

*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 for Dec 1-15. Columns include date, menu name, ingredients with quantities and color codes, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

Main menu table for Dec 16-24. Columns include date, menu name, ingredients with quantities and color codes, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

◎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。

Table showing monthly average nutritional values (Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C) for elementary, middle, and high school students.

市内の6年生が考えた給食メニュー
12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。

3つのアクション
~野菜たっぷり~
「バランスごはん!」
いよいよ冬本番! 空気がかんそうし、寒さも一段と厳しくなるこの時期は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。元気に過ごすためにも、手洗いうがい、早ね早起きといった「バランスごはん」を心がけましょう。

Table listing the 3 featured menu items: 1. ゆずみそかつ・具だくさんすまし汁(じる) on Dec 1st; 2. おからハンバーグ・野菜スープ on Dec 14th; 3. 鮭の酢豚風・豚汁 on Dec 22nd.

※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。

- 3日(木)『すきやき煮(に)』の牛肉
- 8日(火)『たこの磯(いそ)辺揚(あ)げ』のたこ
- 16日(水)『鯛(たい)のみぞれあんかけ』のまだい
- 21日(月)『じゃこのつくだ煮(に)』のちりめんじゃこ



※「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

みのお はたけ 箕面の畑だよ

10月の中ごろ、石丸の中家さんの田んぼと畑をたずねました。
田んぼには、実ったいなほがある田んぼと、いねかりが終わった田んぼの両方がありました。
だっ穀したばかりのげん米ともみからも見ることができました。



中家さんが作っているお米は、「レンゲ米」といって、なえを植える前の田んぼにレンゲを植えてレンゲ畑を作り、そのレンゲを肥料にして育てたお米です。レンゲごと土を耕すと、ちっ素分を多くふくむ肥料になり、化学肥料を減らすことができます。「より安全で安心なものを食べたい、食べてもらいたい」という思いで、20年前からつくられています。この田んぼでは4月～5月になると、レンゲの花を楽しむことができます。今年7月末に雨が多く、日照時間が短かったため、いねの株が細く、いつもより収かが少なかったそうです。



畑には、「改良石川早生」と、くきが赤い「赤芽いも」の2種類のさといもがありました。石川早生の1株をほってもらうと、通常のさといもの2倍くらいの大きさはありそうな、大きなさといも(子いも)ができました。これよりさらに大きな「親いも」もあるそうです。1株1株ほり出す作業やきれいに洗う作業は全部手作業だそうです。「石川早生」は、近くの小学校の給食で使われました。「赤芽いも」の収かきは11月ごろになり、給食に出荷予定です。味わって食べたいですね。



調理法

★チリコンカン(12月9日のこん立)★

- ①大豆は水に漬けてから、やわらかくなるまで煮ておく。(水は分量外)
- ②たまねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、さやいんげんは1cmに切って下ゆでをしておく。
- ③フライパンに油をひき、にんにくと牛肉(ひき肉)、たまねぎをよく炒める。
- ④大豆・ざく切りにしたホールトマト・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩を加え、水気がなくなるまで煮る。

～ 世界を料理で旅してみよう ～

今回は、**イタリア・ギリシャ**

の料理を紹介します。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)



「こんにちは」 =
イタリア語「ブオンジョルノ」
ギリシャ語「カリメラ」

<パスタ> (イタリア)

イタリアは地中海につき出した長ぐつのような形の国です。北部の平野では米や小麦、山が多い南部では小麦のほか、ぶどうやオリーブ、トマトなどのさいばいがさかんです。パスタとは、小麦粉をペースト状にねった生地や、それを使った料理のことです。みなさんがよく知っているスパゲティは、パスタの中の長いめんひょうの代表です。そのほかにも、グラタンなどによく使われるマカロニや、ペン先という意味のペンネもパスタの仲間です。

<ムサカ> (ギリシャ)

ギリシャは気候が温暖で、一年のうちのほとんどが晴れて雨の少ないかんそう地帯です。岩が地表にあらわれたところが多く、大きな樹木を育てるには向いていません。こうした風土に適したオリーブやぶどうのさいばいがさかんです。ムサカとは、いためたひき肉と野菜を重ねて、その上にチーズやホワイトソース、トマトソースをのせてオープンで焼いたものです。ジャガイモやナスなど、さまざまな食材が使われています。

調理法

★ふろふき大根(12月10日のこん立)★

<大根>

- ①大根は皮をむき、厚めの輪切りにし、下ゆでしておく。
- ②なべに水・だし昆布・大根を入れて弱火で煮る。やわらかくなったら砂糖・しょうゆ・塩で味をつけてうす味で煮含める。

<みそだれ>

- ①別のなべに油をひき、鶏肉(ひき肉)を炒め、赤みそ・砂糖・しょうゆ・水を加えて煮る。水溶きのでんぷんでとろみをつける。
- ②白ごまを入れて仕上げる。



*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。

Main table containing 15 columns of school lunch menus (Day 1 to Day 15) with detailed ingredient lists and nutritional values. Includes illustrations of a girl and a boy.

Continuation of the school lunch menu table, covering Days 16 to 24. Includes illustrations of a girl and a boy.

Table titled '(12月平均栄養価)' showing average nutritional values for December. Columns include Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins A, B1, B2, C.

◎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。

Section titled '市内の6年生が考えた給食メニュー 12月の採用献立をお知らせします!' (Menu for 6th graders in the city, December adoption menu announcement). Includes a table of implementation dates, menu names, and school names, along with a message from the children.

- 3日(木)『すきやき煮(に)』の牛肉
- 8日(火)『たこの磯(いそ)辺揚(あげ)』のたこ
- 16日(水)『鯛(たい)のみぞれあんかけ』のまだい
- 21日(月)『じゃこのつくだ煮(に)』のちりめんじゃこ



※「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

みのお はたけ 箕面の畑だより

10月の中ごろ、石丸の中家さんの田んぼと畑をたずねました。
田んぼには、実ったいなほがある田んぼと、いねかりが終わった田んぼの両方がありました。
だっ穀したばかりのげん米ともみがらも見ることができました。



中家さんが作っているお米は、「レンゲ米」といって、なえを植える前
の田んぼにレンゲを植えてレンゲ畑を作り、そのレンゲを肥料にして
育てたお米です。レンゲごと土を耕すと、ちっ素分を多くふくむ肥料に
なり、化学肥料を減らすことができます。「より安全で安心なものを食べ
たい、食べてもらいたい」という思いで、20年前からつくられています。
この田んぼでは4月～5月になると、レンゲの花を楽しむことができます。
今年7月末に雨が多く、日照時間が短かったため、いねの株が
細く、いつもより収量が少なかったそうです。



畑には、「改良石川早生」と、くきが赤い「赤芽いも」の
2種類のさといもがありました。石川早生の1株をほっても
らうと、通常のさといもの2倍くらいの大きさはありそうな、
大きなさといも(子いも)が出てきました。これよりさらに大きな
「親いも」もあるそうです。1株1株ほり出す作業やき
れいに洗う作業は全部手作業だそうです。
「石川早生」は、近くの小学校の給食で使われ
ました。「赤芽いも」の収かきは11月ごろになり、
給食に出荷予定です。味わって食べたいですね。

調理法

★チリコンカン(12月9日のこん立)★

- ①大豆は水に漬けてから、やわらかくなるまで煮ておく。(水は分量外)
- ②たまねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切り、さやいんげんは1cmに切って下ゆでを
しておく。
- ③フライパンに油をひき、にんにくと牛肉(ひき肉)、たまねぎをよく炒める。
- ④大豆・ざく切りにしたホールトマト・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・塩を加え、水気
がなくなるまで煮る。

～ 世界を料理で旅してみよう ～

今回は、**イタリア・ギリシャ**

の料理を紹介します。(本や世界地図で国の
場所をさがしてみましよう。)



「こんにちは」 =
イタリア語「ボンジョルノ」
ギリシャ語「カリメラ」

<パスタ> (イタリア)

イタリアは地中海につき出した長ぐつのような形の国です。北部の平野では米や小麦、山
が多い南部では小麦のほか、ぶどうやオリーブ、トマトなどのさいばいがさかんです。
パスタとは、小麦粉をペースト状にねった生地や、それを使った料理のことです。みなさん
がよく知っているスパゲティは、パスタの中の長いめんの代表です。そのほかにも、グラ
タンなどによく使われるマカロニや、ペン先という意味のペンネもパスタの仲間です。

<ムサカ> (ギリシャ)

ギリシャは気候が温暖で、一年のうちのほとんどが晴れて雨の少ないかんそう地帯です。
岩が地表にあらわれたところが多く、大きな樹木を育てるには向いていません。こうした
風土に適したオリーブやぶどうのさいばいがさかんです。
ムサカとは、いためたひき肉と野菜を重ねて、その上にチーズやホワイトソース、トマト
ソースをのせてオープンで焼いたものです。ジャガイモやナスなど、さまざまな食材が使
われています。

調理法

★ふろふき大根(12月10日のこん立)★

<大根>

- ① 大根は皮をむき、厚めの輪切りにし、下ゆでしておく。
- ② なべに水・だし昆布・大根を入れて弱火で煮る。やわらかくなったら砂糖・しょうゆ・塩で
味をつけてうす味で煮含める。

<みそだれ>

- ① 別のなべに油をひき、鶏肉(ひき肉)を炒め、赤みそ・砂糖・しょうゆ・水を加えて煮る。
水溶きのでんぷんでとろみをつける。
- ② 白ごまを入れて仕上げる。

