

*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 (1日(金) to 18日(月)) and rows for dish names and ingredients with their respective weights and color-coded categories.

Continuation of the menu table for dates 19日(火) to 28日(木), including dish names and detailed ingredient lists.

箕面市内の6年生が
考えた給食メニュー

2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4つの献立が登場します。楽しみにして
いてください。(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。)

Table listing the 6th grade student menu items, implementation dates (8日(金), 12日(火), 19日(火), 25日(月)), and the schools that proposed them (箕面小学校, 豊川北小学校, 西小学校, 萱野小学校).

【2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)
	779	29.1	21.2	335	2.5	299	0.47	0.55	36

調理法 (2月の献立より)

☆大根のキーマカレー (25日)

1. こまつなは 1cm 幅に切って下ゆです。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。
2. にんにく・しょうが・たまねぎを油でいため、たまねぎがきつね色になるまでじっくりいためる。
3. 2に鶏ひき肉を加えていため、だいこん・にんじん・れんこん・水を加えてやわらかくなるまで煮る。
4. 材料がやわらかくなったら、カレー粉と調味料を加え、味をととのえる。
5. こまつなを加え、水溶性上新粉でとろみをつけて仕上げる。

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、収穫間近の冬野菜が立派に育っていました。

にんじん

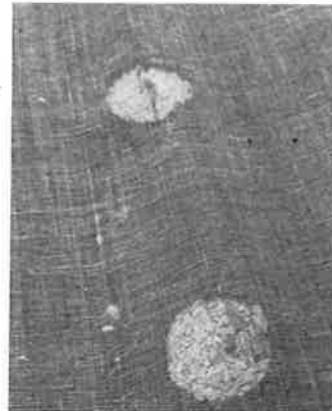


甘みが強いのが特徴の「あやほまれ」という品種のにんじんは、12月～1月の給食にも出荷され、おいしくいただきました。



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】

スナッフえんどう



春に収穫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。

夏の猛暑は冬野菜の栽培にも大きな影響があり、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。冬野菜の苗を植えるまでの作業が大変でしたが、比較的暖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、自然の恵みに感謝していただきましょう。

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。

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、穏やかな気候の海沿いの地域と、夏は暑く冬は寒い盆地、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、野菜、果物、畜産などが盛んです。

【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、新鮮な魚が手に入りにくいいため、海の幸の乾物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です。



「こづゆ椀」と呼ばれる小さくて浅い朱塗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。

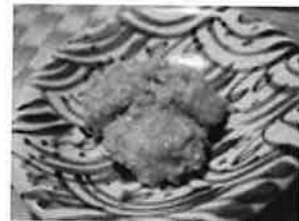
※朱塗りとは、朱色(少し黄みがかかった赤色)に塗ったものこと。

宮城県県の郷土料理

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取り除いてつぶし、砂糖と塩で味付けしたあんと、つきたてのおもちをからめたお菓子が「ずんだもち」です。枝豆がとれる夏だけに作る料理で、お盆のお供えとして食べられてきました。



箕面産の野菜