

*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 15 columns of daily school lunch menus (1日(月) to 15日(月)) with detailed ingredient lists and nutritional values for each day.

Continuation of the school lunch menu table, covering days 16日(火) to 23日(火), including ingredients and nutritional data.

◎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)...

Table showing monthly average nutritional values (一月月平均) for energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

◎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。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー! 3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4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えている場合もあります。)

Table listing the 4 student-created lunch menus (こん立) for March, including the date, menu name, and the student's school name.

Advertisement for '3つのアクション' (3 Actions) promoting healthy eating habits, featuring a cartoon character and text about daily nutrition.



みの おし ない ちゅうがくせい
箕面市内の中学生がかいたイラストつき

手巻きのりが登場します!

ちゅうがくせい びじゅつけい
中学校美術系クラブのみなさんが、手巻きのりのパッケージデザインにチャレンジ!
がつこのか てま ほうそう
3月9日の手巻きのりの包装に、素敵な3つのイラストが採用されました。

さいよう ひと がっこうめい
採用された人の学校名

だいに ちゅうがっこう
第二中学校

だいにん ちゅうがっこう
第四中学校

だいいち ちゅうがっこう
第一中学校

世界を料理で旅してみよう

「こんにちは」 =

かんこくご 「アンニョンハセヨ」

いんどねしあご 「スラマツ シアン」



こんがい かんこく けいりゅう
今回は、韓国、インドネシアの料理をしよ
うかいます。(本や世界地図で国の場所を
さがしてみましょ。)

キムチ 国...韓国

かんこく うみ
韓国は海をはさんで日本のとなりにある国で、日本と同じように四季があります。韓国
の冬は寒く、北西部に位置する首都ソウルではマイナス10度以下になることもあります。
このような長く厳しい寒さの続く冬の野菜不足をおぎなうための保存食が「キムチ」で
す。冬の始めに「キムジャン」とよばれる、キムチをつくる作業が各家庭で行われます。野菜
に塩辛(から)やニンニク、トウガラシ、調味料などを混ぜ、素焼きのかめに入れ、つけこ
んで発酵させます。キムチは韓国の食事に欠かせないもので、地方や家庭によって作り
方や調味料がちがい、いろいろな味のキムチがあります。

ナシゴレン 国...インドネシア

いんどねしあ せきどうふじん
インドネシアは赤道付近にある約18,000もの島々からなる世界有数の島国です。国土
の大部分が赤道周辺にあるため、一年を通して暑く、雨がよく降ります。そのため米は年
に2~3回収かきすることができ、米づくりがさかんで、日本と同じように主食は米です。
「ナシゴレン」は代表的なインドネシア料理で、インドネシア語で「ナシ」は「ご飯」、「ゴ
レン」は「油であげる・いためる」という意味です。冷めたご飯と肉や野菜をいため、独特
な調味料で味付けされたあまからい味と香りが特ちょうの、日本の焼き飯のような料理
です。目玉焼きや、あげたエビせんべいをそえていただきます。

箕面の畑だより



がつちゅう にいな みの おしの うぎょうこうしや はたけ たす
1月中じゅん、新稲の箕面市農業公社の畑を訪ねました。

はたけ おおきく そだ はくさい いちめん なら
畑には大きく育った白菜が一面に並んでいました。寒さや

霜(しも)で白菜が傷んでしまわないよう、一株一株外側の
葉を頭の部分でつつむようにしばられていました。白菜は寒
い中で育つ時に、こおらないように糖分をたくわえるので、
気温が低いほどあま味が増すそうです。

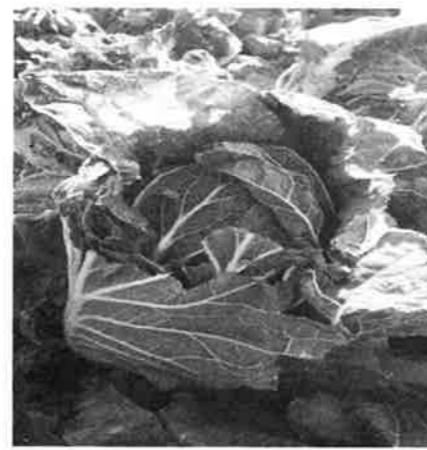
はくさい がつはじめ きかい つか うえます 虫や
病気を予防しながら育て、12月から収穫が始まります。



しゅう ひとかぶ てさぎょう
収穫は一株ずつ手作業で
行います。専用のカマを使用して根を切り、外側の葉を取
り除きます。畑の白菜は約3,000玉あるそうです。

●職員のかたに「野菜を作っていてうれしいことはなん
ですか」と聞きました。

「考えた肥料が野菜に合っ、予想通りに育ってくれ
た時がうれしいです。一週間の天気予報を見て、雨の
降る前にする作業や、雨の後の作業を考えながら野菜
を育てています。」



天気や気温の変化を考えながら野菜を育て、いちばんお
いしい状態での収穫ができるよう、手間をかけてくださ
ってるんですね。

がつ がつ さむ
1月、2月は、寒さをこし、あまみのつまった白菜が、市内の小中学校全校に届けられました。

調理法

3月のこん立より

★豚肉のバーベキューソース焼き(3月1日のこん立)

- ① 豚肉は拍子木切り、たまねぎはうす切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 切り干し大根は水につけて戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉、たまねぎ、切り干し大根、にんにく、しょうが、りんごピューレ、しょうゆ、酒、ウスターソース、塩、こしょうを合わせて1時間程漬け込む。
- ④ 豚肉に味がしみ込んだら、油をひいた耐熱皿などに入れ、200℃のオーブンで焼く。
- ⑤ 焼きムラができないように途中で混ぜながら、十分に火が通るまで焼く。

*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 of school lunch menus and ingredients for days 1-15. Includes columns for date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional status.

Main table of school lunch menus and ingredients for days 16-23. Includes columns for date, menu name, and detailed ingredient list with quantities and color-coded nutritional status.

◎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。

【3月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for March: Energy (783 kcal), Protein (22.3g), Fat (22.9g), Calcium (346mg), Iron (2.6mg), and Vitamins A, B1, B2, C.

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 3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4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 listing the 4 student menu proposals: 5th (Friday) at Mino Elementary, 8th (Month) at Nishinomiya Elementary, 12th (Friday) at Higashi Elementary, and 15th (Month) at Mino Elementary.

私たちの体はすべて、食べた物からできています。元気な体を作るもとは、毎日の食事です。市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体づくりに大切な3つのポイントをおさえています。しっかり運動して、よく寝ることはもちろん、3つのアクションを毎日の食事に取り入れていくなことにチャレンジしましょう。

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」~

箕面市内の中学生がかいたイラストつき
手巻きのりが登場します！

中学校美術系クラブのみなさんが、手巻きのりのパッケージデザインにチャレンジ！3月9日の手巻きのりの包装に、素敵なおイラストが採用されました。



採用された人の学校名 **第一中学校 第二中学校 第四中学校**

調理法

★豚肉のバーベキューソース焼き（3月1日の献立）

- ① 豚肉は拍子木切り、たまねぎはうす切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 切り干し大根は水につけて戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②とりんごピューレ、しょうゆ、酒、ウスターソース、塩、こしょうを合わせて1時間程漬け込む。
- ④ 豚肉に味がしみ込んだら、油をひいた耐熱皿などに入れ、200℃のオーブンで焼く。
- ⑤ 焼きムラができないように途中で混ぜながら、十分に火が通るまで焼く。

箕面の畑だより

1月中旬、新稲の箕面市農業公社の畑を訪ねました。畑には大きく育った白菜が一面に並んでいました。寒さや霜で白菜が傷んでしまわないよう、一株一株外側の葉で先の部分をつつむようにしばってありました

白菜は寒い中で育ちます、気温が低くても凍らないように糖分をたくわえるので、気温が低いほど白菜の甘味が増すそうです。



収穫に使う「カマ」

白菜は9月初めに機械を使って苗を植えます。その後、虫や病気を予防しながら育て、12月から収穫が始まります。

収穫は一株ずつ手作業で行います。専用のカマを使用して根を切り、外側の葉を取り除きます。公社の畑の白菜は約3,000玉あるそうです。

<職員の方に聞きました>
Q うれしいことは何ですか？

A. 考えた肥料が野菜に合って、予想通りに育ってくれた時がうれしいです。一週間の天気予報を見て、雨の降る前にする作業や、雨の後の作業を考えながら野菜を育てています。



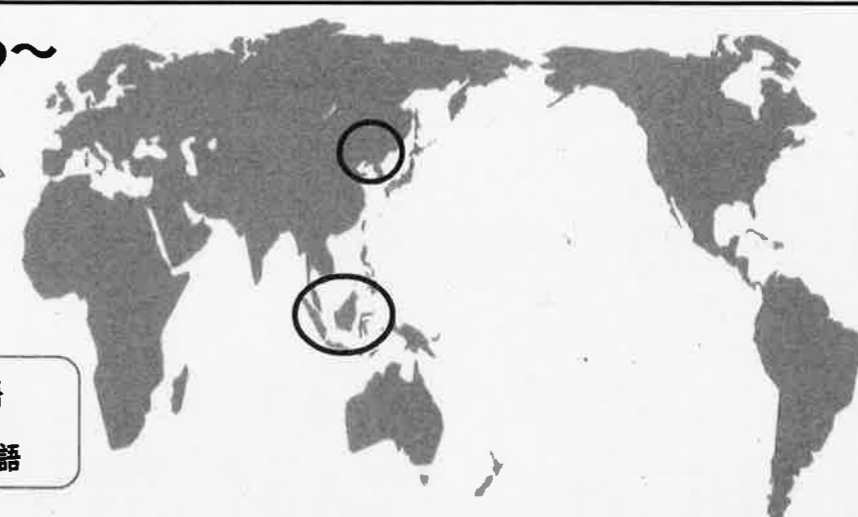
天気や気温の変化を考えながら、いちばんおいしい状態での収穫ができるよう、野菜作りに取り組まれています。1月、2月は、厳しい寒さをこし、甘みのつまった白菜が、市内の小中学校全校に届けられ、おいしくいただきました。

2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、**韓国・インドネシア**

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」＝「アンニョンハセヨ」韓国語
＝「スラマツ シアン」インドネシア語

<キムチ> (韓国)

韓国は海をはさんで日本のとなりにある国で、日本と同じように四季があります。韓国の冬は寒く、北西部に位置する首都ソウルではマイナス10度以下になることもあります。長く厳しい寒さの続く冬の間の野菜不足を補うための保存食が「キムチ」です。韓国では、冬の始めに「キムジャン」とよばれるキムチ作りが各家庭で行われます。野菜に塩辛やニンニク、トウガラシ、調味料などを混ぜ、素焼きのかめに入れ、つけこんで発酵させます。「キムチ」は韓国の食事に欠かせないもので、地方や家庭によって作り方や調味料もさまざま、いろいろな味のキムチがあります。

<ナシゴレン> (インドネシア)

インドネシアは赤道付近にある約18,000もの島々からなる世界有数の島国です。国土の大部分が赤道周辺にあるため、一年を通して暑く、雨がよく降ります。高温多湿な気候のおかげで米は年に2～3回収穫することができ、日本と同じく主食は米です。

「ナシゴレン」はインドネシア語で「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「油であげる・いためる」という意味の代表的なインドネシア料理です。冷めたご飯と肉や野菜をいため、独特な調味料で味付けした甘辛い味と香りが特徴の、日本の焼き飯のような料理です。目玉焼きや、揚げたエビせんべいをそえていただきます。

食育だより

1年間を振り返ろう！

春夏秋冬

今年度の学校給食だよりで、みなさんにお伝えしてきた内容を振り返りましょう。

- ① 箕面市の給食の特徴を、箕面市以外の人にも説明できる？ (はい・いいえ)
- ② コロナウイルスや食中毒の予防のため、給食前後の手洗いや、密を防ぐ並び方ができた？ (はい・いいえ)
- ③ 食中毒を予防する3原則が言える？ (はい・いいえ)
- ④ 箕面市がすすめる「食育の3つのアクション」を知っている？ (はい・いいえ)
- ⑤ 読書週間で登場した本に関連する食べ物をどれか1つでも言える？ (はい・いいえ)
- ⑥ 「ベジタリアン」「ヴィーガン」という食生活のスタイルがあることを知っている？ (はい・いいえ)
- ⑦ 生の肉を切ったまな板で、サラダに入れるトマトは切ってはいけない理由を言える？ (はい・いいえ)
- ⑧ たまねぎの皮をおいたまな板で、野菜を切ってはいけない理由を言える？ (はい・いいえ)
- ⑨ 校区の農家さんの名前を知っている？ (はい・いいえ)
- ⑩ 調理法を紹介した給食の料理を家で作ってみた？ (はい・いいえ)

いくつ「はい」が付きましたか？みなさんに伝えたかった内容を「はい」に込めています。

来年度も季節に合わせて、食の情報を「食育だより」で紹介していきます。