕上げ。
- ③ ②をごはんにかけて食べる。



市内の6年生が考えた給食メニュー

12月の採用こん立をお知らせします!

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

実施日	給食のこん立名	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	かやのきたしょうがっこう 萱野北小学校
13日(木)	とり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	ひがししょうがっこう 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	なかしょうがっこう 中小学校



箕面の畑だより

10月下じゅんに萱野にある森田さんの畑を訪れました。台風や雨などのえいきょうで、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が、10月初めごろに植えた水菜、



水菜 壬生菜(みぶな) 白菜

壬生菜(みぶな)、赤高菜、青高菜、白菜などの冬の野菜は少しすすしくなった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。さといものさいばい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(くき)が曲がってたおれてきたら収かくのタイミングで、12月ごろに収かく予定です。

野菜を立派に育てるには、雑草ぬきや水やり、土づくりをしたり、たくさんのお世話が必要です。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。

新潟県の郷土料理

日本海側にあり、冬にはたくさん雪がふります。三方を山に囲まれていて、日本一長い信濃川をはじめ、たくさんの川にめぐまれています。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、米づくりがさかんに行われるようになりました。

けんさ焼き

おにぎりに、ショウガ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かくの際や、お正月の夜食として食べられてきた一品です。

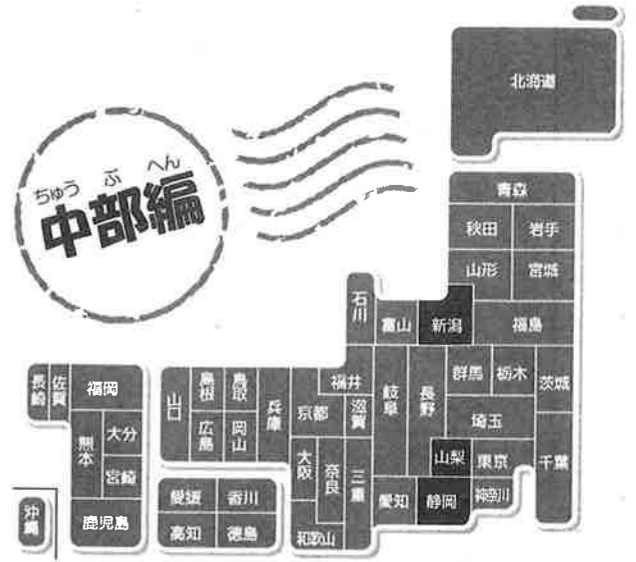
静岡県の郷土料理

富士山などの3000mをこえる山がそびえており、平野も広がっています。温暖な気候とめぐまれた自然を利用してさいばいされる茶やみかんは、静岡県を代表とする農産物です。また、水産業もさかんで、カツオの漁かく量は全国1位をほこり、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つたばかりのカツオを食べるために考えたごう快な料理です。カツオを頭ごとたたき、みそをとかした氷水にいれて「ガワガワ」とまぜることから「がわ料理」と名付けられました。大葉・ショウガ・梅干し・野菜などを入れて食べます。

郷土料理で 日本一周



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、果物のさいばいがさかんです。ぶどうやももは日本1位の生産量をほこります。山間部では米作りが難しく、米は貴重な食べ物でした。米のかわりに麦のさいばいがさかんになり、収かくした麦から麺(めん)を作り、その麺(めん)を使ったほうとうが有名です。

ほうとう

小麦粉をねって作った平打ちのめんを季節の野菜とともにみそでこんだ料理です。平打ちの生めんをゆですにそのままにこむため、汁(しる)にとろみがついているのが特徴です。