

*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 menu table with columns for dates (12日 to 26日) and rows for ingredients and nutrition values. Includes illustrations of food items like rice, meat, and vegetables.

Table for 27日(水) to 29日(金) with columns for dates and rows for ingredients and nutrition values. Includes an illustration of a character.

◎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。

◎栄養価は、上段が低学年(1・2年生)、中段が中学年(3・4年生)、下段が高学年(5・6年生)です。

Table titled '1ヶ月 平均' showing average nutritional values for energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

3つのアクション (3 Action Plan) section with illustrations and text: 「朝食宣言!」~毎日食べます「朝ごはん」、「食は健康!」~野菜たっぷり「バランスごはん」、「お米習慣!」~旬と味わう「お米のごはん」.

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) section with a banner, text about the week's theme, and a list of regional specialties: 25日(月) 長崎県: 貝雑煮, 26日(火) 石川県: 金沢カレー, 27日(水) 熊本県: 高菜めし・つぼん汁(じる), 28日(木) 静岡県: 黒はんぺん・秋田県: ぎりたんぼ鍋(なべ), 29日(金) 沖縄県: マーミナーちゃんぶるー 福井県: かぶら雑煮.

*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。

19日(火)『ビーフシチュー』の牛肉、25日(月)『鯛(たい)の塩焼き』のまだい

※「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。

世界を料理で旅してみよう

今回は、インドの料理をしょうかいします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょ。)



「こんにちは」=インド「ヒンディー語」ナマステ

ナン 国…インド

インドは世界で7番目に広い国で、東西南北にさまざまな食文化があります。

ナンは、小麦粉の生地にイーストなどを加えて発酵させ、大きな木の葉のような形に整えて、タンドールというつぼの形をしたかまの内かべ側にはり付けて焼いたパンです。タンドールのある家庭は少ないため、レストランで食べたり、店で買って持ち帰ることが多いそうです。家庭では、「チャパティ」という全粒小麦粉(小麦の表皮などをすべて粉にしたもの)を使って発酵させずに作る、うすくのばして焼いたパンがよく食べられています。

調理法

★たらのトマトソース煮込み(1月12日のこん立)★

- ① たらはひと口大に切り、塩・酒をふってしばらく置いた後、ペーパー等で軽く押さえて水気を取る。(※臭みを取るために下ゆでもよい。)
- ② たまねぎと生しいたけはうす切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
- ④ なべに油をひき、②のたまねぎ・生しいたけ・にんじん・しめじを炒め、ブイヨン・水・ホールトマト・トマトケチャップを加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、①のたらと③のブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ フライパンに油と上新粉を入れ、よく混ぜ合わせ、米粉のルウを作る。ゆっくりと混ぜながら弱火で加熱する。トロツとし始めたなら火を少し強くして混ぜ続け、ルウの色が茶色になったら火を止める。
- ⑦ ⑤の鍋に⑥のルウを加え、とろみをつけて出来上がり。

※給食では白ご飯とは別に提供していますが、家庭では白ご飯にかけて食べてもおいしいメニューです。

箕面の畑だより



11月上旬、外院にある生田さんの畑を訪ねました。葉物野菜をさいばいされており、畑にはチンゲンサイが、ビニールハウスの中にはこまつながたくさん育っていました。

チンゲンサイ

チンゲンサイは苗(なえ)で植え、バッタよけなどのためにシートをかけて生長を見守ります。畑では箕面市内の小中学校全校分の給食、約3回分のチンゲンサイを一度に育てています。

10月中じゆんに植えた苗(なえ)は、1月ごろに収穫できるそうです。楽しみですね。



こまつな

色々な種を試されており、「わかみ」「いなむら」という品種が育てられていました。また、時期をずらして植えられており、芽が出たばかりのものや、収穫を待つもの、収穫中のものを見ることができました。



かわいいいた葉

ビニールハウスの中は、はしの方が寒いので、暖かくて生長の早い中央から収穫していきます。1かご(約10kg)収穫するのに、ひとりで作業すると約1時間もかかるそうです。収穫したこまつなは、冷蔵保管後、翌日学校に届けられます。



写真のこまつなは、11月の給食でおいしくいただきました。



【生田さんからのメッセージ】

「とれたての野菜は、とても新鮮でおいしいので、苦手でもがんばって食べてみてくださいね。」

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

1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2つのこん立が登場します。楽しみにしていてください。(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

実施日	給食のこん立名	考えた人の学校名
12日(火)	たらのトマトソース煮込み	萱野東小学校
21日(木)	れんこんの甘辛いため・白菜の豆乳あったかみそスープ	萱野北小学校

*すべての献立に、ミルクが付きます。

*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 menu table with columns for dates (12日 to 26日) and rows for ingredients and their quantities. Includes icons for disaster relief and school lunch week.

Table for 27日(水) to 29日(金) with columns for dates and rows for ingredients and their quantities.

◎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 titled '1月平均栄養価' showing average nutritional values for energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

Section titled '3つのアクション' (3 Actions) with a character 'ごはんマン' and text promoting breakfast, balanced meals, and rice habits.

Section titled '全国学校給食週間' (National School Lunch Week) with dates, locations, and a list of menu items for each day.

*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。

「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」活用食材

19日(火)『ビーフシチュー』の牛肉、25日(月)『鯛の塩焼き』のまだい



※「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。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー
1月の採用献立をお知らせします!



6年生が給食の献立づくりにチャレンジ!今月は2つの献立が登場します。
楽しみにしていてください。(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
12日(火)	たらのトマトソース煮込み	萱野東小学校
21日(木)	れんこんの甘辛いいため・白菜の豆乳あったかみそスープ	萱野北小学校

箕面の畑だより

11月上旬、外院にある生田さんの畑を訪ねました。
生田さんは葉物野菜を主に栽培されており、畑にはチンゲンサイが、ビニールハウスの中にはこまつながたくさん育っていました。

【チンゲンサイ】

チンゲンサイは苗を植え、バッタなどの虫よけのためにシートをかけて生長を見守ります。畑では、箕面市内の小中学校全校で使う約3回分の量のチンゲンサイを一度に育てています。10月中旬に植えたものは、1月頃に収穫できるそうです。楽しみです。



かわいいふた葉

【こまつな】

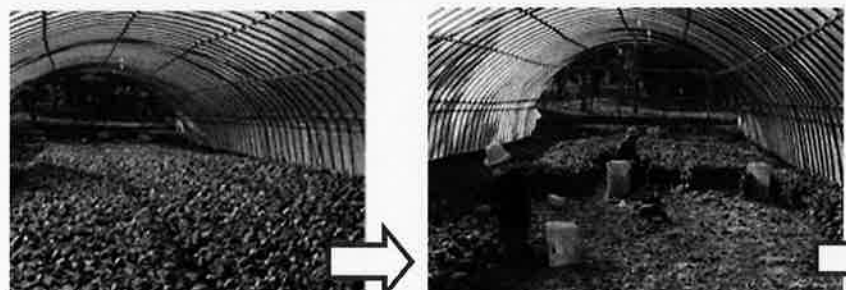
こまつなは、時期をずらして植えられており、芽が出たばかりのものや、大きく育ったもの、まさに収穫中のものを見ることができました。また、色々な種を試されており、「わかみ」「いなむら」という品種が育てられていました。



ビニールハウスの中は、端の方が寒く中央が暖かいので、生長の早い中央から収穫していきます。1かご(約10kg)収穫するのに、ひとりで作業すると約1時間もかかるそうです。

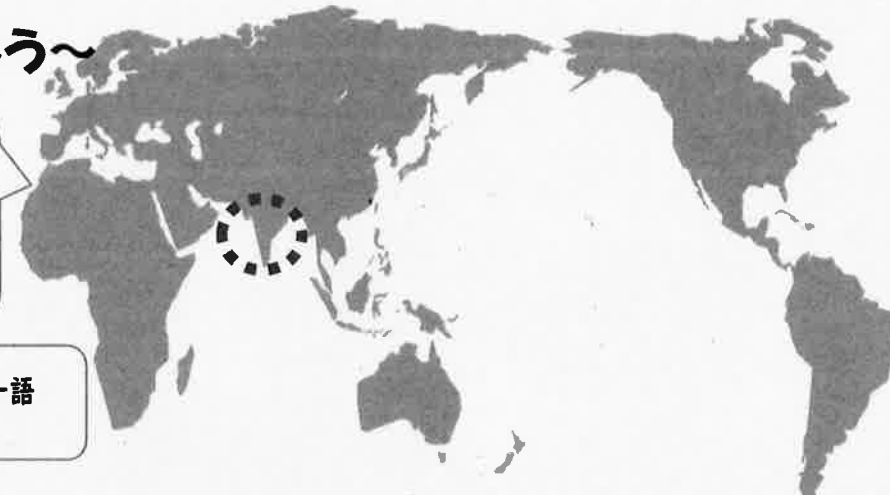
収穫したこまつなは、冷蔵保管後、翌日学校に届けられます。

【生田さんからのメッセージ】
とれたての新鮮野菜はとてもおいしいです。苦手でがんばって食べてみてくださいね。



12月に使用した箕面産農作物

~世界を料理で旅してみよう~



今回は、**インド**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ょ。)

「こんにちは」 = 「ナマステ」ヒンディー語

<ナンとチャパティ> (インド)

インドは世界で7番目に広い国で、東西南北にさまざまな食文化があります。
「ナン」は、小麦粉の生地にイーストなどを加えて発酵させ、大きな木の葉のような形に整えて、「タンドール」というつぼの形をした釜の内側にはり付けて焼いたパンです。「タンドール」のある家庭は少ないため、レストランで食べたり、店で買って持ち帰ったりすることが多いそうです。
家庭では、「チャパティ」という全粒粉(小麦の表皮などをすべて粉にしたもの)を使って、発酵させずにうすくのばして焼いたパンがよく食べられています。

調理法

★たらのトマトソース煮込み(1月12日の献立)★

- ①たらはひと口大に切り、塩・酒をふってしばらく置いた後、ペーパー等で軽く押さえて水気を取る。
- ②たまねぎと生しいたけはうす切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
- ④なべに油をひき、②の野菜を炒め、ブイヨン・水・ホールトマト・トマトケチャップを加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、①のたらと③のブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥米粉のルウを作る。フライパンに油と上新粉を入れ、よく混ぜ合わせ、ゆっくりと混ぜながら弱火で加熱する。トロツとし始めたら火を少し強くして混ぜ続け、ルウの色が茶色になったら火を止める。
- ⑦⑥の鍋に④のルウを加え、とろみをつけて出来上がり。おかずの他、白ご飯にかけて食べてもおいしいメニューです。



食育だより

料理の基本シリーズ①

【クイズ】 肉を切ったまな板で、サラダに入れるトマトを切ってもいい?

【答え】 ×
肉には腸管出血性大腸菌(O157など)、カンピロバクター、サルモネラなど食中毒の原因となる細菌が付着していることがあります。特に、鶏肉には50%近い確率でカンピロバクターが付着しているといわれています。肉を切ったまな板でトマトを切ると、生で食べるトマトに細菌が付着して食中毒の原因になってしまいます。



生で食べる野菜は最初に切る



肉は中心部までしっかり加熱する



肉を切ったあとの調理器具は洗剤でよく洗う

(参考:厚生労働省ホームページ)