

*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。

日・曜日		7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)						
献立名		米飯 若竹煮 じゃがいものみそ汁 昆布ふりかけ ちまき			ガーリックライス 白身魚のフライ 豆腐の洋風トマトスープ			米飯 いかのごま酢みそあえ すまし汁 塩昆布 ゆずゼリー			米飯 新キャベツのサラダ チキンカレー 福神漬			米飯 くすし豆腐 つみれ汁 しば漬			米飯 鶏肉の中華いため キムチスープ わかめふりかけ			【沖縄返還の日】 米飯 もずくのかき揚げ 鶏肉のしんず つぼ漬			米飯 ポテトグラタン コンソメスープ 牛肉のカレーソテー 味付けいりこ			米飯 なすのマーボ丼 わかめスープ			米飯 甘酢煮 団子汁 焼きのり			米飯 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 豆乳チャウダー さかなふりかけ						
材料名および使用量（g）		米 80 黄 水 112			米 72 黄 水 112			米 80 黄 水 112			米 88 黄 水 123.2			米 80 黄 水 112			米 80 黄 水 112			米 80 黄 水 112			米 80 黄 水 112			米 88 黄 水 123.2			米 80 黄 水 112			米 80 黄 水 112						
		たけのこ(水煮) 20 緑 生わかめ 3 赤 にんじん 5 緑 平天 15 赤 さやえんどう 3 緑 だし汁 40 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄			たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.8 緑 ブイヨン(缶) 2 緑 塩 0.8 緑 ごしょう 0.01 黄 油 1 黄			切りいか(皮なし) 15 赤 酒 1 赤 きゅうり 20 緑 油揚げ 5 赤 にんじん 5 緑 信州みそ 4 赤 白ごま 0.5 黄 ねりごま 2 黄 酢 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 黄			ロースハム 10 赤 新キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 ホールコーン 5 緑 塩 0.2 緑 ごしょう 0.01 黄 油 2 黄 酢 1 黄 レモン果汁 1 緑			豆腐(冷) 30 赤 豚肉 20 赤 にんじん 5 緑 干しいたけ 0.3 緑 ひじき 1 赤 葉ねぎ 3 緑 だし汁 30 赤 しょうゆ 2 黄 酒 0.5 黄 みりん 1 黄 油 1.2 黄 砂糖 1 黄 でんぶん 0.5 黄			鶏肉 40 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン(青) 8 緑 たけのこ(水煮) 8 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 緑 ガラスープ 1 黄 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄			もずく 8 赤 まぐろ油漬 5 赤 ちりめんじゃこ 4 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 黄 上新粉 10 黄 でんぶん 3 赤 油 2 黄 塩 0.3 黄 ごしょう 0.01 黄			ベーコン 5 赤 たまねぎ 10 黄 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 緑 だいず 10 緑 クリームコーン(缶) 10 緑 さやいんげん 3 赤 油 1 赤 豆乳 20 赤 ごしょう 0.3 赤 ブイヨン(缶) 2 黄 水 5 黄 上新粉 2 黄 米パン粉 3 黄			豚肉 30 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.2 緑 なす 20 緑 油 2 黄 たまねぎ 20 緑 ピーマン(青) 8 黄 油 1 黄 ガラスープ 1 黄 水 10 信州みそ 2 赤 赤みそ 2 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 1 赤			鶏肉 25 赤 油 1 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 酢 2 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.2 黄			鶏肉 1本 赤 上新粉 6 黄 コーンフ레이크 10 黄 油 4 黄 水 5 塩 0.2 ごしょう 0.01						
		じゃがいも 20 黄 鶏肉 15 赤 たまねぎ 20 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 こまつな 8 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100			豆腐(冷) 30 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 チンゲンサイ 10 緑 ホールトマト(缶) 8 緑 トマトケチャップ 5 緑 ブイヨン(缶) 6 緑 水 80 塩 0.6 ごしょう 0.02			かまぼこ 10 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 緑 葉ねぎ 5 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 水 100 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄			鶏肉 40 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 黄 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.7 黄 油 1 黄 カレー粉 0.7 黄 ブイヨン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 水 60			つみれ団子 いわし 20 赤 だいこん 15 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 しょうゆ 1 緑 塩 0.6 緑			焼き豚 8 赤 白菜キムチ 15 緑 たまねぎ 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 つぎこんにやく 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 緑 水 1 黄 しょうゆ 100 塩 0.6 黄			鶏肉 20 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 つぎこんにやく 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 緑 だし昆布 1 黄 水 100 塩 0.6 黄			水 100 塩 0.6 黄 ごしょう 0.02 黄			牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 はるさめ 4 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 えのきだけ 10 緑 チンゲンサイ 15 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 塩 0.6 緑 ごしょう 0.02 黄			白玉団子 25 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 はくさい 15 緑 たまねぎ 15 緑 こまつな 8 緑 けずり節 1 緑 だし昆布 0.5 緑 水 100 塩 0.6 緑 しょうゆ 1 黄			焼きのり 1袋 赤			さかなふりかけ 1袋 黄			
		こんぶふりかけ 1袋 黄																																				
		ちまき 1本 黄																																				
																																						
	栄養価	低学年	539	17.9	11.9	526	16.5	18.7	478	17.1	11.2	599	21.1	17.9	470	19.3	13.4	492	20.3	15.5	518	18.1	15.1	540	23.0	16.3	518	19.5	15.1	482	19.2	10.9	582	24.4	17.1			
		中学年	622	19.9	12.4	598	18.0	19.1	559	19.0	11.7	702	23.5	19.1	555	21.5	14.1	578	22.6	16.5	608	20.1	16.0	630	25.2	17.3	613	21.8	16.0	567	21.3	11.3	673	26.1	18.2			
		高学年	669	21.2	12.8	637	18.8	19.4	604	20.3	12.1	767	25.4	20.3	604	23.1	14.7	629	24.2	17.3	663	21.6	16.8	685	26.8	18.2	668	23.4	16.9	616	22.7	11.7	729	27.1	19.2			

日・曜日	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	梅ごはん さわらの和風あんかけ なめこ汁	米飯 りんご缶 ポークカレー 福神漬	米飯 大豆の五目煮 しょうが汁 じゃことピーマンのつくだ煮	米飯 にしんのから揚げ 五目汁 梅干し	米飯 野菜いため 中華スープ 大根漬	ピラフ ポテトサラダ ミネストローネ 角チーズ	米飯 鮭の塩焼き たんたんビーフン つぼ漬	米飯 豚肉の甘辛丼 みそ汁
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 梅肉 3 緑 きざみ昆布 1 赤 ゆかりふりかけ 0.5	米 88 黄 水 123.2 りんご(缶) 50 緑 豚肉 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 黄 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 0.5 黄 カレー粉 0.7 黄 ブイヨン(缶) 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 水 60	米 80 黄 水 140 牛肉 10 赤 だいず 5 赤 油揚げ 3 赤 ひじき 1 赤 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 黄 油 20 鶏肉 15 赤 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 れんこん 10 緑 はくさい 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずり節 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄	米 80 黄 水 112 にしん 1切 赤 塩 0.1 黄 でんぶん 4 黄 油 4 黄 鶏肉 15 赤 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 れんこん 10 緑 はくさい 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずり節 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 15 赤 ホールコーン 10 緑 たまねぎ 20 黄 にんじん 5 緑 キャベツ 15 緑 にら 5 緑 油 1 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄	米 72 黄 水 112 ベーコン 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 グリーンピース 3 緑 塩 0.8 緑 ごしょう 0.01 黄 油 1 黄 ブイヨン(缶) 2 黄	米 80 黄 水 112 さけ 1切 赤 塩 0.3 赤 油 1 黄	米 88 黄 水 123.2 豚肉 30 赤 たまねぎ 25 緑 ささがきごぼう 15 緑 さやいんげん 5 黄 油 1 黄 水 10 酒 1 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 黄 みりん 1 黄 でんぶん 1 黄
	さわら 1切 赤 塩 0.1 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 しょうが 0.3 緑 だし汁 3 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 0.3 黄 でんぶん 0.2 黄	生揚げ 20 赤 にんじん 10 緑 なめこ 10 緑 れんこん 10 緑 はくさい 20 緑 葉ねぎ 5 緑 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	梅干し 1こ 緑	梅干し 1こ 緑	豚肉 15 赤 生わかめ 2 赤 にんじん 15 緑 もやし 15 黄 じゃがいも 10 黄 えのきだけ 10 緑 水 10 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 黄 ごしょう 0.02 黄 ごま油 1 黄	牛肉 15 赤 米粉マカロニ(ほうれん草) 4 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 20 緑 しめじ 10 緑 さやいんげん 5 緑 セロリ 1 緑 ホールトマト(缶) 8 黄 油 1 黄 ブイヨン(缶) 4 黄 トマトケチャップ 10 黄 塩 0.6 黄 ごしょう 0.02 黄 水 100	鶏肉 20 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 根深ねぎ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 米粉スバゲティ 5 黄 油 1 黄 赤みそ 3 赤 信州みそ 4 赤 ねりごま 3 黄 白ごま 1 黄 ガラスープ 4 黄 水 100 トウバンジャン 0.1 赤 しょうゆ 0.3 赤 砂糖 0.3 黄	たまねぎ 20 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 つぎこんにやく 10 緑 こまつな 10 緑 煮干し 4 黄 水 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤
		福神漬 10 緑	ちりめんじゃこ 5 赤 ピーマン(青) 3 緑 白ごま 1 黄 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄		大根漬 12 緑	角チーズ 1こ 赤	つぼ漬 10 緑	
栄養価	低学年 497 22.5 14.9 中学年 577 24.1 15.4 高学年 621 25.2 15.7	557 18.7 11.9 656 20.9 12.5 716 22.5 13.0	493 20.2 15.1 580 22.5 16.1 632 24.2 16.9	553 22.3 20.4 629 23.9 20.6 670 24.9 20.8	472 17.9 14.8 557 20.0 15.7 606 21.4 16.5	558 18.5 20.4 644 20.3 21.6 697 21.6 22.7	543 28.2 16.5 628 30.2 17.4 678 31.5 18.1	498 18.8 12.7 590 21.1 13.4 643 22.6 13.9

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。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）、赤はおもに体をつくるもとになる食品（肉類、魚介類、卵類、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）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。

一ヶ月 平均								
エネルギー	たん白質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミン			
					A	B1	B2	C
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)
522	20.2	15.3	304	1.6	202	0.30	0.45	21
609	22.2	16.0	310	1.8	215	0.33	0.47	22
660	23.6	16.7	317	2.1	227	0.35	0.48	24

＜食物アレルギー等で主食・副食・牛乳を
欠食される場合の給食費についてのお知らせ＞

4月の給食開始初日から食物アレルギー等で主食・副食・牛乳を欠食される場合、欠食分を月額から減額して毎月徴収します。年度途中から欠食される場合は、通常の月額で徴収し、年度末で調整しますので、ご了承ください。

箕面の畑だより

このコーナーでは、箕面市内の農家さんや箕面市農業公社の畑で育てている給食で使用する農作物の様子について、毎月お知らせしていきます。



ほうれんそう



3月の下旬、川合地区にある遠山さんの畑を訪れると、ほうれんそうが立派に育っていました。ほうれんそうとほうれんそうの間には、春ぎく（きく菜）や雑草もいっしょに生えており、「競争させることで野菜本来の持っている力を引き出すため、雑草も一部はおいておくのですよ。」とおっしゃっていました。こうして育てられたほうれんそうは肉厚で手のひらよりも葉が大きく、やわらかくてとってもおいしいそうです。

かぶ



つやつやしてみずみずしい白かぶは、4月はじめに収穫をむかえます。

遠山さんは野菜が苦手な人でも「おいしい!」と食べてもらえるような野菜を作ろうと、農業に取り組んでおられます。大きく立派な野菜を作るためには、きれいな水や土作りが大切で、土が酸性にかたむくと根がしっかりとほらないので土の管理は欠かせないそうです。畑のそばにはため池があり、すんだきれいな水がふんだんにあるのですが、土の中に水分が多すぎてもうまく育たないため、土をほって水の通り道を作ることで水はけをよくしたり、農薬を減らすことでミミズなどの生き物が土を肥やしてくれるようにと工夫をされています。

「学校に野菜を届けたときに子どもたちがあいさつしてくれるのがとってもうれしい」とおっしゃっていました。

今年もたくさん給食に出荷される予定です。楽しみですね。

市がすすめる 食育の3つのアクション

市では、次の「3つのアクション」を中心に食育をすすめています。

「朝食宣言!」

～毎日食べます「朝ごはん」

一日のスタートは、「朝ごはん」から! 朝ごはんを食べると脳が活発に働き、集中力ややる気がアップします。朝ごはんを食べて一日を元気にスタートしましょう。

「食は健康!」

～野菜たっぷり「バランスごはん」

野菜にふくまれるビタミン、ミネラル、食物せんいには、体の調子を整える働きがあります。毎日野菜をしっかり食べてバランスごはんを目指しましょう。

「お米習慣!」

～旬と味わう「お米のごはん」

ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろなおかずと合わせることで栄養バランスがよくなります。地元でとれた旬の野菜と一緒に楽しみましょう。



ごはんマン

世界を料理で旅してみよう

世界には、いろいろな国があります。暑いところ、寒いところ、海のそば、山の中…。そして、その土地のめぐみをいかした、おいしい料理がたくさんあります。

2020年には東京オリンピックが開かれ、世界中からたくさんの人たちが日本に集まります。「あの国の人たちはどんなものを食べているのかな?」いろいろな国の料理をしょうかいします。



「おいしい」 = ロシア語「フクースナ」
ベラルーシ語「スマチナ」

今回は、ロシア・ウクライナ・カザフスタン・ベラルーシ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よう。)

ボルシチ 国…ロシア・ウクライナなど

「ボルシチ」は、肉や野菜を、赤かぶによく似た野菜の「ビーツ」といっしょにじっくりとにこんだ具だくさんのスープで、あざやかな赤色をしています。ウクライナでは豚肉、ロシアではベーコンを使うことが多いようですが、日本の「みそ汁(しる)」のように愛されている家庭料理です。その土地でとれる材料を使って、アゼルバイジャン、ベラルーシ、カザフスタンでもよく食べられています。

ベシュバルマク 国…カザフスタン

もともと遊牧民が多かったカザフスタンでは、羊肉や馬肉、それらの乳から作ったチーズ、ヨーグルトを使った伝統料理があります。「ベシュバルマク」は大きななべでにこんだ羊肉や馬肉を、幅(はば)の広いめんといっしょに盛りつけ、肉のうまみたっぷりのスープをかけて食べます。

ドラニキ 国…ベラルーシ

「ドラニキ」はじゃがいもをすりつぶして作ったパンケーキです。ベラルーシはじゃがいもやライ麦、大麦などのさいばいが盛んで、特にじゃがいもは「第2のパン」とよばれるほどよく食べられています。少しすっぱいサワークリームをかけて食べます。

調理法

5月のこん立より

★たんたんビーフン(30日のこん立)

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、根深ねぎは小口切り、もやし、チンゲンサイ、豚肉は食べやすく切っておく。
- ② にんにく、しょうがを油でいため、香りが出たら豚肉、たまねぎ、にんじん、もやしを順にいため、水とガラスープを加えてにる。
- ③ チンゲンサイを加えてやわらかくなるまでに、さとう、しょうゆ、みそ、ねりごま、白ごまを加える。
- ④ 米粉スパゲティはゆでておく。
- ⑤ 根深ねぎと④の米粉スパゲティを加え、トウバンジャンで少しからみをつけて仕上げる。