

*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 table of school lunch menus for January. Columns include dates from 9th to 24th, menu names, ingredients with quantities and color codes, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

Continuation of the school lunch menu table, covering dates from 25th to 31st. Includes menu names, ingredients, and nutritional values.

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) announcement. Text explains the history of school lunches in Japan, starting in 1889 and interrupted during WWII. It highlights the 1st week (Jan 21-25) with a theme of 'Local Cuisine' (郷土料理めぐり) and lists the menu for each day: 21st (Aichi), 22nd (Kanagawa), 23rd (Nagasaki), 24th (Osaka), 25th (Hyogo).

1月から食物アレルギーの原因となりやすい食品の使用を下記のとおり制限しています。

Table listing food allergens and their usage restrictions in school lunches. Items include eggs, milk products, wheat products, and shellfish.

1月21日(月)にセレクト給食を実施します。3学期は「セレクトフライ」です。「とんかつ」か「白身魚フライ」のどちらかを選びましょう。こん立表には、「とんかつ」を選んだ場合の栄養価をのせています。

◎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。
◎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。

一ヶ月 平均								
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)
563	23.3	17.4	298	1.8	193	0.49	0.55	21
643	25.4	18.4	305	2.0	204	0.54	0.58	23
696	27.1	19.4	313	2.2	216	0.58	0.60	25

3つのアクション

- 「朝食宣言!」～毎日食べます「朝ごはん」
- 「食は健康!」～野菜たっぷり「バランスごはん」
- 「お米習慣!」～匂と味わう「お米のごはん」

3学期が始まりました。元気に過ごすためには、早ね早起きをして朝ごはんを食べること、1日3回バランスの良い食事をする事が大切です。

「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。



箕面の畑だより

11月下旬に新稲にある藤田さんの畑を訪れました。箕面の山々を美しく見わたすことができる藤田さんの畑では、大きな大根、葉をぎゅっと巻いた白菜、春ぎく、ほうれん草、ねぎの収穫が始まっています。その横には、まだ植えて間もないたまねぎや菜花の苗(なえ)があり、えんどう豆やおたふく豆の芽も成長していました。寒さに負けずこれからどんどん大きくなります。春の収穫がとても楽しみです。



だいこん



土から顔を出した大根。葉もみずみずしくおいしそうです。

にんじん



やわらかくて青々とした葉はにんじんの葉です。にんじんももうすぐ収穫の時期です。

食べる人の健康を考えて、農薬を使わずに野菜を育てておられます。何度も畑に足を運び、虫がいないか確認し、見つけたら割りばしなどでいねいに取り除きます。作業に時間がかかりますが、みなさんに安全な野菜を届けたいという気持ちで野菜作りをされています。新せんな春ぎくはてんぷらにして食べるのがおいしいと教えてもらいました。給食にも旬(しゅん)の野菜がたくさんでできます。味わっていただきましょう。

市内の6年生が考えた給食メニュー 1月の採用ごは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
15日(火)	野菜のきんぴら・かぶら蒸し風あんかけ	北小学校
29日(火)	とり肉と小松菜のたまねぎソース・雷汁	菅野東小学校
31日(木)	おからハンバーグ・ポトフ	南小学校

★サンマー丼 (22日のこん立) 1月のこん立より

- ① にんじん・キャベツは短冊切り、にらは1.5cm長さ、しょうがはみじん切りにする。
 - ② 豚肉・しょうがを油でいため、にんじん・キャベツ・もやしを加えてさつといためる。
 - ③ 水・ガラスープを加えてにこみ、塩・こしょう・しょうゆを加えて味つけする。
 - ④ にらを加えてさつとにて、水ときでんぷんでとろみをつけて仕上げる。
- *「サンマー」とは、漢字で「生・馬」と書き、「新せんでシャキシャキした食感の具を上に乗せる」という意味です。

郷土料理で日本一周

大阪府の郷土料理

商人のまちとして栄えてきた大阪には、食べ物をもだなく使おうという考えから生み出された「船場汁(せんばじる)」や「かやくごはん」などの料理があります。また、約100年以上前から伝統的にさいばいされている野菜として「大阪しろな」や「泉州たまねぎ」などの『なにわ野菜』があります。

かやくごはん

米といっしょに野菜や肉などの具をたきこむごはんのことで、漢字では「加菜」と書き、栄養価を高めるという意味があります。余った食材を細かくきざんでたきこむので「ごはんとおかずをいっしょに食べることができて合理的」ということもあり、広く親しまれるようになったといわれています。

兵庫県の郷土料理

神戸に代表される都市部がある一方で、山間地域や海側では豊かな自然にめぐまれ、牛肉やいのしし肉、瀬戸内海のたこやたい、日本海ではいかやかになどの農業やちく産業、水産業が盛んです。また、その土地の特産を生かした「明石焼き」や「いかなごのくぎ煮(に)」などの郷土料理があります。

ばち汁(じる)

播州地方ではそうめん作りが盛んにおこなわれています。そうめんを作るときに切り落とされてできる両はしの部分が三味線の「ばち」に似ていることから、この切り落とし部分を入れた汁(じる)を「ばち汁(じる)」というようになりました。