

*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 menu items (献立名) and their corresponding nutrient values (栄養価) for each day from 1st to 16th. Includes a '献立名' column and a '栄養価' column at the bottom of each day's section.

Continuation of the menu table for days 17th to 26th, including menu items and 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となる食品(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となる食品(野菜、きのこ類、果物など)、黄はおもにエネルギーのもととなる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)です。

【2月平均栄養価】 Table showing average nutritional values for February, including Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), 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。

6年生が考えたメニュー 2月の採用献立をお知らせします
6年生が給食の献立作りにチャレンジ！今月は2つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。(給食に合うように一部変更している場合もあります)

Table showing the implementation dates (実施日) and names of the adopted menu items (給食の献立名) for February 17th and 24th, along with the school names (考えた人の学校名).

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

〇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。

〇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。



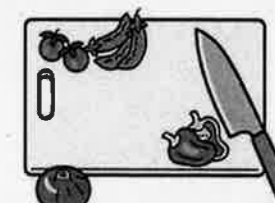
食育だより

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。