

\*すべての献立に、ミルクがつきます。

\*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。

Main menu table with columns for dates (9日水 to 24日木) and rows for menu items and nutritional values. Includes a '材料名および使用量(g)' section on the left.

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

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) announcement. Text explains the week from Jan 24-30, 2019, and lists regional themes for each day: 21日(月)愛知県: みそかつ, 22日(火)神奈川県: サンマー丼, 23日(水)長崎県: 豚肉の角煮・ヒカド, 24日(木)大阪府: かやくごはん・生揚げと菜っぱのたいたん・かす汁, 25日(金)兵庫県: ばち汁.

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下記のとおり制限しています。' (Restrictions on food use from January due to allergens). Lists items like 卵 (Eggs), 牛乳・乳製品 (Dairy), 小麦・小麦製品 (Wheat), and えび (Shrimp) with their usage status.

Notice for 1月21日(月) (Jan 21st) regarding the 'セレクト給食' (Select Lunch) implementation. States the 3rd period is 'セレクトフライ' and provides instructions on how to choose between 'とんかつ' and '白身魚フライ'.

# 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わたすことができる藤田さんの畑は、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す。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の葉もみずみずしくておいしそう。



## 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。にんじんもそろそろ収穫の時期です。

食べる人の健康も考えて、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。新鮮な春菊はてんぷらにして食べるのがおいしいと教えていただきました。給食にも旬の野菜がたくさん使っています。味わっていただきましょう。

## <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」



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ことが大切です。「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。

◎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)	563	23.3	17.4	297	1.8	193	0.49	0.55	21
中学年(3・4年生)	643	25.4	18.4	305	2.0	204	0.54	0.58	23
高学年(5・6年生)	696	27.1	19.4	313	2.2	216	0.58	0.60	25



# 郷土料理で日本一周 <近畿地方編>

## 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」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栽培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「加薬」と書き、栄養価を高めるといふ意味があります。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」などの郷土料理があります。

### <ばち汁>

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を「ばち汁」というようになりました。

## 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
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日の献立)

1. にんじん・キャベツは短冊切り、にらは1.5cmながさ、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・もやしを加えてさっといためる。
3. 水・ガラスープを加えて煮こみ、塩・こしょう・しょうゆを加えて味つけする。
4. にらを加えてさっと煮て、水ときでhuishin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のにせる」という意味です。



\*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 table containing 12 columns of school lunch menus for January, including items like コッペパン, 豚肉の角煮, and 鶏肉の角煮, along with their respective nutritional values.

Continuation of the school lunch menu table, covering dates from 25th to 31st, including items like さばの塩焼き, 鶏肉と小松菜のたまねぎソース, and 黒糖パン.

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) announcement. Text explains the week from Jan 24-30, 2019, and lists the daily themes: 21st (Aichi Prefecture), 22nd (Kanagawa Prefecture), 23rd (Nagasaki Prefecture), 24th (Osaka Prefecture), 25th (Hyogo Prefecture).

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下記のとおり制限しています。' (Restrictions on food use from January). It lists items like 卵 (Eggs), 牛乳・乳製品 (Milk/Dairy), 小麦・小麦製品 (Wheat/Wheat products), and えび (Shrimp) with their usage restrictions.

Boxed text announcing the implementation of 'セレクト給食' (Select Lunch) on January 21st (Monday). It states that the 3rd period is 'セレクトフライ' (Select Fry) and that 'とんかつ' (Tonkatsu) or '白身魚フライ' (White fish fry) can be chosen from the menu.

# 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わたすことができる藤田さんの畑は、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す。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の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。にんじんもそろそろ収穫の時期です。

食べる人の健康も考えて、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。新鮮な春菊はてんぷらにして食べるのがおいしいと教えていただきました。給食にも旬の野菜がたくさん使っています。味わっていただきましょう。

## <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」



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ことが大切です。「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。

◎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(中学生)	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)
	792	30.9	22.0	338	2.7	252	0.65	0.65	32



# 郷土料理で日本一周 <近畿地方編>



## 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」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栽培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」などの郷土料理があります。

### <ばち汁>

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を「ばち汁」というようになりました。

## 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。楽しみにしていてください。楽しみをいっしょにしてくださいね。(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
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日の献立)

- にんじん・キャベツは短冊切り、にらは1.5cmながさ、しょうがはみじん切りにする。
- 豚肉・しょうがを油でいため、にんじん・キャベツ・もやしを加えてさっといためる。
- 水・ガラスープを加えて煮こみ、塩・こしょう・しょうゆを加えて味つける。
- 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のにせる」という意味です。