

*すべての献立に、ミルクがつきます。

*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 table containing 14 columns of menu items (e.g., 2日(月), 4日(水), 6日(金), 9日(月), 11日(水), 13日(金), 16日(月), 17日(火)) and rows for ingredients and nutritional values.



Main table containing 7 columns of menu items (e.g., 18日(水), 19日(木), 20日(金), 24日(火), 25日(水), 26日(木), 27日(金), 30日(月)) and rows for ingredients and nutritional values.



Advertisement for rice with text: 『お米習慣!』 ~旬と味わう「お米のごはん」~, 3つのアクション, and a table of monthly averages for energy, protein, and vitamins.

※がついている材料は、大阪府国産農林水産物学校給食提供事業により全額補助を受けています。(事業については裏面をご覧ください)

おおさかふくこくさんのうりんすいさんぶつがっこうきゅうしよくていきょうじぎょう かつようこんだて
「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」活用献立

11日(水)大阪湾(わん)でとれたちりめんじゃこを使った『じゃこのつくだ煮』、
19日(木)国産牛肉をたっぷり使った『ビーフデミ井(どん)』が給食に登場します。



※「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」とは？

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い需要が減少した国産和牛肉及び水産物の生産供給体制の確保と、子どもたちに国産農林水産物への理解を深めてもらうことを目的に大阪府が実施する事業です。1回の使用量や年間使用回数に上限がありますが、対象となる国産和牛肉や水産物を学校給食で使用する場合に、その食材料費が全額補助されます。本市では、12月・1月にもこの事業を活用した献立を予定しています。

調理法



★混ぜこみチャーハン>(11月12日のこん立)

1. 焼き豚、たまねぎ、にんじん、つぼ漬は1cm角の色紙切りにする。
2. 葉ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに多めの油を熱し、たまねぎ、にんじんをいため、しんなりしてきたら焼き豚、つぼ漬、葉ねぎを加え、塩、こしょう、しょうゆで少しこめの味付けにする。
4. 白ご飯と混ぜ合わせる。

※給食では白ご飯に油を加えてたき、別に作った具を教室で混ぜこみますが、家庭ではごはんを具をいっしょにいためてもおいしいです。

みのお はたけ 箕面の畑だより

9月上旬、西宿にある中上さんの畑をたずねました。台風の後で風が強い中、畑には小松菜とズッキーニが元気に育っていました。中上さんは、9月も箕面市内のすべての小中学校に小松菜を届けてくれました。

小松菜が畑から給食室に届くまでの間に、
どんなことがあるのかな？ 中上さんに聞いてみました。



★給食に出る小松菜は、
いつ収穫しますか？
給食に出る前の日の朝から収穫します。



★雨の日も収穫作業をしますか？
給食で使う日は決まっているので、天気に関係なく作業をします。
天気が悪いので給食に小松菜は出ません、とは言えませんからね。

★収穫作業で大変なことは何ですか？
雨の日には収穫すると、葉にどろがついてしまうので、収穫してから洗わないといけないことが大変です。また、夏は暑さで小松菜がしおれてしまうので、早朝と、夕方の短い時間にしか収穫ができません。これも大変です。

★楽しいときはどんなときですか？
小松菜は成長が早く、2~3日で一気に大きくなります。給食で使う日に、予想通りの一番おいしい状態まで育った小松菜を収穫しているときに楽しいです。みなさんに小松菜をおいしく食べてもらえたらうれしいです。

どくしょしゅうかん だて 読書週間こん立

10月27日(火)~11月9日(月)は読書週間です！
~今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します~

○2日(月)「ジュテームスープ」…『食堂かたつむり』より。

「食堂かたつむり」を営む倫子さんが、高校生の桃ちゃんからのお願いにこたえて作った「恋(こい)がかなう？」スープです。

○4日(水)「あじの開きのからあげ」…『まいごのかぎ』より。

学校の帰り道に「かぎ」を見つけたりいこ。「どこのかぎかな？」と探しながら行くと、不思議なことが起こります。小学校3年生の国語の教科書に出てくるお話です。

○9日(月)「カレー風味のビビンバ井(どん)」…『男子弁当部』より。

ソラ、ユウタ、タケルの3人が「男子弁当部」を結成し、料理にチャレンジ！
コンテストに向けて3人が力を合わせて作ったお弁当です。

本に登場する料理や食事の風景は、いろいろな言葉で表現されていて、絵がなくても想像力をかきたて楽しめますね。食欲の秋！読書の秋！本に出てくる料理を楽しみましょう。

せかい りょうり たび 世界を料理で旅してみよう

今回は、スペインの料理をしようかします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみよう。)



「こんにちは」=スペイン語
「ブエナス タルデス」

パエリア

いろいろな野菜や魚かい類、肉などをオリーブオイルでいため、スープを加えて米をたきこむパエリアは「スペイン風たきこみごはん」ともいわれています。パエリアのあざやかな黄色は香しき料のサフランで、ほとんどのパエリアに使われています。具の材料や味つけ、作り方は家庭によってさまざま、それぞれの地方で手に入る食材を使って作るため、たくさんの種類があります。

*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 table containing 10 columns of daily menu items (e.g., 2日(月), 4日(水), 5日(木), 6日(金), 9日(月), 10日(火), 11日(水), 12日(木), 13日(金), 16日(月), 17日(火)) and their corresponding ingredients and nutritional values.

Continuation of the menu table for days 18 through 30, including items like 18日(水), 19日(木), 20日(金), 24日(火), 25日(水), 26日(木), 27日(金), 30日(月).

[[11月平均栄養価]] section with a table of average nutritional values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C) and a '3つのアクション' (3 Actions) section with the slogan 'お米習慣!' (Rice Habit!).



◎材料は、赤・緑・黄の3つのグループに分けています。赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、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)、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)です。

新米の季節になり、いつもよりもいっそうご飯がおいしい時期です。お米は大変優れた食材で、エネルギーのもととなる炭水化物が主な栄養ですが、体を作るたんぱく質、体の調子を整えるビタミン・ミネラルなどもふくまれています。また、ごはんは和食・中華・洋食のどのような料理とも合うので、いろいろな食材と組み合わせることで、バランスの良い食事になります。おいしい新米をおかずといっしょに食べて、健康な体を作りましょう。

*がついている材料は、大阪府国産農林水産物学校給食提供事業により全額補助を受けています。(事業については裏面をご覧ください)

おおさかふくこくさんのうりんすいさんぶつがっこうきゅうしよくていきょうじぎょう かつようこんだて
「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」活用献立

11日(水)大阪湾(わん)でとれたちりめんじゃこを使った『じゃこのつくだ煮』、
19日(木)国産牛肉をたっぷり使った『ビーフデミ井(どん)』が給食に登場します。



※「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」とは？

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い需要が減少した国産和牛肉及び水産物の生産供給体制の確保と、子どもたちに国産農林水産物への理解を深めてもらうことを目的に大阪府が実施する事業です。1回の使用量や年間使用回数に上限がありますが、対象となる国産和牛肉や水産物を学校給食で使用する場合に、その食材料費が全額補助されます。本市では、12月・1月にもこの事業を活用した献立を予定しています。

調理法



★混ぜこみチャーハン>(11月12日のこん立)

1. 焼き豚、たまねぎ、にんじん、つぼ漬は1cm角の色紙切りにする。
2. 葉ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに多めの油を熱し、たまねぎ、にんじんをいため、しんなりしてきたら焼き豚、つぼ漬、葉ねぎを加え、塩、こしょう、しょうゆで少しこいの味付けにする。
4. 白ご飯と混ぜ合わせる。

※給食では白ご飯に油を加えてたき、別に作った具を教室で混ぜこみますが、家庭ではごはんと具をいっしょにためておいしいです。

みのお はたけ 箕面の畑だより

9月上旬、西宿にある中上さんの畑をたずねました。台風の後で風が強い中、畑には小松菜とズッキーニが元気に育っていました。中上さんは、9月も箕面市内のすべての小中学校に小松菜を届けてくれました。

小松菜が畑から給食室に届くまでの間に、
どんなことがあるのかな？ 中上さんに聞いてみました。



★給食に出る小松菜は、
いつ収穫しますか？
給食に出る前の日の朝から収穫します。



★雨の日も収穫作業をしますか？
給食で使う日は決まっているので、天気に関係なく作業をします。
天気が悪いので給食に小松菜は出ません、とは言えませんからね。

★収穫作業で大変なことは何ですか？
雨の日には収穫すると、葉にどろがついてしまうので、収穫してから洗わないといけないことが大変です。また、夏は暑さで小松菜がしおれてしまうので、早朝と、夕方の短い時間にしか収穫ができないことも大変です。

★楽しいときはどんなときですか？
小松菜は成長が早く、2~3日で一気に大きくなります。給食で使う日に、予想通りの一番おいしい状態まで育った小松菜を収穫しているときに楽しいです。みなさんに小松菜をおいしく食べてもらえたらうれしいです。

どくしよしゅうかん だて 読書週間こん立

10月27日(火)~11月9日(月)は読書週間です！
~今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します~

○2日(月)「ジュテームスープ」…『食堂かたつむり』より。

「食堂かたつむり」を営む倫子さんが、高校生の桃ちゃんからのお願いにこたえて作った「恋(こい)がかなう？」スープです。

○4日(水)「あじの開きのからあげ」…『まいごのかぎ』より。

学校の帰り道に「かぎ」を見つけたりいこ。「どこのかぎかな？」と探しながら行くと、不思議なことが起こります。小学校3年生の国語の教科書に出てくるお話です。

○9日(月)「カレー風味のビビンバ井(どん)」…『男子弁当部』より。

ソラ、ユウタ、タケルの3人が「男子弁当部」を結成し、料理にチャレンジ！
コンテストに向けて3人が力を合わせて作ったお弁当です。

本に登場する料理や食事の風景は、いろいろな言葉で表現されていて、絵がなくても想像力をかきたて楽しめますね。食欲の秋！読書の秋！本に出てくる料理を楽しみましょう。

せかい りょうり たび 世界を料理で旅してみよう

今回は、スペインの料理をしようかします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみよう。)



「こんにちは」=スペイン語
「ブエナス タルデス」

パエリア

いろいろな野菜や魚かい類、肉などをオリーブオイルでいため、スープを加えて米をたきこむパエリアは「スペイン風たきこみごはん」ともいわれています。パエリアのあざやかな黄色は香しき料のサフランで、ほとんどのパエリアに使われています。具の材料や味つけ、作り方は家庭によってさまざまで、それぞれの地方で手に入る食材を使って作るため、たくさん種類があります。