

*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 for school lunch menu from 1st to 18th. Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

Main table for school lunch menu from 19th to 28th. Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

◎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。

Table showing average monthly nutritional values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C) for elementary, middle, and high school students.

卒業お祝い給食の実しについて (Graduation celebration lunch). Includes details about the event on Feb 15th and 22nd, the menu (tea, fried food, etc.), and the locations where it will be held.

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 2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4つのこん立が登場します。楽しみにしてくださいね。(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
8日(金)	じゃこごはん・米粉のとりから揚げ・白菜と春雨のスープ	箕面小学校
12日(火)	ツナとコーンのポカポカごはん・野菜たっぶりのかき揚げ・シンプルみそ汁	豊川北小学校
19日(火)	チヂミ・クッパ	西小学校
25日(月)	さつまいものサラダ・大根のキーマカレー・福神漬	萱野小学校

箕面の畑だより

12月に萱野地区の北脇さんの畑を訪れると、今が旬(しゅん)のにんじん、金時にんじん、白菜、ブロッコリー、大根、水菜、ほうれんそうなど、収穫が間近の冬野菜が立派に育っていました。



青々としたつややかな葉が一面に広がっています。

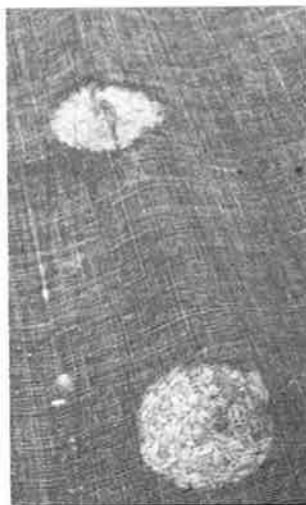
【左上:だいこん 右下:ブロッコリー】

にんじん



あまみが強いのが特ちょうの「あやほまれ」という品種のにんじんは、12月~1月の給食にも出荷され、おいしくいただきました。

スナップえんどう



春に収穫が予定のえんどうが芽を出していました。寒い冬の間、雪や霜(しも)にあたると大きくならないため、白い布でおおいます。芽の状態のときに大事に育てることがポイントです。

夏のもう暑い冬野菜のさいばいにも大きなえいきょうがあり、土がかたくなってしまったことで、土を耕すのにいつも以上に時間と労力がかかったそうです。冬野菜の苗(なえ)を植えるまでの作業が大変でしたが、比較的あたたかい日が続いたため、とても立派に育っています。野菜を育ててくれている人や調理してくれる人、自然のめぐみに感謝していただきましょう。

郷土料理で日本一周

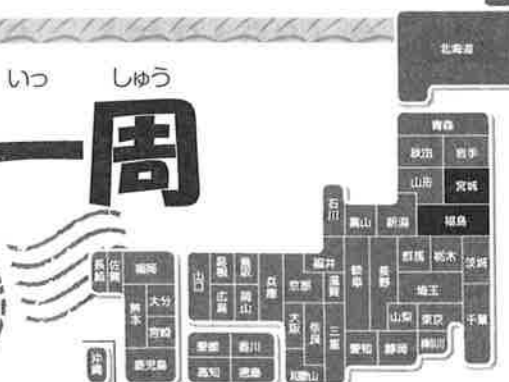
福島県の郷土料理

福島県は、東西に広く、おだやかな気候の海沿いの地域と、夏は暑く冬は寒い盆地(ぼんち)、標高が高く冬にはたくさんの雪がふる地域の3つに分かれています。それぞれの地域の自然を生かして、米、やさい、果物、ちく産などがさかんです。

こづゆ

会津・郡山地方のおめでたい席には欠かせない料理です。山に囲まれたこの地方では、新せんな魚が手に入りにくいので、海の幸の乾物(かんぶつ)である干し貝柱でだしをとり、きのこ、まめふ、こんにゃく、さといもなどの山の幸をたくさん使ったすまし汁(じる)です。「こづゆ椀(わん)」と呼ばれる小さくて浅い朱塗り(しゅぬり)の器に盛り付けて食べます。「最高のおもてなしをしたい」という気持ちがこめられた料理なので、何度もおかわりしても失礼にならないとされています。
※朱塗りとは、朱色(少し黄みがかかった赤色)にぬったものこと。

東北編



宮城県の郷土料理

宮城県の西側は奥羽山脈が連なり、これらの山から流れ出る川によってつくられた広大な平野では米作りなどの農業が盛んです。太平洋側は、ちょうど寒流(親潮)と暖流(黒潮)がぶつかり合う地点(潮目)となっているため、魚が豊富で、世界有数の漁場となっています。

ずんだもち

「ずんだ」とは、枝豆で作ったあんのことで、ゆでた枝豆のうすい皮をとりのぞいてつぶし、砂糖と塩で味付けしたあん、つきたてのおもちをからめたおかしが「ずんだもち」です。枝豆がとれる夏だけに作る料理で、お盆(ぼん)のお供えとして食べられてきました。

箕面市の給食では、食物アレルギーの原因となりやすい食品の使用を一部制限しています。

食品	給食での使用制限
卵	使用しない
牛乳・乳製品	調理には使用しない ※飲用牛乳・角チーズ・棒チーズ・個付けのヨーグルトは使用する
小麦・小麦製品	小麦粉や小麦粉製品(うどん、スパゲティなど)は使用しない ※しょうゆなどの小麦を含む調味料は使用する
えび	使用しない

※2/19(火)のみ牛乳・卵を含むカスタードプリンを使用していますが、今後は使用しません。

★大根のキーマカレー(25日)

調理法

2月のこん立より

- こまつなは1cmはばに切って下ゆでする。にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎは1cmの色紙切り、だいこん・にんじん・れんこんは1cm角に切る。
- たまねぎ・にんにく・しょうがを油でいため、たまねぎがきつね色になるまでじっくりといためる。
- 2に鶏むき肉を加えていため、だいこん・にんじん・れんこん・水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- 材料がやわらかくなったら、カレー粉と調味料を加えて味をととのえる。
- こまつなを加え、水溶きの上新粉でとろみをつけて仕上げる。