

*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 (9日(水) to 24日(木)) and rows for menu items and ingredients with their respective quantities and color-coded nutritional status.

Continuation of the menu table for dates 25日(金) to 31日(木), including menu items and detailed ingredient lists.

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) announcement. Text describes the history of school lunches in Japan and the theme for the week: 『郷土料理めぐり』 (Local Cuisine Tour). Includes a list of menu items for each day from Jan 21-25.

Table titled '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制限しています。' (Restricting use of allergenic foods from January). Lists food categories like Eggs, Dairy, Wheat, and Peanuts with their usage status in school lunches.

【1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)
	776	29.5	20.5	323	2.6	253	0.51	0.55	32

〈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！」～旬と味わう「お米のごはん」

ごはんマン



3学期が始まりました。元気に過ごすためには、早寝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のが大切です。「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、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渡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、春菊、ほうれん草、ねぎの収穫が始まっていました。その横には、まだ植えて間もないたまねぎや菜花の苗があり、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。葉もみずみずしくておいしそうです。

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。何度も畑に行き、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。新鮮な春菊は天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があります。）

実施日	給食の献立名	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)	鶏肉と小松菜のたまねぎソース・雷汁	萱野東小学校
31日 (木)	おからハンバーグ・ポトフ	南小学校

【調理法】

☆サンマー丼(22日)

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・もやしを加えていためる。
3. 水・ガラスープを加えて煮込み、塩・こしょう・しょうゆを加えて味つけする。
4. にらを加えてさっと煮て、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、「新鮮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、食べ物をむだなく使おうという考え方から生み出された「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年以上前から栽培されている『なにわの伝統野菜』として「大阪しろな」や「泉州たまねぎ」などがあります。



●かやくごはん

米といっしょに野菜や肉などの具をたき込むごはんのことで、漢字では「加薬」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込むので「ごはんとおかずを一緒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恵まれ、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農業や畜産業、水産業が盛んです。また、播州地方ではそうめん作りが盛んに行われています。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」などの郷土料理があります。



●ばち汁

そうめんを作るときに切り落とされてできる両端の部分が三味線の「ばち」に似ていることから、この切り落とされた部分を入れた汁を「ばち汁」というようになりました。

箕面産の野菜