

令和元年(2019年) 5月

学校給食だより (中学校)

質面市教育委員会
質面市学校給食会

*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。

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 鶏肉の塩こうじいため	米飯 いかのごま酢みそあえ すまし汁 塩昆布 ゆずゼリー 牛肉とごぼうのいためもの	米飯 新キャベツのサラダ チキンカレー 福神漬 フルーツカクテル	米飯 くずし豆腐 つみれ汁 しば漬 鶏肉のオープン焼き	米飯 鶏肉の中華いため キムチスープ わかめふりかけ さばのごま焼き	米飯 もずくのかき揚げ 鶏肉のしんす つぼ漬 チャンプルー	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 切り干し大根の中華あえ	米飯 甘酢煮 団子汁 焼きのり あじの塩こうじ焼き	米飯 鶏肉のコンソメスープ 豆腐チャウダー さかなふりかけ ツナサラダ	
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 たけのこ(水煮) 24 緑 生わかめ 3.6 赤 にんじん 6 緑 平太 18 赤 さやえんどう 3.6 緑 だし汁 4.8 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 じゃがいも 2.2 黄 鶏肉 16.5 赤 たまねぎ 2.2 緑 だいこん 1.1 緑 にんじん 1.1 緑 こまつな 8.8 緑 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 ごんぶふりかけ 1袋 ちまき 1本 黄	米 90 黄 水 140 たまねぎ 1.2 緑 にんにく 0.96 緑 ブイオン(缶) 2.4 黄 塩 0.96 黄 ごしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 ホキのかりかりフライ 1こ 赤 油 4 黄 豆腐(冷) 3.3 赤 たまねぎ 2.2 緑 にんじん 1.1 緑 じゃがいも 2.2 緑 チンゲンサイ 1.1 緑 ホールトマト(缶) 8.8 緑 トマトケチャップ 5.5 緑 ブイオン(缶) 6.6 緑 水 8.8 緑 塩 0.66 緑 ごしょう 0.02 黄 鶏肉 2.0 赤 キャベツ 2.5 緑 にんじん 0.5 緑 たまねぎ 2.0 緑 ピーマン(青) 0.5 緑 塩こうじ 0.2 黄 油 1 黄 ごしょう 0.01 黄 しょうゆ 0.5 黄	米 100 黄 水 140 切りいか(皮なし) 1.8 赤 酒 1.2 赤 きゅうり 2.4 緑 油揚げ 0.6 緑 にんじん 0.6 緑 信州みそ 4.8 赤 白ごま 0.6 黄 ねりごま 1.2 黄 酢 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 0.6 黄 かまぼこ 1.1 赤 たまねぎ 2.2 緑 だいこん 2.2 緑 にんじん 2.2 緑 えのきだけ 1.1 緑 葉ねぎ 5.5 緑 だし昆布 0.55 黄 けずり節 1.1 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 鶏肉 2.0 赤 キャベツ 2.5 緑 にんじん 0.5 緑 たまねぎ 2.0 緑 ピーマン(青) 0.5 緑 塩こうじ 0.2 黄 油 1 黄 ささがきごぼう 1.0 赤 たまねぎ 1.5 緑 にんじん 2.0 緑 にんじん 1.0 緑 さやいんげん 3 緑 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 2 黄 コチュジャン 1 黄 油 1 黄	米 110 黄 水 154 ロースハム 1.2 赤 新キャベツ 3.0 緑 にんじん 1.2 緑 たまねぎ 1.2 緑 ホールコーン 0.6 緑 塩 0.24 黄 ごしょう 0.01 黄 酢 2.4 黄 油 1.2 黄 レモン果汁 1.2 緑 鶏肉 4.4 赤 じゃがいも 4.4 黄 たまねぎ 49.5 黄 にんじん 1.1 緑 さやいんげん 5.5 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.33 緑 塩 0.84 黄 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 黄 ブイオン(缶) 6 黄 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 りんごビュレ(缶) 7.2 黄 上新粉 4.8 黄 水 7.2 黄 福神漬 1.2 緑 白秘(缶) 3.0 緑 洋なし(缶) 3.0 緑	米 100 黄 水 140 豆腐(冷) 3.6 赤 豚肉 2.4 赤 ピーマン(青) 9.6 緑 たけのこ(水煮) 0.36 緑 干しいたけ 1.2 赤 ひじき 3.6 赤 葉ねぎ 3.6 緑 だし汁 3.6 緑 しょうゆ 2.4 黄 酒 0.6 黄 みりん 1.2 黄 油 1.44 黄 砂糖 1.2 黄 でんぶん 0.6 黄 つみれ団子 いわし 2.2 赤 だいこん 16.5 赤 はくさい 27.5 赤 たまねぎ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 ごまつな 5.5 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 わかめふりかけ 1袋 赤 しば漬 1切 赤 しょうゆ 3 赤 みりん 1 赤 酒 1 赤 白ごま 1 黄 油 1 黄 鶏肉 3.0 赤 塩 0.1 赤 しょうゆ 2 赤 砂糖 0.3 黄 たまねぎ 2.0 黄 チンゲンサイ 1.0 黄 にんじん 1.0 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 4.8 赤 たまねぎ 2.4 赤 ピーマン(青) 9.6 緑 たけのこ(水煮) 0.96 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.24 黄 ガラスープ 1.2 黄 油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 もずく 9.6 赤 まぐろ油漬 6 赤 ちりめんじゃこ 4.8 赤 にんじん 6 赤 たまねぎ 2.4 赤 上新粉 1.2 黄 でんぶん 2.4 黄 水 2.4 黄 塩 0.36 黄 油 6 黄 焼きたまご 8.8 赤 白菜キムチ 16.5 赤 たまねぎ 2.2 赤 もやし 16.5 赤 にんじん 1.1 赤 だいこん 1.1 赤 ごまつな 5.5 赤 チンゲンサイ 1.1 緑 ガラスープ 4.4 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 わかめふりかけ 1袋 赤 つぼ漬 12 緑 生揚げ 2.0 赤 キャベツ 2.0 赤 もやし 1.5 赤 にんじん 0.5 赤 しょうゆ 1 赤 塩 0.3 赤 ごしょう 0.01 黄 油 0.5 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 ベーコン 6 赤 たまねぎ 1.2 赤 じゃがいも 3.6 黄 にんじん 1.2 赤 だいず 1.2 赤 クリームコーン(缶) 1.2 赤 さやいんげん 3.6 赤 油 1.2 赤 豆乳 2.4 赤 塩 0.36 赤 ごしょう 0.01 赤 ブイオン(缶) 2.4 赤 水 6 赤 上新粉 2.4 黄 米パン粉 3.6 黄 鶏肉 16.5 赤 たまねぎ 2.2 赤 キャベツ 16.5 赤 にんじん 1.1 赤 しょうゆ 1.1 赤 しめじ 1.1 赤 ごまつな 8.8 赤 ブイオン(缶) 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 ごしょう 0.02 赤 牛肉 1.2 赤 ピーマン(青) 3.6 赤 糸こんにゃく 1.2 赤 にんにく 0.24 赤 カレー粉 0.12 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 塩 0.12 黄 味付けいりこ 1袋 赤	米 110 黄 水 154 豚肉 3.6 赤 にんにく 0.24 赤 しょうが 0.24 赤 なす 2.4 赤 油 2.4 赤 たまねぎ 2.4 赤 ピーマン(青) 9.6 赤 油 1.2 赤 ガラスープ 1.2 赤 水 1.2 赤 信州みそ 2.4 赤 赤みそ 2.4 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 酒 1.2 赤 トウバンジャン 0.12 赤 でんぶん 1.2 黄 牛肉 5.5 赤 生わかめ 2.2 赤 はるさめ 4.4 赤 たまねぎ 2.2 赤 にんじん 1.1 赤 えのきだけ 1.1 赤 チンゲンサイ 16.5 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 ごしょう 0.02 赤 鶏肉 1.2 赤 たまねぎ 3.6 赤 糸こんにゃく 1.2 赤 にんにく 0.24 赤 カレー粉 0.12 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 塩 0.12 黄 焼きたまご 1.0 赤 きゅうり 2.5 赤 にんじん 0.5 赤 切り干し大根 3 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 1.5 赤 ごま油 1 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 3.0 赤 油 1.2 赤 キャベツ 2.4 赤 にんじん 0.6 赤 チンゲンサイ 1.2 赤 酢 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 塩 0.24 黄 白玉団子 27.5 黄 かまぼこ 1.1 赤 にんじん 1.1 赤 ホールコーン 1.1 赤 パセリ 0.33 赤 油 1.1 赤 ブイオン(缶) 4.4 赤 水 1.1 赤 豆乳 2.2 赤 塩 0.77 赤 ごしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 焼きのり 1袋 赤 あじ 1枚 赤 塩こうじ 3 赤 油 1 黄 さかなふりかけ 1袋 赤 まぐろ油漬 1.0 赤 きゅうり 2.0 赤 にんじん 1.0 赤 キャベツ 1.5 赤 油 1 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 塩 0.2 黄 ごしょう 0.01 黄			
	栄養価	708 22.1 13.0	741 23.5 23.5	707 24.2 15.4	868 26.6 20.9	734 29.9 20.6	844 38.4 29.7	761 25.3 20.9	736 28.1 19.1	759 26.8 18.8	735 33.8 15.3	833 32.4 23.0

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 じゃがいもの煮物			米飯 りんご缶 ポークカレー 福神漬 塩こんぶサラダ			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 焼きとうもろこし			米飯 にんじのから揚げ 五目汁 梅干し 切り干し大根のサラダ			米飯 野菜いため 中華スープ 大根漬 鶏肉のさっぱり煮			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 キャベツのおかかいため			米飯 豚肉の甘辛丼 みそ汁 酢の物		
材料名および使用量 (g)	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	110	黄
	水	140		水	154		水	168		水	140		水	140		水	140		水	140		水	154	
	梅肉	3.6	緑赤																					
	きざみ昆布	1.2	赤	りんご(缶)	60	緑	牛肉	12	赤	だしん	1切	赤	まぐろ油漬	18	赤	たまねぎ	12	赤	さけ	1切	赤	豚肉	36	赤
	ゆかりふりかけ	0.6					油揚げ	6	赤	塩	0.1	赤	ホールコーン	12	赤	にんじん	6	赤	塩	0.36	赤	たまねぎ	30	赤
							ひじき	3.6	赤	でんぶん	4	黄	たまねぎ	24	赤	グリーンピース	3.6	赤	塩	1.2	黄	ささがきごぼう	18	赤
	さわら	1切	赤				にんじん	12	赤	油	4	黄	にんじん	6	赤							さやいんげん	6	赤
	塩	0.12	赤	豚肉	33	赤	じゃがいも	44	赤				キャベツ	18	赤	こしょう	0.96	赤	豚肉	22	赤	油	1.2	赤
	たまねぎ	18	緑	だまねぎ	54	赤	にんじん	11	赤	鶏肉	16.5	赤	にら	6	赤	こしょう	0.01	黄	にんにく	0.22	赤	水	1.2	赤
	にんじん	6	緑	にんじん	11	赤	ごまつな	11	赤	ささがきごぼう	16.5	赤	油	6	赤	ブイオン(缶)	2.4	黄	しょうが	0.33	赤	酒	1.2	赤
	しょうが	0.36	緑	にんにく	0.33	赤	しょうゆ	2.4	黄	れんこん	11	赤	塩	1.2	赤				たまねぎ	22	赤	砂糖	2.4	黄
	だし汁	3.6	緑	しょうが	0.33	赤	油	1.2	黄	たまねぎ	22	赤	こしょう	0.01	赤				にんじん	11	赤	しょうゆ	3.6	赤
	しょうゆ	1.2	黄	塩	0.72	黄	だし汁	24	黄	はくさい	11	赤						もやし	11	赤	みりん	1.2	赤	
	砂糖	0.36	黄	油	0.6	黄				チンゲンサイ	11	赤	豚肉	16.5	赤	じゃがいも	54	黄	根深ねぎ	11	赤	でんぶん	1.2	黄
	でんぶん	0.24	黄	カレー粉	0.84	黄	鶏肉	16.5	赤	けずり節	1.1	赤	生わかめ	2.2	赤	たまねぎ	12	赤	チンゲンサイ	11	赤			
			ブイオン(缶)	6	黄	たまねぎ	22	赤	だし昆布	0.55	赤	にんじん	11	赤	ホールコーン	12	赤	米粉スパゲティ	5.5	黄	たまねぎ	22	赤	
			トマトケチャップ	8.4	黄	だいこん	22	赤	水	110	赤	もやし	16.5	赤	油	1.2	黄	油	3.1	黄	キャベツ	27.5	赤	
			ウスターソース	3.6	黄	にんじん	11	赤	梅干し	1切	赤	じゃがいも	11	赤	塩	0.12	黄	赤みそ	1.3	赤	にんじん	11	赤	
			しょうゆ	3.6	黄	えのきだけ	11	赤				えのきだけ	11	赤	こしょう	0.01	黄	信州みそ	4.4	赤	つきこんにゃく	11	赤	
			りんごビュレ(缶)	7.2	緑	ほうれんそう	8.8	赤	しょうゆ	1.1	赤	ごまつな	11	赤				ねりごま	3.3	赤	ごまつな	11	赤	
			上新粉	4.8	黄	しょうが	0.36	赤				ガラスープ	4.4	赤				白ごま	1.1	黄	煮干し	4.4	赤	
			水	72	黄	だし昆布	1.1	赤				水	110	赤	牛肉	16.5	赤	かまスープ	4.4	黄	水	110	赤	
			福神漬	12	緑	けずり節	1.1	赤				しょうゆ	1.1	赤	米割マカロニ(ほうれん草)	4.4	赤	水	110	赤	信州みそ	4.4	赤	
						水	110	赤				塩	0.66	赤	にんじん	11	赤	トウバンジャン	0.11	赤	赤みそ	5.5	赤	
						塩	0.66	赤				こしょう	0.02	赤	たまねぎ	22	赤	しょうゆ	0.33	黄				
						しょうゆ	1.1	赤				ごま油	1.1	黄	キャベツ	22	赤	砂糖	0.33	黄				
																				</				

調理法(5月の献立より)

★たんたんビーフン(5月30日の献立)

- 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煮る。
- ③チンゲンサイを加えてやわらかくなるまで煮、さとう、しょうゆ、みそ、ねりごま、白ごまを加える。
- ④米粉スパゲティをゆでる。
- ⑤根深ねぎと④を加え、トウバンジャンで少し辛みをつけて仕上げる。

〈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。

【5月平均栄養価】

1ヶ月 平均 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	758	28.3	19.6	336	2.5	271	0.41	0.53	31

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っている、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。

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、春菊（きく菜）や雑草も一緒に生えており、「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。

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、土が酸性に傾くと根がしっかりと張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うまく育たないため、土を掘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。

ほうれんそう



かぶ

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。



ごはんマン

「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」～
野菜に含まれるビタミン、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。

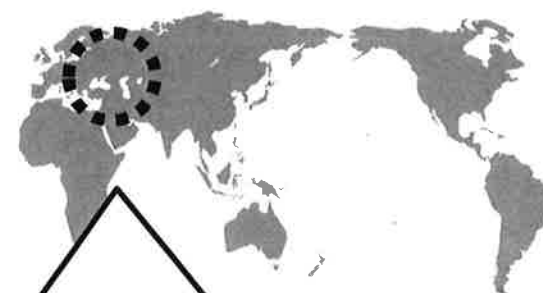
「お米習慣！」
～旬と味わう「お米のごはん」～
ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろなおかずと合わせることで栄養バランスがよくなります。地元でとれた旬の野菜と一緒に楽しみましょう。

箕面産の野菜

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、その土地の恵みを活かした、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催され、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紹介します。



「おいしい」 = ロシア語「フコースナ」
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。）

<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」と一緒にじっくりと煮込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」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、大きななべで煮込んだ羊肉や馬肉を、幅の広いめんと一緒に盛りつけ、肉のうまみたっぷりのスープをかけて食べます。

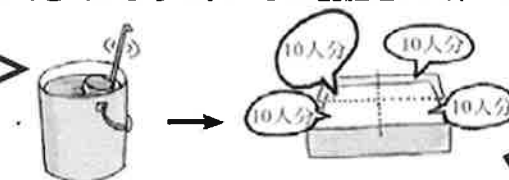
<ドラニキ> 国…ベラルーシ

「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、大麦などの栽培が盛んで、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。少し酸っぱいサワークリームをかけて食べます。

食育だより

新年度になり、あっという間に1か月が過ぎました。給食の準備はスムーズにできていますか。上手に配膳をして、しっかり1人分食べましょう。

汁物は底をよくかき混ぜながら、具と汁を均等に盛りつけましょう。



40人くらいのクラスなら4等分して、1/4から10人分取ると均等に配膳できます。（30人くらいなら3等分するとわかりやすいですね。）

<保護者のみなさま>

いつも学校給食にご協力いただきありがとうございます。
給食当番になったら、マスクが必要です。忘れないようご指導ください。（忘れた場合は使い捨てマスクをお貸ししますので次の日には新しい使い捨てマスクを1枚お返しください）

週末は、お手数をおかけしますが、エプロン、ぼうしの洗たくをお願いします。（ぼうしを袋に入れるのを忘れないようご注意ください）

また、ボタンが取れかかっていたりゴムがゆるんでいたらつけ直していただけるよう、ご協力をお願いします。

ご家庭で、つめを切ることや、ハンカチを持って学校に行くようご指導ください。

今年度もよろしくお願いします。