

\*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 to 15日) and rows for ingredients, energy, and nutrients. Includes illustrations of children and food items.

調理法

★もろこしあげ (3月6日献立)

- 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、でんぶ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。
③ ①に②の野菜を加え、よくまぜる。
④ みそを加え、でんぶ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。)

「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、元気な体づくりに大切な3つのポイントをおしらせしています。
<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」
「お米習慣!」は元気のもと!
4月からは毎日「ごはん」の給食になります。

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 with 2 columns: 食品 (Food) and 給食での使用制限 (Restrictions in school meals). Lists items like 卵, 牛乳, 小麦, 小麦製品, えび and their usage status.

Nutrition table with columns: 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, B1, B2, C (μgRE, mg, mg, mg).

◎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。

# 箕面の畑だより

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、あま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、葉先がいたんで赤くなってしまおうです。「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 大根

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、じわじわとだいこんぜんたいに栄養を届けることができます。雑草に栄養をとられないようにこまめに草ぬきをします。

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。



市内の6年生が考えた給食メニュー

## 3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
よっか 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
にち 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
にち 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

# 郷土料理で日本一周 <東北地方編>



## 岩手の郷土料理

岩手県は、日本で2番目に面積が広く、西部には奥羽山脈、東部には北上高地があり、その間に北上盆地が広がっています。太平洋に面する三陸海岸は、宮古市より北は海岸段丘とよ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おこなわれています。

### <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ずつ盛られたそばを「は〜どんどん」「それもう一杯」などのかけ声とともに、給仕さんに次々と入れてもらいながら何杯もおかわりし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、のりやネギ、刻んだくるみ、マグロの漬け、イクラなどいろいろなものがそえられています。



## 秋田県の郷土料理

秋田県は新潟県や北海道につ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おこなわれています。漁業では、はたはた漁が盛んで、はたはたの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。きりたんぼをとりがらのだし汁に入れて、ごぼうやきのこ、ねぎなどといっしょに煮こ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めぐ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おこなわれています。

### <いも煮>

山形県では昔から稲か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。秋に旬をむかえるさといもと、牛肉、こんにやく、長ねぎなどを大きな鍋で煮こみ、近所の人たちといっしょに食べる行事です。「いも煮会」は河原など屋外で行われるのが特徴です。山形県内でも地域によって入れる具や味はちがいますが、おいしく作るコツは「水からさといもを煮る時、肉と調味料の半分を最初から入れて下味をつけること」だそうです。

\*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 menu table with columns for dates (1日 to 15日) and rows for ingredients 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 dates 18日 to 20日. Includes '献立名' and '材料名および使用量 (g)' columns.

調理法

★もろこしあげ (3月6日献立)

- 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、色よく揚げる。

★れんこんのハンバーグ風 (3月11日献立)

- 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。
③ ①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 オープントレイに油をうすくひき、④を丸めてオープンで焼く。(給食ではオープントレイに④をのばして焼き、人数分に切ります。)

◎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。

「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、元気な体づくりに大切な3つのポイントをお知らせしています。ごはんマン
<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」
「お米習慣!」は元気のもと!
4月からは毎日「ごはん」の給食になります。

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 with columns: 食品, 給食での使用制限. Lists restrictions for 卵, 牛乳, 乳製品, 小麦, 小麦製品, えび.

Table with columns: 1ヶ月平均栄養価(中学生), エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C).

# 箕面の畑だより

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、あま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、葉先がいたんで赤くなってしまおうぞうです。「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。



## だいこん大根

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ぞうです。大根と大根の間に少し間隔をあけて肥料をまくと、じわじわとだいこんぜんたいに栄養を届けることができます。雑草に栄養をとられないようにこまめに草ぬきをします。



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。楽しみですぞうね。



市内の6年生が考えた給食メニュー

## 3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
よっか 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
いち 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
にち 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

# 郷土料理で日本一周 <東北地方編>



## 岩手の郷土料理

岩手県は、日本で2番目に面積が広く、西部には奥羽山脈、東部には北上高地があり、その間に北上盆地が広がっています。太平洋に面する三陸海岸は、宮古市より北は海岸段丘とよ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おこなわれています。

### <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ずつ盛られたそばを「は～どんどん」「それもう一杯」などのかけ声とともに、給仕さんに次々と入れてもらいながら何杯もおかわりし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、のりやネギ、刻んだくるみ、マグロの漬け、イクラなどいろいろなものがそえられています。



## 秋田県の郷土料理

秋田県は新潟県や北海道につ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おこなわれています。漁業では、はたはた漁が盛んで、はたはたの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。きりたんぼをとりがらのだし汁に入れて、ごぼうやきのこ、ねぎなどといっしょに煮こ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めぐ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おこなわれています。

### <いも煮>

山形県では昔から稲か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。秋に旬をむかえるさといもと、牛肉、こんにやく、長ねぎなどを大きな鍋で煮こみ、近所の人たちといっしょに食べる行事です。「いも煮会」は河原など屋外で行われるのが特徴です。山形県内でも地域によって入れる具や味はちがいますが、おいしく作るコツは「水からさといもを煮る時、肉と調味料の半分を最初から入れて下味をつけること」だそうです。