

\*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 12 columns of school lunch menus (献立) and their corresponding ingredients (材料) with nutritional values. Includes icons for various food items like rice, meat, and vegetables.

Table showing school lunch menus for 27th (水), 28th (木), and 29th (金) with detailed ingredient lists and nutritional values.

◎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' (Average Nutrition for January) showing 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' (Gohan Man). It lists: 1. 「朝食宣言!」 ~ 毎日食べます「朝ごはん」 ~, 2. 「食は健康!」 ~ 野菜たっぷり「バランスごはん」 ~, 3. 「お米習慣!」 ~ 旬と味わう「お米のごはん」 ~. It also includes a message about winter break and a goal for a balanced diet.

\*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。

Section titled '全国学校給食週間' (National School Lunch Week). It states that from Jan 24-30 is National School Lunch Week. It lists the dates and themes for each day: 25th (月) 長崎県: 具雑煮, 26th (火) 石川県: 金沢カレー, 27th (水) 熊本県: 高菜めし・つぼん汁, 28th (木) 静岡県: 黒はんぺん, 秋田県: きりたんぼ鍋, 29th (金) 沖縄県: マーミナーちゃんぷるー, 福井県: かぶら雑煮. Includes an illustration of a school lunch tray.

「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。



かわいいぶた葉

【こまつな】

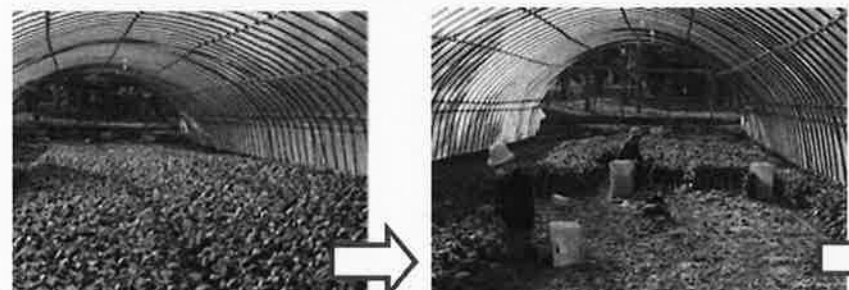
こまつなは、時期をずらして植えられており、芽が出たばかりのものや、大きく育ったもの、まさに収穫中のものを見ることができました。

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。  
苦手でもがんばって食べてみてくださいね。

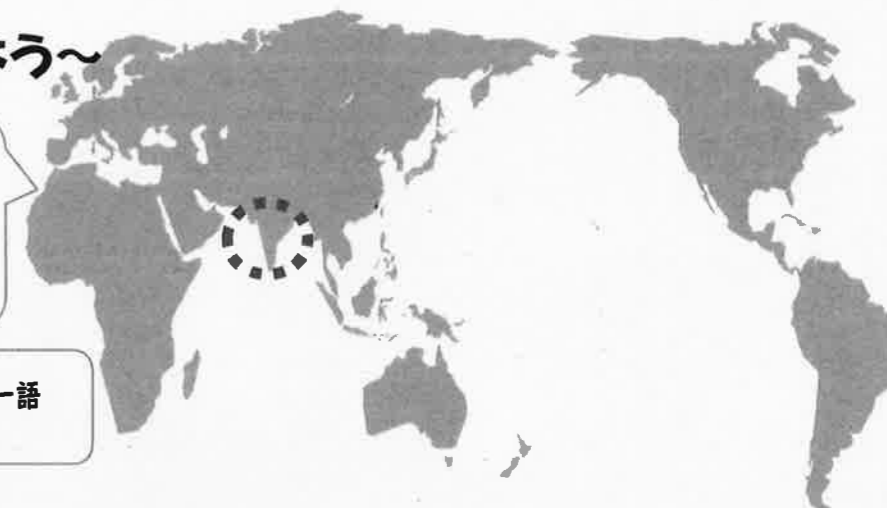


12月に使用した箕面産農作物

~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、小麦粉の生地を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」という全粒粉ぜんりゅうぷん(小麦の表皮などをすべて粉にしたもの)を使って、発酵せずにつぶす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。
- ⑦⑤の鍋に⑥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)