

*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 table containing school lunch menus for days 1 through 16, including dish names, ingredients, and nutritional values.

Continuation of the school lunch menu table, covering days 17 through 26.

Summary table showing monthly averages for energy, protein, fat, and vitamins across different grade levels.

Informational section about the 'Setsubun' (節分) festival, including the date (February 2nd), meaning, and a small illustration.

調理法

2月のこん立より

★ヤンニョムチキン(2月17日のこん立)

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・すりおろしたんにんにく・酒をもみ込みしばらく置く。水気をよく切り、でんぷんを鶏肉全体にしっかりまぶす。
 - ② コチュジャン・トマトケチャップ・砂糖・みりん・水を混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンに多めの油を入れ、①の鶏肉を揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
 - ④ ③のフライパンの余分な油を拭き取り、②を入れる。弱火でひと煮立ちしたら鶏肉を加え、たれを絡めてできあがり。(たれは焦げやすいので注意。)
- (※給食では鶏肉をから揚げにし、たれを絡め、オープンで焼いて提供します。)

箕面の畑だより



12月上じゅん、新稲の稲垣さんの畑を訪れると、大きく、りっぱなブロッコリーやカリフラワー、はくさいやほうれんそう、さといもなどたくさんの野菜が育っていました。

ブロッコリーは7月末に苗(なえ)を植え、11月ごろから収穫していきます。時期をずらしながら、いろいろな種類のブロッコリーを育てられているようで、「グリーンビューティー」や「チャレンジ」という品種がありました。よく見ると、品種によって葉っぱの形や模様がちがっていました。



はくさいは虫がつきやすく、育てるのがとても大変だそうです。おいしい野菜をつくるために、毎日休まず畑に来て水やりや草ぬきなどの世話をしているそうです。



稲垣さんに野菜づくりについて質問しました。

○野菜を作っていてうれしいことは何ですか?

→大切に育てた野菜が実り、おいしい野菜がたくさん収穫できることです。

○野菜づくりの大変なことは何ですか?

→その日によって作業の内容を考えることです。

例えば、夏は雨が続きと草がたくさん生えるので、草ぬきをたくさんしなければいけません。また、野菜を出荷する日は、朝早くから出荷の準備が必要になります。

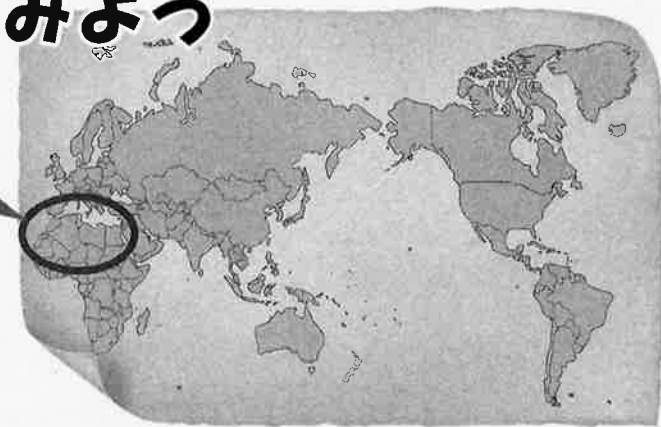
《稲垣さんからのメッセージ》

毎日一生けん命新せんな野菜を作っています。絶対においしいと思いますので、みんなもしっかり野菜を食べて、じょう夫に育ててほしいです。

ご夫婦で作業を分担しながら協力して作られています。とっても新せんでおいしい野菜が給食で食べられてうれしいですね。



世界を料理で旅してみよう



今回は、エジプト・モロッコの料理をしようかします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)

「こんにちは」= アラビア語
「アッサラーム・アライクム」

コシャリ 国…エジプト

エジプトの料理の特ちょうはたっぷりのトマトやたくさんの種類の香しん料を使うことです。トマトは、生はもちろん、蒸したり、ゆでたり、油であげたりとさまざまに使われます。香しん料は、それぞれの家でブレンドし、独自の味を作り出します。

「コシャリ」はごはんにはパスタ、豆、あげたまねぎなどをのせ、トマトソースをかけて食べる料理で、国民食として人気があります。また、エジプトでは、古くから小麦がさいばいされ、「エーシ」とよばれる平たくて丸いパンが主食として食べられています。

クスクス 国…モロッコ

モロッコはアフリカ大陸の北西部にある国で、海をはさんで、ヨーロッパの国々の近くに位置しています。そのためモロッコ料理は、先住民ベルベル人などの伝統を受けつぐ料理に、ヨーロッパの国々の料理などがまじり合っています。

クスクスは小麦から作るつぶ状のパスタで、主食として食べられています。上下に分かれた専用のなべがあり、下のなべで魚・肉・野菜などをにこんだスープをつくり、その蒸気で上のなべのクスクスを蒸し上げます。クスクスにこのスープをかけて食べるのが一ぱん的です。とんがりぼうしのような「タジンなべ」を使うこともあります。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

2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。楽しみにしててくださいね。(給食に合うように内容を一部変こうしている場合があります。)

実施日	給食のこん立名	考えた人の学校名
17日(水)	・ヤンニョムチキン ・韓国風豆腐スープ	豊川南小学校
24日(水)	・かぶめし ・パリパリ切り干し大根のサラダ ・白菜とブロッコリーのみそ汁	西小学校

*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 14 columns of meal plans (1日(月) to 16日(火)) and 14 rows of ingredients with their respective quantities and energy/nutrient values.

Main table containing 7 columns of meal plans (17日(水) to 26日(金)) and 14 rows of ingredients with their respective quantities and energy/nutrient 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のになる食品(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のになる食品(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 '2月平均栄養価' showing average nutritional values for February, including Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

◇令和3年(2021年)の節分は2月2日◇
豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりすることでおなじみの「節分」ですが、今年は2月2日です。「節分」が2月2日となるのは、明治30年(1897年)以来124年ぶりのことです。

卒業お祝い給食の実施について
9年生を対象に2月26日(金)に卒業お祝い給食を実施します。当日の通常献立に、お祝い献立(とんかつ・お好み焼き・ぶどうゼリー)を追加します。

◇2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)

Table showing the implementation dates and names of the adopted menus for February, including 'Yanniyom Chicken' and 'Cabbage and Broccoli Juice'.

調理法

★ヤンニョムチキン (2月17日の献立)

(※給食では鶏肉をから揚げにし、たれを絡め、オープンで焼いて提供します。)



- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・すりおろしたんにく・酒をもみ込みしばらく置く。
- ② コチュジャン・トマトケチャップ・砂糖・みりん・水を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の汁気をよく切り、でんぷんを鶏肉全体にしっかりまぶし、フライパンに多めの油を入れ、①の鶏肉を揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
- ④ ③のフライパンの余分な油を拭き取り、②のたれを入れる。弱火でひと煮立ちしたら鶏肉を加え、たれを絡める。(たれは焦げやすいので注意。)

箕面の畑だより

12月上旬、新稲の稲垣さんの畑を訪れると、大きくて立派なブロッコリーやカリフラワー、はくさい、ほうれんそう、さといもなどたくさんの野菜が育っていました。



<ブロッコリー>

ブロッコリーは7月末に苗を植え、11月ごろから収穫していきま
す。時期をずらしながら、いろいろな品種を育てているそうで、畑で
は「グリーンビューティー」や「チャレンジ」という品種のブロッ
コリーが育っていました。よく見ると、品種によって葉っぱの形や模様
がちがっていました。

はくさいは虫がつきやすく、育てるのが
とても大変だそうです。おいしい野菜をつ
くるために、毎日休まず畑に来て、水やり
や草ぬきなどの世話をしているそうです。



<はくさい>

稲垣さんに野菜作りについて質問しました

○野菜を作っていてうれしい
ことは何ですか？

大切に育てた野
菜が実り、おいし
い野菜がたくさん
収穫できること
です。



稲垣さんは、ご夫婦で作業を分担し、協力
して野菜作りをされています。新鮮でおいし
い野菜が給食で食べられてうれしいですね。

○野菜作りで大変なことは何ですか？

その日によって作業の内容を考
えることです。例えば、夏は雨が
続くと草がたくさん生えるので、
草ぬきをしなければなりません。
また、野菜を出荷する日は、朝
早くから出荷の準備が必要にな
ります。

《稲垣さんからのメッセージ》

毎日一生懸命手入れをして、新鮮な野
菜を作っています。絶対においしいと思
いますので、みんなもしっかり野菜を食
べて、丈夫に育ててほしいです。

1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、**エジプト・モロッコ**

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う。)

「こんにちは」
「アッサラーム・アライクム」(アラビア語)

『**コシャリ**』 (エジプト)

エジプトの料理の特徴は、たっぷりのトマトやたくさんの種類の香辛料を使うことです。トマトは、生はもちろん、蒸したり、ゆでたり、油で揚げるなどさまざまな料理に使われます。香辛料は、それぞれの家でブレンドし、独自の味を作り出しています。

「コシャリ」はごはんにはパスタ、豆、揚げたまねぎなどをのせ、トマトソースをかけて食べる料理で、国民食として人気があります。また、エジプトでは、古くから小麦が栽培され、「エーシ」とよばれる平たくて丸いパンが主食として食べられています。

『**クスクス**』 (モロッコ)

モロッコはアフリカ大陸の北西部にある国で、海をはさんでヨーロッパの国々の近くに位置しています。そのため、モロッコ料理は、先住民であるベルベル人の伝統を受けつぐ料理と、ヨーロッパの国々の料理がまじり合っています。

「クスクス」は小麦から作る粒状のパスタで、主食として食べられています。モロッコでは上下に分かれたクスクス専用の鍋があり、下の鍋で魚・肉・野菜などを煮込んでスープを作り、その蒸気を利用して上の鍋の「クスクス」を蒸し上げます。「クスクス」にこのスープをかけて食べるのが一般的な食べ方です。



食育だより

料理の基本シリーズ②

【クイズ】 **たまねぎの皮をむいたまな板で、野菜を切ってもいい？**

スーパーなどで売られている野菜は、土などがついていないように見えるため、洗わずにまな板に置いてしまいがちです。学校の調理実習でも、よく見かける場面です。

野菜には、ほこりや土などがついていて、この中には食中毒を起こす食中毒菌がいます。特に、土の中には多くの食中毒菌が存在します。その中の「ウエルシュ菌」は空気のないところで増殖して、熱に強い「芽胞」という膜をつくるため、加熱調理したものでさえ食中毒を起こすことがあります。まずは、まな板などの調理器具に、菌をつけないことが重要です。



【答え】 **×**

野菜は、洗ってからまな板に置きましょう。洗っていない野菜を置いた時は、まな板を一度きれいに洗いましょう。