

*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。

Table with columns for days of the week (1日(月) to 16日(火)), meal names (献立名), ingredients (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価). Includes illustrations of food items like a bowl of soup and a plate of food.

Table with columns for days of the week (17日(水) to 26日(金)), meal names (献立名), ingredients (材料名および使用量), and nutritional values (栄養価). Includes illustrations of food items like a bowl of soup and a plate of food.

Table titled '一ヶ月 平均' (Average for one month) showing monthly averages for energy (エネルギー), protein (たん白質), fat (脂質), calcium (カルシウム), iron (鉄), and vitamins (ビタミン A, B1, B2, C).

令和3年(2021年)の節分 (Bunbun Matsuri) announcement. Text explains the festival, its date (February 2nd), and the theme of eating 'bunbun' (beans) to bring good luck. Includes a small illustration of a character.

卒業お祝い給食の実しについて (About the Commencement Celebration Lunch). Text informs students and parents about the lunch on February 19th and 26th. Includes a table with the date and location of the lunch.



2月のこん立より

★ヤンニョムチキン(2月17日のこん立)

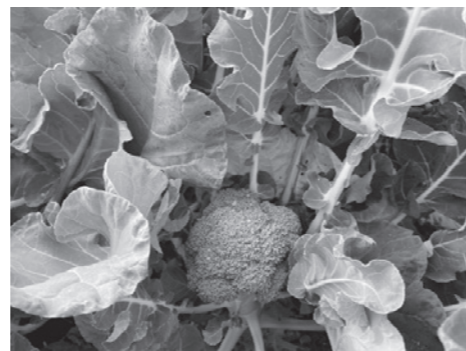
- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう・すりおろしたんにんにく・酒をもみ込みしばらく置く。水気をよく切り、でんぷんを鶏肉全体にしっかりとまぶす。
 - ② コチュジャン・トマトケチャップ・砂糖・みりん・水を混ぜ合わせておく。
 - ③ フライパンに多めの油を入れ、①の鶏肉を揚げ焼きにし、火が通ったら取り出す。
 - ④ ③のフライパンの余分な油を拭き取り、②を入れる。弱火でひと煮立ちしたら鶏肉を加え、たれを絡めてできあがり。(たれは焦げやすいので注意。)
- (※給食では鶏肉をから揚げにし、たれを絡め、オーブンで焼いて提供します。)

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月ごろから取かくしていきます。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取かくできることです。

○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、夏は雨がずっ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》

毎日一生懸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ょうかいたします。(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もあります。)

じつ び 実し日	まがうしよく だてめい 給食のこん立名	かなが ひと がっこうめい 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	とよかわみなみしょうがっこう 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	にししょうがっこう 西小学校