

*すべての献立に、ミルクがつきます。

*栄養価は年々エネルギー(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。

Table with columns for dates (1日(金) to 15日(金)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a cartoon character with '6月4日 虫歯予防デー' and a table of nutritional values (栄養価) for elementary school levels.

Table with columns for dates (18日(月) to 29日(金)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a cartoon character with an umbrella and a table of nutritional values (栄養価) for elementary school levels.

箕面の畑だより

5月上旬、粟生間谷東地区の白井さんの畑を訪れると、たまねぎ、はくさい、レタス、トマト、じゃがいも、にんじんなどたくさんの作物が植えられていました。

ロメインレタス



畑には、まさに収穫間近のロメインレタスが育っていました。ロメインレタスは、縦に長くのびて、あざやかな緑色をしたレタスです。白くてうすい布をかけて育てているのは、①土をかわかさないようにするため、②虫がつかないようにするため、③強い光からレタスを守るためです。

このロメインレタスは、5月に一部の小中学校給食に出荷され、おいしくいただきました。

トマト

トマトはまっすぐ大きく育つように支柱をつくります。

まだ小さいトマトの苗には小さなつぼみがついています。

この後花がさき、実がついていくのですが、つるがのびて次の段(分かれ目)にまた花がさき、実をつけます。

一つの段には3~4個の実がつかます。うまく育てば7つの段ができるので、合計20個以上のトマトが収穫できます。

たくさん実がなるように大切に育てていきます。

ここが「段」です。
3~4個の実がつかます



箕面産野菜たっぷりの給食を味わおう!

箕面市学校給食 市民試食会

6月23日(土)11:00~13:00

第六中学校

【対象】市内在住・在学・在勤者

【定員】80人(申込順)

【持ち物】上履き(スリッパなど)

【費用】270円(試食代)

【申込み】6月1日(金)~6月18日(月)

電話・FAX・メールにて申し込み

①参加者名(グループの場合は代表者名)

②試食人数

③連絡先

【申込み・問い合わせ】

子ども未来創造局

学校給食室

TEL 072-724-6159

FAX 072-722-2466

eatcooking-entry@maple.city.minoh.lg.jp



◎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。

1ヶ月 平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
低学年(1・2年生)	579	22.0	16.8	316	1.7
中学年(3・4年生)	632	23.7	17.7	324	2.0
高学年(5・6年生)	681	25.3	18.6	331	2.1

1ヶ月 平均栄養価	ビタミン			
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年(1・2年生)	225	0.39	0.51	19
中学年(3・4年生)	241	0.43	0.53	21
高学年(5・6年生)	257	0.46	0.55	23

食中毒をふせぐために、給食室での工夫を紹介します

食中毒は、細菌やウイルスが食品について、体の中に入ることによっておこります。この季節に多くなる食中毒をふせぐため、給食室ではいろいろな工夫をして衛生的な給食づくりに取り組んでいます。

食中毒の予防3原則①：菌をつけない

手洗いをしっかりと

作業前はもちろん、作業中もこまめに手洗いをします。



エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時と、調理をする時、できあがったものをあつかう時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、細菌がつかないようにしています。また、肉や魚用、野菜用、配食用など、使う道具も分けています。

材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、よごれや細菌を取り除きます。



食中毒の予防3原則②：菌をふやさない

材料を使う時期を決める

気温が高い時期は、細菌が増えやすいので、もやしや卵など、傷みやすい食品は使いません。



作業の場所や動きを決める

給食室内で生ものをあつかう作業の場所や、食品の通る場所を決めて、衛生的に調理できるようにしています。

時間の管理が決め手

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークも大切です。



食中毒の予防3原則③：菌をやっつける

しっかり加熱

すべてのおかずを加熱して仕上げます。サラダや酢のものも加熱するので、おいしく仕上がるように味つけや材料を工夫しています。

中心温度確認して仕上げる

中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所温度を確かめて仕上げています。



できあがったものは特に清潔にあつかう

できあがりのおかずをあつかう時は、専用のエプロンをしてもう一度手を洗い、手ぶくろをして清潔にあつかいます。



食中毒を予防するためには十分な加熱が効果的です。

ご家庭でもこの時期、しっかりと加熱して、できるだけ早く食べるようにしましょう。特にお弁当は、しっかり加熱し、十分に冷ましてから入れましょう。

調理法 ★いりうの花(26日献立)

- ①にんじんはせん切り、干しいたけはうす切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは食べやすく切ってゆでておく。
- ②鶏ひき肉と①のにんじん、干しいたけ、糸こんにゃくを油でいためる。
- ③おからを加えてよくいためる。
- ④だし汁としょうゆ、砂糖を加えて煮る。
- ⑤味がしみこんだら、最後に葉ねぎを加える。

*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。

Table with 15 columns for days (1日(金) to 15日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a tooth illustration in the 13th day column.

Table with 15 columns for days (18日(月) to 29日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a girl with an umbrella illustration in the 29th day column.

箕面の畑だより

5月上旬、粟生間谷東地区の白井さんの畑を訪れると、たまねぎ、はくさい、レタス、トマト、じゃがいも、にんじんなどたくさんの作物が植えられていました。

ロメインレタス



畑には、まさに収穫間近のロメインレタスが育っていました。ロメインレタスは、縦に長くのびて、あざやかな緑色をしたレタスです。白くてうすい布をかけて育てているのは、①土をかわかさないうにするため、②虫がつかないようにするため、③強い光からレタスを守るためです。

このロメインレタスは、5月に一部の小中学校給食に出荷され、おいしくいただきました。

トマト

トマトはまっすぐ大きく育つように支柱をつくります。まだ小さいトマトの苗には小さなつぼみがついています。

この後花がさき、実がついていくのですが、つるがのびて次の段(分かれ目)にまた花がさき、実をつけます。

一つの段には3~4個の実がつきます。うまく育てば7つの段ができるので、合計20個以上のトマトが収穫できます。たくさん実がなるように大切に育てていきます。

ここが「段」です。
3~4個の実がつきます



箕面産野菜たっぷりの給食を味わおう!

箕面市学校給食 市民試食会

6月23日(土)11:00~13:00

第六中学校

- 【対象】市内在住・在学・在勤者
- 【定員】80人(申込順)
- 【持ち物】上履き(スリッパなど)
- 【費用】270円(試食代)
- 【申込み】6月1日(金)~6月18日(月)
- 電話・FAX・メールにて申し込み
- ①参加者名(グループの場合は代表者名)
- ②試食人数
- ③連絡先

【申込み・問い合わせ】

子ども未来創造局
学校給食室
TEL 072-724-6159
FAX 072-722-2466

eatcooking-entry@maple.city.minoh.lg.jp



◎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。

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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
	807	30.3	21.1	355	2.6
1ヶ月 平均栄養価 (中学生)	ビタミン				
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
	308	0.55	0.61	32	

食中毒をふせぐために、給食室での工夫を紹介します

食中毒は、細菌やウイルスが食品について、体の中に入ることによっておこります。この季節に多くなる食中毒をふせぐため、給食室ではいろいろな工夫をして衛生的な給食づくりに取り組んでいます。

食中毒の予防3原則①：菌をつけない

手洗いをしっかりと

作業前はもちろん、作業中もこまめに手洗いをします。



エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時と、調理をする時、できあがったものをあつかう時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、菌がつかないようにしています。また、肉や魚用、野菜用、配食用など、使う道具も分けています。

材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、よごれや細菌を取り除きます。



食中毒の予防3原則②：菌をふやさない

材料を使う時期を決める

気温が高い時期は、細菌が増えやすいので、もやしや卵など、傷みやすい食品は使いません。



作業の場所や動きを決める

給食室内で生ものをあつかう作業の場所や、食品の通る場所を決めて、衛生的に調理できるようにしています。

時間の管理が決め手

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークも大切です。



食中毒の予防3原則③：菌をやっつける

しっかり加熱

すべてのおかずを加熱して仕上げます。サラダや酢のものも加熱するので、おいしく仕上がるように味つけや材料を工夫しています。

中心温度確認して仕上げる

中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所温度を確かめて仕上げています。



できあがったものは特に清潔にあつかう

できあがりのおかずをあつかう時は、専用のエプロンをしてもう一度手を洗い、手ぶくろをして清潔にあつかいます。



調理法 ★いりうの花(26日献立)

- ①にんじんはせん切り、干しいたけはうす切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは食べやすく切ってゆでておく。
- ②鶏ひき肉と①のにんじん、干しいたけ、糸こんにゃくを油でいためる。
- ③おからを加えてよくいためる。
- ④だし汁としょうゆ、砂糖を加えて煮る。
- ⑤味がしみこんだら、最後に葉ねぎを加える。