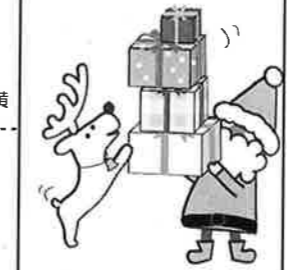


*すべての献立に、ミルクが付きます。

*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 黄 にんにく 0.1 黄 油 1 黄 トマトケチャップ 6 黄 ウスターソース 0.5 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 鶏肉 30 赤 じゃがいも 30 赤 かぶ 30 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ブロッコリー 8 緑 パイオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 わかめふりかけ 1袋	米 72 黄 水 112 ベーコン 5 赤 菜めしふりかけ 1 赤 たまねぎ 10 緑 ホールコーン 10 緑 パイオン(缶) 3 黄 油 3 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 しょうゆ 1 さけ 50 赤 しょうが 0.7 緑 しょうゆ 3 黄 酒 0.6 黄 でんぷん 5 黄 油 5 黄 鶏肉 20 赤 豆腐(冷) 30 赤 だいこん 40 赤 にんじん 40 赤 ブロッコリー 3 赤 葉ねぎ 3 赤 ゆず果汁 1 黄 油 1 黄 けずり節 1 黄 だし昆布 0.5 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 みりん 0.5 黄 でんぷん 1 黄 水 80	食パン 1こ 黄 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 25 緑 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 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 15 赤 しめじ 10 赤 カリフラワー 5 赤 チンゲンサイ 10 赤 油 1 赤 パイオン(缶) 4 黄 水 80 赤 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 だしん 1切 赤 しょうが 1 赤 酒 1 赤 砂糖 3 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 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 黄 ささがきごぼう 10 黄 たまねぎ 20 赤 葉ねぎ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 赤 信州みそ 8 赤 酒かす 2 赤 納豆 1こ 赤	米 85 黄 水 119 洋なじ(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 緑 たまねぎ 45 緑 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 パイオン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 りんごピューレ 6 黄 上新粉 4 黄 水 60 黄 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 赤 たまねぎ 15 赤 にら 5 赤 しょうが 0.2 赤 にんにく 0.1 赤 しょうゆ 3 黄 砂糖 1 黄 酒 1 黄 水 20 黄 油 2 黄 みりん 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 えのきだけ 10 赤 葉ねぎ 5 赤 しょうが 0.5 赤 だし昆布 0.5 赤 けずり節 1 赤 塩 0.6 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 1 赤 水 120 黄 でんぷん 1.5 黄 大根漬 12 緑 さかなふりかけ 1袋	うずまき黒糖パン 1こ 黄 だら 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 えのきだけ 10 赤 ほうれんそう 10 赤 パイオン(缶) 6 黄 水 100 黄 しょうゆ 0.5 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 でんぷん 1 黄	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 砂糖 1 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 赤 だし昆布 0.2 赤 しょうゆ 2 黄 酒 2 黄 塩 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 20 赤 れんこん 10 赤 はくさい 15 赤 ブロッコリー 5 赤 エリンギ 5 赤 パイオン(缶) 5 赤 水 100 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄	米 80 黄 水 112 鶏肉 60 赤 しょうが 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 凍り豆腐(粉) 3 赤 でんぷん 3 赤 酒 1 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 油 6 黄 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 ホールトマト(缶) 10 赤 トマトケチャップ 5 赤 ウスターソース 0.3 赤 パイオン(缶) 4 赤 水 100 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 塩昆布 2 赤	米 85 黄 水 119 豚肉 35 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 30 赤 ホールトマト(缶) 5 赤 ピーマン(青) 5 赤 しょうが 0.5 赤 にんにく 0.3 赤 カレー粉 0.5 赤 トマトケチャップ 5 赤 パイオン(缶) 3 赤 ウスターソース 0.5 赤 砂糖 0.2 赤 塩 0.3 赤 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 パイオン(缶) 4 赤 水 100 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 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	低学年 573 26.5 22.1 中学年 665 29.5 23.8 高学年 724 31.8 25.4	低学年 696 27.1 28.4 中学年 754 29.0 30.2 高学年 813 30.8 32.0	低学年 584 26.7 20.0 中学年 663 28.4 20.5 高学年 707 29.5 20.8	低学年 584 19.3 14.7 中学年 680 21.5 15.6 高学年 739 23.0 16.4	低学年 498 19.8 15.1 中学年 586 22.1 16.0 高学年 638 23.7 16.8	低学年 542 20.2 14.3 中学年 634 22.4 15.1 高学年 690 24.0 15.8	低学年 549 27.8 16.0 中学年 595 29.3 17.0 高学年 640 30.8 18.0	低学年 507 23.5 15.3 中学年 591 26.1 16.2 高学年 643 28.1 17.1	低学年 589 22.8 24.4 中学年 686 25.3 26.3 高学年 748 27.3 28.2	低学年 541 22.7 13.8 中学年 631 25.3 14.6 高学年 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	コッパパン 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 ベーコン 10 赤 はくさい 20 赤 こまつな 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 黄 塩 0.1 豆腐(冷) 20 赤 さつまいも 30 赤 にんじん 10 赤 だいこん 20 赤 葉ねぎ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 赤 水 100	コッパパン 1こ 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 0.1 黄 砂糖 0.2 しょうゆ 0.3 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 パイオン(缶) 6 黄 水 70 黄 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 パイオン(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 たまねぎ 20 赤 にんにく 0.3 ゆず果汁 1 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 1 赤 油 1 赤 だいず 10 赤 ウィンナーソーセージ 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 かぶ 20 赤 こまつな 10 赤 ホールトマト(缶) 15 赤 トマトケチャップ 5 赤 水 100 赤 パイオン(缶) 4 赤 塩 0.6 こしょう 0.02 オレンジゼリー 1こ 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	低学年 632 24.0 21.0 中学年 688 26.1 22.6 高学年 744 28.1 24.1	低学年 622 26.0 21.5 中学年 718 28.8 23.1 高学年 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。

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)	568	23.2	18.5	316	1.7	198	0.42	0.54	23
中学年(3・4年生)	650	25.5	19.7	324	2.0	211	0.46	0.57	25
高学年(5・6年生)	705	27.2	20.8	331	2.2	224	0.50	0.59	27

- 【調理法】**
★大根ととうふのゆずあんかけ(4日献立)
- 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 鶏肉を炒め、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。

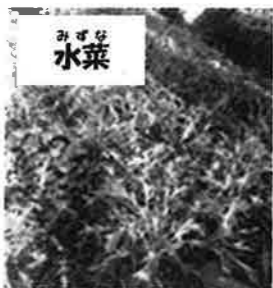


- ごはんマン
- ★ドライカレー(17日献立)
- ① にんじん、たまねぎはさいの目切り、ピーマンは角切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
 - ② 材料を油でいため、調味料を加えて味をととのえ、ピーマンを加えてさっといためる。
 - ③ ごはんにかける。



箕面の畑だより

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が、10月初めごろに植えた水菜、王生菜、赤高菜、青高菜、白菜などの冬の野菜は少しずしくなった2~3週間ほどの短い間で大きく葉をのばしています。



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。茎が曲がってたおれてきたら収穫のタイミングで、12月ごろに収穫予定です。

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。

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

郷土料理で日本一周 <北陸・中部地方編>



新潟の郷土料理

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、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



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栽培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、カツオの漁獲量は全国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豪快な料理です。カツオを頭ごとたたき、みそをとかした氷水に入れて「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・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。米のかわりに麦の栽培がさかんになり、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にこんだ料理です。平打ちの生めんをゆですにそのままにこむため、汁にとろみがついているのが特徴です。

*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 with columns for dates (3日 to 17日) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '献立名' column and a '栄養価' row at the bottom of each date column.

Continuation of the menu table for dates 18日 to 20日, including ingredients and nutritional values.

◎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。

Table showing average nutritional values for 1 month for middle school students. Columns include Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

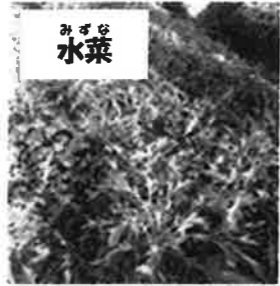
- 【調理法】
★大根ととうふのゆずあんかけ(4日献立)
① 大根、にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
ゆずは少量皮をきざみ、果汁はしぼっておく。
② 鶏肉を炒め、だし汁、大根、にんじんを加えて煮る。
③ とうふを加え、調味料で味をととのえ、でんぷんでとろみをつける。
④ ゆず果汁とゆず皮、ねぎを加えて仕上げる。

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含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



箕面の畑だより

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ようですが、10月初めごろに植えた水菜、壬生菜、赤高菜、青高菜、白菜などの冬の野菜は少しずつ少なくなった2~3週間ほどの短い間で大きく葉をのばしています。



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。茎が曲がってたおれてきたら収穫のタイミングで、12月ごろに収穫予定です。

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。

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

郷土料理で日本一周 <北陸・中部地方編>



新潟の郷土料理

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、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



富士山などの3000メートル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栽培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、カツオの漁獲量は全国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ったばかりのカツオを食べるために考えた豪快な料理です。カツオを頭ごとたたき、みそをとかした氷水に入れて「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・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。米のかわりに麦の栽培がさかんになり、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にこんだ料理です。平打ちの生めんをゆですにそのままにこむため、汁にとろみがついているのが特徴です。