

*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 15日(金)), food items, and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

Menu table for 18日(月), 19日(火), and 20日(水). Includes food items and nutritional values.

【3月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for March: Energy (784 kcal), Protein (28.6g), Fat (22.1g), Calcium (354mg), Iron (2.6mg), and Vitamins A, B1, B2, C.

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。

Table of food restrictions: 卵 (不使用), 牛乳・乳製品 (調理には使用しない), 小麦 (小麦粉や小麦粉製品は使用しない), 小麦製品 (小麦を含む調味料は使用しない), えび (不使用).

「食べること」は私たちの体を作り、元気に過ごすためのパワーの源です。市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体作りに大切な3つのポイントをお知らせしています。
「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」
「お米習慣！」は元気のもと！給食では毎日「ごはん」が主食です。

調理法 (3月の献立より)
もろこしあげ (3月6日の献立)
①白身魚すり身とホールコーン、塩・こしょうをよくまぜあわせ、でんぷんでかたさを調節する。
②丸めながら揚げ油の中に落としていき、色よく揚げる。
れんこんのハンバーグ風 (3月11日の献立)
①鶏ひき肉と塩、こしょうをまぜ、よくねる。
②れんこん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しょうがをみじん切りにする。
③①に②の野菜を加え、よくまぜる。
④みそを加え、でんぷんでかたさを調節する
⑤オーブントレイに油をうすくひき、④を丸めてオーブンで焼く。(給食ではオーブントレイに④をのばして焼き、人数分に切ります。)

箕面市内の6年生が考えた 3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もあります。ご了承ください。)

実施日	給食の献立名	考えた人の 学校名とクラス
4日 (月)	豚肉とかぶいため 旬野菜のゆず風味スープ かつおぶしとじゃこのつくだ煮	西南小学校
11日 (月)	れんこんのハンバーグ風 野菜の和風スープ	豊川南小学校
12日 (火)	さんまのからあげ ねぎのあまからだれ さっぱりお鍋風スープ	豊川南小学校

箕面の畑だよ！

1月下旬、萱野にある大西さんの畑を訪れると、白菜・レタス・だいこん・たまねぎ・いちご・菜の花などたくさんの作物が植えられていました。

はくさい

畑には、収穫間近の白菜とオレンジ白菜が育っていました。オレンジ白菜は名前のとおり、葉がオレンジがかった色をしていて、甘みが強いのが特徴です。白菜の上にあるビニールは「霜よけ」といって、白菜を霜から守るためのものです。霜がつくと、葉先が傷んで赤くなってしまおうそうです。「霜よけ」をかけるのはすべて手作業で、ひとりで準備をするのはとても大変だとおっしゃっていました。

手間ひまかけて大切に育てられたこの白菜は2月に収穫して給食に出荷され、おいしくいただきました。



だいこん

きれいな深い緑色の葉をつけた立派な大根が土の中から顔を出していました。この大根は11月のはじめに植えられました。冬の寒い時期は、成長のスピードがゆっくりになるそうです。大根と大根の間に少し間隔をあけて肥料をまくと、じわじわと大根全体に栄養を届けることができます。雑草に栄養を取られないようにこまめに草を抜きます。

この大根は、4月下旬に収穫され、給食にも出荷される予定です。楽しみですね。



郷土料理で日本一周

岩手県の郷土料理

岩手県は、日本で2番目に面積が広く、太平洋に面する三陸海岸の宮古市より北は海岸段丘と呼ばれる階段状の地形が発達しており、南はリアス式海岸として有名で、水産業が発達しています。県の北部は気候が寒冷で、そばの栽培に適していたため、昔は米よりそばなどの雑穀を主食として食べられていました。現在もヒエやハトムギなど様々な雑穀の栽培が盛んに行われています。



●わんこそば

岩手の言葉で「わんこ」とはおわんのことで、小さなおわんに一口分ずつ盛られたそばを「それもう一杯」などのかけ声とともに、給仕さんに次々とおかわりを入れてもらって食べる岩手県の名物です。ゆでたてのそばをおいしく、たくさん食べてほしいという「おもてなしの心」から生まれた料理です。薬味などもバラエティ豊かで、のりやねぎ、刻んだくるみ、イクラなど

秋田県の郷土料理

秋田県は、新潟県や北海道に次ぐ日本の米どころです。能代平野、秋田平野、横手盆地など、県内各地で米づくりが行われています。漁業では、はたはた漁が盛んで、漁獲量は日本有数です。



●きりたんぼ鍋

つぶしたうるち米のご飯を、杉の棒に巻き付けて焼いたものを「たんぼ」といい、これを切ってなべに入れることから「きりたんぼ」といわれます。きりたんぼを鶏がらのだし汁に入れて、ごぼうやきのこ、ねぎなどと一緒に煮込んだ料理がきりたんぼ鍋です。

山形県の郷土料理

昼と夜の温度差が大きく、果実がおいしく育つのに適した気候に恵まれていることから、果樹王国とよばれるほど果物の栽培が盛んです。さくらんぼや西洋なし、すいかなどが有名で、全国上位の収穫量をほこります。また、東北有数の米どころである庄内平野を中心に米づくりも盛んに行われています。



●いも煮

秋が旬のさといもと、牛肉、こんにゃく、長ねぎなどを大きな鍋で煮込んだ料理です。山形県では昔から稲刈りが終わった後の収穫祭や地域交流の場として「いも煮会」が行われています。河原など屋外で近所の人たちと一緒にいも煮を食べます。

箕面産の野菜