

*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 (日・曜日) and months (1日(月) to 15日(月)). Each column contains a list of menu items (献立名) and their corresponding nutrient values (材料名および使用量) in grams. Includes illustrations of food items like rice, meat, and vegetables.

Table with columns for days of the week (日・曜日) and months (16日(火) to 23日(火)). Each column contains a list of menu items (献立名) and their corresponding nutrient values (材料名および使用量) in grams. Includes illustrations of food items like corn, chicken, and fish.

◎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。

◎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。

Table with columns for dates (日) and menu items (給食のこん立名). Lists specific menu items for each day, such as '小松菜とじゃこのまぜごはん' and 'さっぱりごま酢きんぴら'.

Table titled '一ヶ月 平均' showing average nutritional values for a month. Columns include 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).

3月の採用こん立をお知らせします! 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー. Includes a large illustration of a child and text promoting the adoption of the menu. A box titled '3つのアクション' 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」~.



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3つのイラストが採用されました。

採用された人の学校名

第二中学校

第四中学校

第一中学校

世界を料理で旅してみよう

「こんにちは」 =
韓国語 「アンニョンハセヨ」
インドネシア語 「スラマツ シアン」



今回は、韓国、インドネシアの料理をしょうかいします。(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

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、キムチを作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ひ、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

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回収かくなることができ、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



1月中じゅん、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(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。

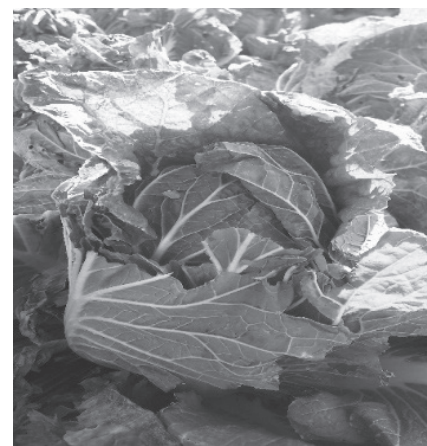
白菜は9月初めに機械を使い苗(なえ)を植えます。虫や病気を予防しながら育て、12月から収かぐが始まります。



収かぐ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野菜を育て、いちばんおいしい状態での収かぐができるよう、手間をかけてくださってるんですね。

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。