

*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 menu items (献立名) and their corresponding material usage (材料名および使用量) in grams. Includes sub-headers for days of the week (1日(火) to 15日(火)).

Summary row for nutritional values (栄養価) across the 15 days, listing Energy, Protein, and Fat.

Continuation of the menu and material usage table for days 16 to 24. Includes specific notes for winter and Christmas menus.

Table titled [12月平均栄養価] (Average 12-month nutritional values) showing average values for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, 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。

Advertisement for the December menu featuring a photo of a student and text: '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!'. Includes a table of the selected menu items and dates.

3つのアクション ~野菜たっぷり~ 「バランスごはん!」 ~ごはんマン~. Text explaining the benefits of winter vegetables and the importance of a balanced diet.

3日(木)『すきやき煮』の牛肉、8日(火)『たこの磯辺揚げ』のたこ、
16日(水)『鯛のみぞれあんかけ』のまだい、21日(月)『じゃこのつくだ煮』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。

調理法

★ふろふき大根(12月10日の献立)★

<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。
- ③ やわらかくなったら砂糖、塩、しょうゆで味をつけてうす味で煮含める。



<大根>に
<みそだれ>を
かけてできあがり

<みそだれ>

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

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訪ねました。ちょうど稲刈りの時期で、実った稲穂がある田んぼと、稲刈りが終わった田んぼの両方がありました。脱穀したばかりの玄米ともみがらも見せていただきました。

中家さんが作っているお米は、「レンゲ米」といって、苗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、窒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年前から取り組まれています。

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月末に雨が長く、日照時間が短かったため、稲の株が細く、いつもより収穫が少なかったそうです。

稲



里芋

畑には、「改良石川早生」と、茎が赤い「赤芽芋」の2種類の里芋がありました。「石川早生」の1株を掘ってもらうと、通常の里芋の2倍くらいの大きさはあるような、大きな里芋(子芋)が出てきました。これよりさらに大きな「親芋」もあるそうです。

1株1株掘り出す作業や土を落としきれいに洗う作業は全部手作業だそうです。

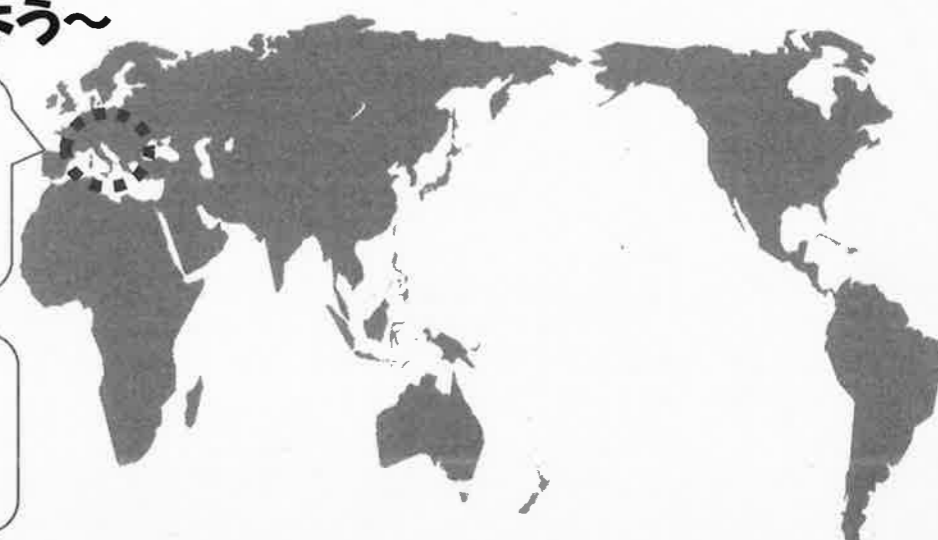
「石川早生」は、近くの小学校の給食で使われました。「赤芽芋」の収穫は11月ごろになり、給食に出荷予定です。味わって食べたいですね。



～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探してみましよう。)



「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くつのような形の国です。北部の平野では米や小麦の栽培が、山が多い南部では小麦の他、ぶどうやオリーブ、トマトなどの栽培が盛んです。

「パスタ」とは、小麦粉をペースト状に練った生地や、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。その他にも、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天で雨の少ない乾燥地帯です。岩が地表に現れたところが多く、大きな樹木を育てるの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栽培が盛んです。

「ムサカ」とは、いためたひき肉と野菜をかさね、その上にチーズやホワイトソース、トマトソースを層のように重ね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。

食育だより

おせち料理 ～きんとん～

おせち料理は、新しい一年の始まりに、五穀豊穡を司る年神様をお迎えし、供えた物を年神様とともにいただく料理です。おせち料理には、新しい年の豊作と家族の健康や繁栄を祈る気持ちが込められています。

住んでいるところや家庭によって料理やお重の詰め方などが違います。



<材料>

- ・さつまいも 70g
- ・塩 少々
- ・栗の甘露煮シロップ 大きさ1～2
- ・栗の甘露煮 1個
- ・水 1200cc

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に①を入れ、いもがかぶるくらいの水を加え、15分くらいゆでる。
- ③ 熱いうちにつぶし、シロップ、塩を加えてよく混ぜる。
- ④ ラップを広げて③のをせ、その上に半分に切った栗をのせラップで茶巾に絞る。



きんとんは「金団」と書きます。金の集まった財宝をあらわしています。今年も豊かな生活が送れるように願いが込められています。