

*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。

日・曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)			
献立名	〈ひなまつり献立〉 ちらしずし さわらの塩焼き すまし汁 ひなあられ	米飯 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	米飯 中華丼 わかめスープ	黒糖パン もちろし揚げ ポテトクリームスープ	ひじきごはん 筑前煮 さつまいものみそ汁 ゆずゼリー	米飯 マヨ風味サラダ ビーフカレー 福神漬	米飯 れんこんのハンバーグ風 野菜の和風スープ ひじきの梅つくだ煮	米飯 さんまのからあげ ねぎのあまからだれ さつまいお鍋風スープ 昆布ふりかけ	食パン ポテトサラダ トマトスープ	米飯 ビビンバ 春雨スープ 味付けいりこ	米飯 とりごまそぼろ(手巻きご飯の具) みそ汁 納豆 手巻きのり			
材料名および使用量(g)	米 72 黄 水 112 酢 5 砂糖 3 黄 塩 0.5 黄 ちりめんじゃこ 5 赤 にんじん 5 緑 れんこん 12 緑 むきえんどう 3 緑 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 さわら 1切 赤 塩 0.2 黄 油 1 黄 鶏肉 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 なばな 5 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 水 100 ひなあられ 1袋 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 20 赤 さといも 20 黄 かぶ 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 ピーマン(青) 5 緑 しょうゆ 1 黄 油 1 黄 水 5 塩 0.3 しょうゆ 0.01 でんぷん 0.5 黄 鶏肉 20 赤 はくさい 20 赤 たけのこ(水煮) 5 緑 にんじん 10 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 さやいんげん 5 緑 ゆず果汁 0.5 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 0.3 黄 かつお 0.4 赤 花かとお 100 赤 水 0.6 赤 塩 1 赤 ちりめんじゃこ 6 赤 花かとお 0.1 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄	米 85 黄 水 119 豚肉 20 赤 生揚げ 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 緑 はくさい 20 赤 干しいたけ 0.3 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 黄 油 1 黄 ガラスープ 2 黄 水 10 塩 0.3 しょうゆ 0.01 にんじん 1 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ブイオン(缶) 4 黄 水 80 塩 0.7 しょうゆ 0.02 でんぷん 1.5 黄 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 だいこん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 ガラスープ 5 赤 水 100 塩 0.6 しょうゆ 0.02 にら 1 黄	うずまき黒糖パン 1こ 黄 白身魚すり身 30 赤 ホールコーン 20 赤 でんぷん 2 黄 油 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 ウインナーソーセージ10 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 10 赤 しめじ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 ブイオン(缶) 4 黄 水 80 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぷん 1.5 黄 鶏肉 30 赤 こんにやく 15 赤 にんじん 10 赤 乱切りごぼう 10 赤 れんこん 10 赤 さやいんげん 5 赤 水 20 しょうゆ 2 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 0.5 黄 生揚げ 15 赤 さつまいも 25 黄 だいこん 20 赤 にんじん 10 赤 ごまつな 5 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 赤 水 100 ゆずゼリー 1こ 黄	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 15 赤 なばな 8 赤 ホールコーン 10 赤 にんじん 10 赤 きゅうり 10 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 大豆入りマヨ風ドレッシング 6 黄 牛肉 35 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 45 赤 にんじん 10 赤 ごまつな 10 赤 にんにく 0.3 赤 しょうが 0.5 赤 塩 0.6 赤 油 0.5 黄 カレー粉 0.7 黄 ブイオン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 水 3 しょうゆ 6 緑 りんごピューレ 4 黄 上新粉 4 黄 水 60 福神漬 10 緑 ひじき 1 赤 白ごま 1 黄 ゆかりふりかけ 0.3 緑 梅肉 1 黄 砂糖 0.5 黄 水 5	米 80 黄 水 112 鶏肉 45 赤 れんこん 15 赤 たまねぎ 10 赤 ピーマン(青) 3 赤 しょうが 1 赤 えのきたけ 1 赤 でんぷん 5 黄 信州みそ 3 赤 水 0.1 こしょう 0.01 油 1 黄 焼き竹輪 8 赤 だいこん 15 赤 にんじん 10 赤 もやし 10 赤 だいこん 10 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 15 赤 ごまつな 8 赤 ゆず果汁 0.5 赤 トマトケチャップ 0.5 赤 だし昆布 0.5 赤 けずり節 1 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 こんぶふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ベーコン 6 赤 じゃがいも 50 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 グリーンアスパラガス 0.3 赤 油 1 赤 大豆入りマヨ風ドレッシング 8 黄 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 かぶ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 フロッキー 8 赤 ホルトマット(缶) 10 赤 トマトケチャップ 5 赤 ブイオン(缶) 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 こんぶふりかけ 1袋 赤	米 85 黄 水 119 牛肉 30 赤 葉ねぎ 3 赤 ぜんまい(水煮) 10 赤 にんにく 0.3 赤 油 1 赤 しょうゆ 2 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 小大豆もやし 10 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 10 赤 しょうゆ 1 黄 砂糖 1 黄 コチュジャン 1 赤 焼き豚 5 赤 はるさめ 3 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 煮干し 4 赤 たけのこ(水煮) 5 赤 はくさい 20 赤 にら 5 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 45 赤 れんこん 10 赤 白ごま 5 赤 にんじん 1 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 油 1 黄	米 85 黄 水 119 鶏肉 15 赤 かぶ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 フロッキー 8 赤 ホルトマット(缶) 10 赤 トマトケチャップ 5 赤 ブイオン(缶) 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 こんぶふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 15 赤 かぶ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 フロッキー 8 赤 ホルトマット(缶) 10 赤 トマトケチャップ 5 赤 ブイオン(缶) 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 こんぶふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ベーコン 6 赤 じゃがいも 50 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 グリーンアスパラガス 0.3 赤 油 1 赤 大豆入りマヨ風ドレッシング 8 黄 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 かぶ 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 フロッキー 8 赤 ホルトマット(缶) 10 赤 トマトケチャップ 5 赤 ブイオン(缶) 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 こんぶふりかけ 1袋 赤	米 85 黄 水 119 牛肉 30 赤 葉ねぎ 3 赤 ぜんまい(水煮) 10 赤 にんにく 0.3 赤 油 1 赤 しょうゆ 2 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 小大豆もやし 10 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 10 赤 しょうゆ 1 黄 砂糖 1 黄 コチュジャン 1 赤 焼き豚 5 赤 はるさめ 3 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 煮干し 4 赤 たけのこ(水煮) 5 赤 はくさい 20 赤 にら 5 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 黄 酒 1 黄 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 45 赤 れんこん 10 赤 白ごま 5 赤 にんじん 1 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 油 1 黄
栄養価	低学年 554 26.8 15.4 中学年 627 28.6 15.8 高学年 669 29.7 16.1	低学年 482 20.9 14.0 中学年 568 23.3 14.8 高学年 619 25.1 15.5	低学年 496 19.8 15.0 中学年 582 22.1 15.9 高学年 632 23.7 16.7	低学年 619 23.5 20.6 中学年 677 25.4 22.1 高学年 735 27.4 23.6	低学年 577 18.8 16.2 中学年 668 21.0 17.2 高学年 724 22.5 18.2	低学年 663 20.7 25.5 中学年 767 23.0 27.6 高学年 836 24.7 29.6	低学年 529 20.2 16.0 中学年 620 22.5 17.0 高学年 675 24.2 18.0	低学年 597 23.1 23.8 中学年 682 24.9 24.6 高学年 731 26.1 25.3	低学年 569 21.1 19.0 中学年 621 22.8 20.3 高学年 673 24.5 21.6	低学年 521 22.2 15.4 中学年 608 24.3 16.3 高学年 658 25.8 17.1	低学年 572 25.2 20.1 中学年 664 27.6 21.4 高学年 719 29.4 22.6			

日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)
献立名	米飯 大豆とひじきの煮物 つみれ汁 しば漬	米飯 焼きビーフン スンドゥブチゲ 塩昆布 ヨーグルト	コッペパン ホットドッグウインナー ケチャップいため(添え) コンソメスープ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 だいず 8 赤 油揚げ 5 赤 ひじき 2 赤 にんじん 10 緑 しょうゆ 3 黄 砂糖 1.5 黄 だし 1 黄 だし汁 10 つみれ団子 あじ 15 赤 だいこん 20 赤 はくさい 20 赤 ささがきごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 葉ねぎ 5 緑 しょうが 0.5 緑 けずり節 1 黄 だし昆布 1 黄 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 黄 酒 1 黄 しば漬 10 緑	米 80 黄 水 112 豚肉 20 赤 米粉 8 赤 キャベツ 15 赤 もやし 10 赤 にんじん 5 赤 にら 5 赤 油 1 赤 ガラスープ 1 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 花いか 15 赤 豆腐(冷) 30 赤 たまねぎ 20 赤 白菜キムチ 20 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 10 赤 根深ねぎ 10 赤 ガラスープ 5 赤 水 80 信州みそ 4 赤 塩 0.3 しょうゆ 1 黄 コチュジャン 1 赤 塩昆布 2 赤 ヨーグルト 1こ 赤	コッペパン 1こ 黄 ウインナーソーセージ2本 赤 油 1 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 赤 ホールコーン 5 赤 ピーマン(青) 5 赤 油 1 黄 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 8 でんぷん 0.1 黄 鶏肉 10 赤 キャベツ 20 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 ブイオン(缶) 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02
栄養価	低学年 461 16.9 13.0 中学年 545 18.9 13.7 高学年 592 20.2 14.3	低学年 552 23.8 16.6 中学年 641 26.2 17.5 高学年 694 28.0 18.2	低学年 575 21.3 21.2 中学年 685 25.4 27.8 高学年 731 26.8 28.8

◎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。

調理法 ★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。
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。)

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

1ヶ月 平均								
エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン			
					A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
555	21.7	18.0	317	1.8	214	0.37	0.54	24
640	24	19.4	326	2.0	228	0.42	0.56	26
692	25.6	20.4	334	2.3	243	0.45	0.58	28

「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。しがすすめる食育の「3つのアクション」は、元気に体づくりに大切な3つのポイントをお知らせしています。

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。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー♪ 3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3つのこん立が登場します。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	給食のこん立名	考えた人の学校名
4日(月)	豚肉とかぶいため・旬野菜のゆず風味スープ・かつおぶしとじやこのつくだ煮	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

箕面の畑だより



1月下じゅん、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

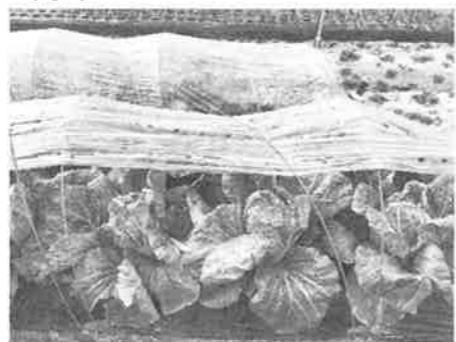
畑には、収穫が間近の白菜とオレンジ白菜が育っていました。オレンジ白菜は名前のとおり、葉がオレンジがかった色をしていて、あまみが強いのが特ちょうです。白菜の上にあるビニールは「霜(しも)よけ」といって、白菜を霜(しも)から守るためのものです。霜(しも)がつくと、葉先がいたんで赤くなってしまうそうです。

「霜(しも)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かく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月下じゅんに収穫され、給食にも出荷される予定です。楽しみですね。



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さっぱりとした味わいが盛んです。さくらんぼや西洋なし、すいかなどが有名で、全国上位の収かく量をほこります。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こなわれています。

いも煮(に)

山形県では昔から稲(いね)かりが終わった後の収かく祭や地域交流の場として「いも煮会(にかい)」が行われています。秋に旬(しゅん)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なべでこみ、近所の人たちといっしょに食べる行事です。「いも煮会(にかい)」は河原など屋外で行われるのが特ちょうです。

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、はたはたの漁かく量は日本有数です。

きりたんぽなべ

つぶしたうるち米のご飯を、杉(すぎ)の棒に巻き付けて焼いたものを「たんぽ」といい、これを切ってなべに入れることから「きりたんぽ」といわれます。きりたんぽをとりがらのだし汁(じる)に入れて、ごぼうやきのこ、ねぎなどといっしょにこんだり料理がきりたんぽなべです。

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は、宮古市より北は海岸段丘(だんきゅう)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さっぱりとした味わいが、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さっぱりとした味わいが盛んにこなわれています。

わんこそば

岩手の言葉で「わんこ」とはおわんのことと、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(いっぱい)」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(づ)け、イクラなどいろいろなものがそえられています。