

*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。

日・曜日	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)
献立名	米飯 温野菜のマヨ風味サラダ たらのトマトソース煮込み スライスチーズ	炊き込みご飯 生揚げの煮浸し カレーうどん	米飯 もちろし揚げ キャベツのうま煮 昆布ふりかけ	〈防災の日献立〉 米飯 蒸しもち 豚汁 ゆかりふりかけ みかん	米飯 豚肉のカレーいため すまし汁 さかなふりかけ ピーチゼリー	米飯 もやしのあえ物 ビーフシチュー 福神漬 味付けいりこ	米飯 鶏肉のから揚げ わかめスープ 焼きのり	米飯 れんこんの甘辛いいため 白菜の豆乳あつたかみスープ じゃこのつくた煮	中華風混ぜご飯 いか入り焼きそば 冬野菜のスープ	〈学校給食週間献立〉 米飯 鯛の塩焼き 貝雑煮 わかめふりかけ	〈学校給食週間献立〉 米飯 チキンカツとキャベツのソテー 金沢カレー ヨーグルト
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 さつまいも 20 黄 カリフラワー 8 緑 ホールコーン 8 緑 にんじん 5 黄 大豆入りマヨドレッシング 5 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 たら 50 赤 酒 1 塩 0.1 たまねぎ 25 緑 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 生しいたけ 5 緑 ブロッコリー 5 緑 パイオン(缶) 5 黄 油 1 水 80 ホールトマト(缶) 8 緑 トマトケチャップ 10 黄 上新粉 4 黄 油 3 塩 0.5 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 赤	米 72 黄 水 100.8 鶏肉 16 赤 にんじん 4 緑 ささがきごぼう 4 緑 酒 0.8 だし昆布 0.08 しょうゆ 0.8 塩 0.64 みりん 0.8 油 1.6 生揚げ 10 赤 チンゲンサイ 10 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 黄 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 だし汁 20 牛肉 30 赤 米粉平麺(太) 5 黄 たまねぎ 15 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 葉ねぎ 5 緑 水 60 けずり節 1.5 だし昆布 1 でんぶん 1 カレー粉 0.6 塩 0.4 しょうゆ 2 ウスターソース 2 トマトケチャップ 3	米 80 黄 水 112 白身魚すり身 30 赤 ホールコーン 20 緑 ひじき 0.5 赤 でんぶん 2 黄 油 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 豚肉 20 赤 キャベツ 35 緑 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 にんじん 10 緑 パイオン(缶) 5 黄 水 80 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 油 1 黄 でんぶん 1 黄 こんぶふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 さつまいも 50 黄 豚肉 45 赤 酒 1 赤 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 にら 8 緑 油 1 黄 砂糖 0.3 黄 しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 ごま油 1 黄 牛肉※ 80 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 さやいんげん 5 緑 セロリ 1 緑 白ごま 60 黄 トマトピューレ 1 緑 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 塩 0.6 こしょう 0.01 パイオン(缶) 4 黄 米粉ハヤシルウ 3 黄 油 1 塩 0.6 さかなふりかけ 1袋 ピーチゼリー 1こ 黄	米 80 黄 水 112 もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 砂糖 0.3 黄 しょうゆ 2 ごま油 0.2 黄 ごま油 1 黄 豆腐(冷) 20 赤 生わかめ 2 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 さやいんげん 5 緑 白ごま 1 黄 酒 5 緑 トマトピューレ 1 緑 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 塩 0.6 こしょう 0.01 パイオン(缶) 4 黄 米粉ハヤシルウ 3 黄 油 1 塩 0.6 焼きのり 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 50 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 黄 だし昆布 8 黄 油 5 黄 豆腐(冷) 20 赤 生わかめ 2 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 さやいんげん 5 緑 セロリ 1 緑 白ごま 60 黄 トマトピューレ 1 緑 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 塩 0.6 こしょう 0.01 パイオン(缶) 4 黄 米粉ハヤシルウ 3 黄 油 1 塩 0.6 焼きのり 1袋 赤	米 80 黄 水 112 米 80 黄 水 90.4 焼き豚 9.6 赤 にんじん 4.8 赤 たけのこ(水煮) 6.4 緑 しょうが 0.16 黄 白ごま 0.8 黄 ごま油 1.6 黄 みりん 0.4 黄 しょうゆ 0.48 黄 酒 0.48 黄 切りいか(皮なし) 1 赤 油 10 赤 米粉スパゲティ 8 黄 糸こんにやく 4 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 葉ねぎ 5 緑 しょうが 0.3 緑 ピーマン(青) 2 黄 油 8 黄 ウスターソース 4 黄 トマトケチャップ 1 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 かぶ 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 はくさい 15 緑 えのきたけ 5 緑 みずな 5 緑 ガラスープ 5 緑 だし昆布 0.2 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02	米 80 黄 水 112 まだい※ 1切 赤 塩 0.2 油 1 黄 鶏肉 10 赤 白玉団子 20 黄 凍り豆腐(細切り) 0.5 赤 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 ごぼう 10 緑 はくさい 10 緑 ごまつな 10 緑 きざみ昆布 0.1 赤 えのきたけ 0.5 だし昆布 1.5 けずり節 100 水 1 しょうゆ 1 みりん 1 塩 0.6 わかめふりかけ 1袋	米 88 黄 水 123.2 米粉チキンカツ 1こ 赤 油 5 黄 キャベツ 20 緑 塩 0.2 ごしょう 0.01 黄 豚肉 30 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 パイオン(缶) 8 黄 水 60 トマトケチャップ 7 黄 りんごピューレ(缶) 10 緑 ウスターソース 3 赤 しょうゆ 3 塩 0.6 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 ヨーグルト 1こ 赤		
栄養価	低学年 578 25.1 18.8 中学年 667 27.4 19.6 高学年 720 29.1 20.3	低学年 509 20.0 17.5 中学年 602 22.6 19.4 高学年 657 24.4 20.6	低学年 527 21.0 16.6 中学年 617 23.3 17.6 高学年 672 25.1 18.6	低学年 508 16.4 11.5 中学年 594 18.2 12.1 高学年 644 19.4 12.5	低学年 529 23.0 14.1 中学年 614 25.4 14.8 高学年 664 27.2 15.5	低学年 747 25.5 38.2 中学年 861 28.0 41.7 高学年 939 30.0 45.1	低学年 551 22.2 20.7 中学年 643 24.5 22.3 高学年 700 26.3 23.7	低学年 504 22.5 14.6 中学年 592 25.0 15.5 高学年 645 26.9 16.3	低学年 499 18.2 14.6 中学年 593 20.7 15.9 高学年 647 22.2 16.8	低学年 536 24.3 16.0 中学年 617 25.8 16.4 高学年 663 26.8 16.8	低学年 697 30.3 28.1 中学年 799 32.5 29.7 高学年 863 34.0 31.1

日・曜日	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	〈学校給食週間献立〉 高菜めし 牛肉の甘辛煮 つぼん汁 みかん	〈学校給食週間献立〉 米飯 黒はんぺん きりたんぼ鍋 しば漬	〈学校給食週間献立〉 米飯 マーミナーちゃんぷるー かぶら雑煮 さかなつくた煮
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 高菜漬 12 緑 白ごま 0.8 黄 塩 0.08 油 1.6 牛肉 40 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 ごまつな 10 黄 油 1 黄 しょうゆ 2.5 砂糖 1.5 酒 1 鶏肉 15 赤 豆腐(冷) 15 赤 かまぼこ 5 赤 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 さといも 10 黄 ごぼう 10 緑 干しいたけ 0.5 緑 煮干し 3 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 みかん 1こ 緑	米 80 黄 水 112 白身魚すり身 40 赤 さば水煮(缶) 10 赤 しょうが 0.3 緑 でんぶん 2 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 黄 油 1 黄 きりたんぼ 30 黄 鶏肉 10 赤 だいこん 15 赤 はくさい 15 緑 ささがきごぼう 5 緑 にんじん 5 緑 まいたけ 5 緑 せり 3 緑 ガラスープ 5 黄 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 みりん 1 しょうゆ 1 しば漬 8 緑	米 80 黄 水 112 焼き豚 15 赤 もやし 20 赤 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 油 1 黄 みりん 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 1 白玉団子 30 黄 かぶ 25 黄 さといも 15 黄 にんじん 10 緑 ごまつな 10 緑 ゆず 1 緑 花かつお 1 赤 白みそ 6 赤 赤みそ 6 赤 だし昆布 1 けずり節 1.5 水 100
栄養価	低学年 570 22.5 20.1 中学年 668 25.1 21.9 高学年 726 27.1 23.3	低学年 509 21.9 11.9 中学年 598 24.3 12.5 高学年 651 26.2 13.0	低学年 522 19.1 12.0 中学年 610 21.1 12.4 高学年 662 22.5 12.8

◎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。

一ヶ月 平均								
エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン			
					A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
556	22.3	18.2	323	1.6	219	0.33	0.47	22
648	24.6	19.4	330	1.9	234	0.37	0.48	24
704	26.2	20.5	336	2.1	248	0.40	0.50	26

3つのアクション

「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」～

3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまい、体がだるいということはありませんか。元気に過ごすためには、早ね早起きをして朝ごはんを食べること、1日3回バランスの良い食事をすることが大切です。

「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。今年も「3つのアクション」で元気いっぱいにご過ごしましょう。

全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年(1889年)に貧しい子どものために始まり、その後、各地に広まりましたが、戦争のために中断されました。昭和21年(1946年)12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食記念日」としました。数年後、冬休みに重ならないように1ヶ月後の1月24日～30日を『学校給食週間』とし、給食への関心を高める週間としています。箕面市では、1月25日～29日を給食週間として『郷土料理めぐり』をテーマにしたこん立にしました。日本の食文化について知り、食や健康について考える1週間にしましょう。

- 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: きりたんぼ鍋(なべ)
- 29日(金) 沖縄県: マーミナーちゃんぷるー
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よう。)



「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」という全りゅう粉(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ccoli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月中旬に植えた苗(なえ)は、1月ごろに収穫できるそうです。楽しみです。



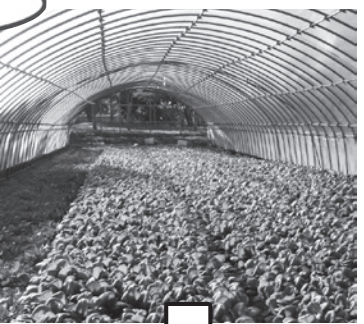
こまつな

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。



かわいいらた葉

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こう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)	れんこんの甘辛いいため・白菜の豆乳あつたかみそスープ	萱野北小学校