

*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。

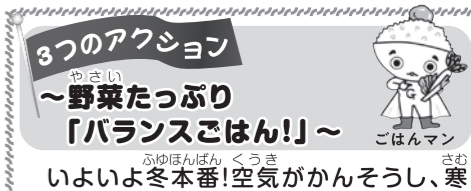
*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Table with columns for days of the week (1日(火) to 15日(火)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of food items like a bowl of soup and a snowman.

Table with columns for days of the week (16日(水) to 24日(木)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a reindeer and a snow globe.

Table showing monthly average nutritional values (一月平均) for energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

箕面市内の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。

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、かせやインフルエンザにかかりやすくなります。

Table with columns for date (実施日), menu item (給食のこん立名), and school name (考えた人の学校名).

旬(しゅん)の野菜は栄養価が高く、おいしいさもアップします。冬野菜には、ビタミンがたっぷりふくまれているので、のねまからウイルスがしん入るのを防いだり、ていこう力を高めて、寒さに負けない体づくりを助けてくれます。

*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、その食材料費が全額補助されます。

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。今年は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株をほってもらくと、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。さらに大きな親いももあるそうです。1株1株ほり出す作業やさきいも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。赤芽いもの収めは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。
- ⑤ さやいんげんと豆板醤を加えて仕上げる。

世界を料理で旅してみよう

「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」



今回は、イタリア・ギリシャの料理をしょうかいたします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)

パスタ 国…イタリア

イタリアは地中海につき出した長く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 国…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、上にチーズやホワイトソース、トマトソースを乗せてオーブ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。

<大根>に<みそだれ>をかけて出来上がり。