

令和元年(2019年) 5月

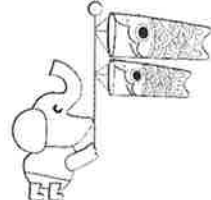
学校給食だより (1~6年)

賛面市教育委員会
賛面市学校給食会

*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	＜端午の節句献立＞ 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	米飯 もずくのかき揚げ 鶏肉のしんす つば漬	＜沖縄返還の日＞ 米飯 もずくのかき揚げ 鶏肉のしんす つば漬	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 鶏肉のコンソメスープ 豆腐チャウダー さかなふりかけ
材料名および使用量（g）	米 80 黄 水 112 だしのこ（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 赤 だし汁 40 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄	米 72 黄 水 112 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.8 緑 パイオン（缶） 2 黄 塩 0.8 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 ホキのかりかりフライ 1 赤 油 4 黄	米 80 黄 水 112 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 赤 信州みそ 4 赤 白ごま 0.5 黄 ねりごま 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 0.5 黄	米 88 黄 水 123.2 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 こしょう 0.01 黄 油 2 黄 酢 1 黄 レモン果汁 1 緑	米 80 黄 水 112 豆腐（冷） 30 赤 豚肉 20 赤 にんじん 5 赤 干しいたけ 0.3 緑 ひじき 1 赤 葉ねぎ 3 赤 だし汁 30 黄 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	米 80 黄 水 112 鶏肉 40 赤 たまねぎ 20 赤 ピーマン（青） 8 赤 だしのこ（水煮） 8 赤 にんじん 5 赤 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 2 黄 しょうゆ 2 黄	米 80 黄 水 112 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 赤 たまねぎ 20 赤 上新粉 10 黄 でんぶん 2 黄 水 0.3 黄 塩 5 黄 焼きたて 8 赤 白菜キムチ 15 赤 たまねぎ 20 赤 もやし 15 赤 にんじん 10 赤 だいこん 10 赤 はくさい 10 赤 ごま油 5 赤 チンゲンサイ 4 赤 ガラスープ 1 赤 水 100 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 わかめふりかけ 1袋 うば漬 10 緑	米 80 黄 水 112 ベーコン 5 赤 たまねぎ 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 赤 だいじん 10 赤 クリームコーン（缶） 10 赤 さやいんげん 3 赤 油 1 赤 豆乳 20 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 パイオン（缶） 2 赤 水 5 黄 上新粉 2 黄 米パン粉 3 黄 鶏肉 15 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 15 赤 にんじん 10 赤 しめじ 10 赤 ごま油 8 赤 パイオン（缶） 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 赤 牛肉 10 赤 ピーマン（青） 3 赤 糸こんにゃく 10 赤 にんにく 0.2 緑 カレー粉 0.1 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.1 黄 味付けいりこ 1袋 赤	米 88 黄 水 123.2 豚肉 30 赤 にんにく 0.2 赤 しょうが 0.2 赤 なす 20 赤 油 2 赤 たまねぎ 20 赤 ピーマン（青） 8 赤 油 1 赤 ガラスープ 1 赤 水 10 しょうゆ 0.01 赤 信州みそ 2 赤 赤みそ 2 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 1 赤 酒 1 赤 トウバンジャン 0.1 黄 でんぶん 1 黄 牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 はるさめ 4 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 だしのこ（水煮） 5 赤 えのきだけ 10 赤 チンゲンサイ 15 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 1 焼きのり 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 25 赤 油 1 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 5 赤 チンゲンサイ 10 赤 酢 2 黄 砂糖 1 黄 こしょう 0.01 黄 白玉団子 25 黄 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 パセリ 0.3 黄 油 1 黄 パイオン（缶） 4 赤 水 80 豆乳 20 赤 塩 0.7 赤 こしょう 0.02 1 黄 でんぶん 1 黄 さかなふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 鶏肉 1本 赤 上新粉 6 黄 コーンフレーク 10 黄 油 4 黄 水 5 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 ベーコン 8 赤 たまねぎ 25 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 10 黄 ホールコーン 10 黄 パセリ 0.3 黄 油 1 黄 パイオン（缶） 4 赤 水 80 豆乳 20 赤 塩 0.7 赤 こしょう 0.02 1 黄 でんぶん 1 黄 さかなふりかけ 1袋	
												
	栄養価	低学年 539 17.9 11.9 中学年 622 19.9 12.4 高学年 669 21.2 12.8	低学年 526 16.5 18.7 中学年 598 18.0 19.1 高学年 637 18.8 19.4	低学年 478 17.1 11.2 中学年 559 19.0 11.7 高学年 604 20.3 12.1	低学年 599 21.1 17.9 中学年 702 23.5 19.1 高学年 767 25.4 20.3	低学年 470 19.3 13.4 中学年 555 21.5 14.1 高学年 604 23.1 14.7	低学年 492 20.3 15.5 中学年 578 22.6 16.5 高学年 629 24.2 17.3	低学年 518 18.1 15.1 中学年 608 20.1 16.0 高学年 663 21.6 16.8	低学年 540 23.0 16.3 中学年 630 25.2 17.3 高学年 685 26.8 18.2	低学年 518 19.5 15.1 中学年 613 21.8 16.0 高学年 668 23.4 16.9	低学年 482 19.2 10.9 中学年 567 21.3 11.3 高学年 616 22.7 11.7	低学年 582 24.4 17.1 中学年 673 26.1 18.2 高学年 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ど煮	米飯 にんじんのから揚げ 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 魚チーズ	米飯 鮭の塩焼き たんたんビーフン つば漬	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 赤 きざみ昆布 1 赤 ゆかりふりかけ 0.5 さわら 0.1 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 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 0.3 黄 でんぶん 0.2 黄 生揚げ 20 赤 にんじん 10 赤 なめこ 10 赤 れんこん 10 赤 はくさい 20 赤 葉ねぎ 5 赤 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	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 ごま油 10 赤 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 パイオン(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 黄 上新粉 4 黄 水 60 福神漬 10 緑	米 80 黄 水 140 牛肉 10 赤 だいず 5 赤 油揚げ 5 赤 ひじき 1 赤 にんじん 10 赤 さやいんげん 2 赤 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 油 1 黄 だし汁 20 鶏肉 15 赤 たまねぎ 20 赤 だいこん 20 赤 にんじん 20 赤 えのきだけ 10 赤 ほうれんそう 8 赤 しょうが 0.3 赤 だし昆布 1 赤 けずり節 1 赤 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 ちりめんじゃこ 5 赤 ピーマン(青) 3 赤 白ごま 1 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 1 赤	米 80 黄 水 112 にんじん 10 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 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 れんこん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 梅干し 1 赤	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 15 赤 ホールコーン 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 15 赤 にら 5 赤 油 1 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 豚肉 15 赤 生わかめ 2 赤 にんじん 10 赤 もやし 15 赤 じゃがいも 10 赤 えのきだけ 10 赤 ごま油 10 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 しょうゆ 1 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 黄 大根漬 12 緑	米 72 黄 水 112 ベーコン 5 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 グリーンピース 3 赤 塩 0.8 赤 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 パイオン(缶) 2 黄 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 10 赤 ホールコーン 10 赤 きゅうり 5 赤 大豆入りマヨネーズドレッシング 8 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 牛肉 15 赤 米粉マカロニ(ほうれん草) 4 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 しめじ 10 赤 さやいんげん 5 赤 セロリ 1 赤 ホールトマト(缶) 8 赤 油 1 赤 パイオン(缶) 4 赤 トマトケチャップ 10 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 水 100 角チニズ 1 赤	米 80 黄 水 112 さげ 10 赤 塩 0.3 赤 油 1 黄 豚肉 20 赤 にんにく 0.2 赤 しょうが 0.3 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 もやし 10 赤 根菜ねぎ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 米粉スパゲティ 5 赤 油 1 赤 赤みそ 3 赤 信州みそ 4 赤 ねりごま 3 赤 白ごま 1 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 トウバンジャン 0.1 赤 しょうゆ 0.3 赤 砂糖 0.3 黄 うば漬 10 緑	米 88 黄 水 123.2 豚肉 30 赤 たまねぎ 25 赤 ささがきごぼう 15 赤 さやいんげん 5 赤 油 1 赤 水 10 赤 酒 1 赤 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 赤 みりん 1 赤 でんぶん 1 黄 たまねぎ 20 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 10 赤 つきこんにやく 10 赤 ごま油 10 赤 煮干し 4 赤 水 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤
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	低学年 557 18.7 11.9 中学年 656 20.9 12.5 高学年 716 22.5 13.0	低学年 493 20.2 15.1 中学年 580 22.5 16.1 高学年 632 24.2 16.9	低学年 553 22.3 20.4 中学年 629 23.9 20.6 高学年 670 24.9 20.8	低学年 472 17.9 14.8 中学年 557 20.0 15.7 高学年 606 21.4 16.5	低学年 558 18.5 20.4 中学年 644 20.3 21.6 高学年 697 21.6 22.7	低学年 543 28.2 16.5 中学年 628 30.2 17.4 高学年 678 31.5 18.1	低学年 498 18.8 12.7 中学年 590 21.1 13.4 高学年 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。

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)
低学年(1・2年生)	522	20.2	15.3	304	1.6
中学年(3・4年生)	609	22.2	16.0	310	1.8
高学年(5・6年生)	660	23.6	16.7	317	2.1
1ヶ月 平均ビタミン	ビタミン				
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
低学年(1・2年生)	202	0.30	0.45	21	
中学年(3・4年生)	215	0.33	0.47	22	
高学年(5・6年生)	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、春菊（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。



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自給しましょう。

「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。

～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かきた、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。



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さがしてみましょう。)

「おいしい」 = ロシア語「フクースナ」
ベラルーシ語「スマチナ」

<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煮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」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」は大きななべで煮こんだ羊肉や馬肉を、幅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。

<ドラキニ> 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。少しすっぱいサワークリームをかけて食べます。

5月の献立より 調理法

★たんたんビーフン(30日献立)★

- 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。

令和元年(2019年) 5月

学 校 給 食 だ よ り (7 ~ 9 年)

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	＜端午の節句献立＞ 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			＜沖縄返還の日＞ 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 豆乳チャウダー 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	米	90	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄		
	水	140		水	140		水	140		水	154		水	140		水	140		水	140		水	140		水	154		水	140		水	140			
	たけのこ(水煮)	24	緑	たまねぎ	12	緑	切りいか(皮なし)	18	赤	ロースハム	12	赤	豆腐(冷)	36	赤	鶏肉	48	赤	もずく	9.6	赤	ベーコン	6	赤	豚肉	36	赤	鶏肉	30	赤	鶏肉	30	赤		
	生わかめ	3.6	赤	にんにく	6	緑	酒	1.2	赤	新キャベツ	30	赤	たまねぎ	24	赤	たまねぎ	24	赤	まぐろ油漬	6	赤	たまねぎ	12	赤	油	1.2	赤	油	1.2	赤	上新粉	12	赤		
	にんじん	6	緑	にんにく	0.96	緑	きゅうり	24	緑	にんじん	12	緑	にんじん	6	赤	にんじん	6	赤	ちりめんじゃこ	4.8	赤	じゃがいも	36	黄	しょうが	0.24	赤	しょうが	0.24	赤	キャベツ	24	黄		
	平天	18	赤	塩	2.4	黄	油揚げ	6	赤	たまねぎ	12	緑	干しいたけ	0.36	赤	しょうが	0.6	赤	なす	6	赤	にんじん	12	赤	油	2.4	赤	なす	6	赤	油	6	赤		
	さやえんどう	3.6	緑	塩	0.96	黄	にんじん	6	赤	ホールコーン	6	赤	ひじき	1.2	赤	しょうが	0.6	赤	たまねぎ	24	赤	だいず	12	赤	油	2.4	赤	油	2.4	赤	チンゲンサイ	12	赤		
	だし汁	48	黄	こしょう	0.01	黄	信州みそ	4.8	赤	塩	0.24	黄	葉ねぎ	3.6	赤	にんにく	0.24	赤	上新粉	12	赤	クリームコーン(缶)	12	赤	たまねぎ	2.4	赤	たまねぎ	2.4	赤	砂糖	2.4	赤		
	砂糖	1.2	黄	油	1.2	黄	だいこん	0.6	赤	こしょう	0.01	黄	だし汁	3.6	赤	ガラスープ	1.2	赤	さやえんどう	2.4	赤	油	1.2	赤	油	2.4	赤	油	2.4	赤	油	1.2	赤		
	しょうゆ	2.4	黄	ホキのかりかりフライ	1こ	赤	ねりごま	1.2	黄	油	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	しょうゆ	1.2	黄	水	2.4	黄	油	0.36	赤	豆乳	1.2	赤	しょうゆ	1.2	赤	しょうゆ	1.2	赤		
みりん	1.2		油	4	黄	砂糖	1.2	黄	レモン果汁	1.2	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	塩	0.36	黄	塩	0.01	赤	塩	0.36	赤	塩	0.24	赤	塩	0.24	赤			
じゃがいも	22	黄	豆腐(冷)	33	赤	しょうゆ	0.6	黄	鶏肉	44	赤	たまねぎ	1.44	黄	焼きたまねぎ	8.8	赤	鶏肉	22	赤	鶏肉	22	赤	こしょう	0.01	赤	信州みそ	2.4	赤	白玉団子	27.5	黄	たまねぎ	27.5	赤
鶏肉	16.5	赤	たまねぎ	22	緑	かまぼこ	11	赤	じゃがいも	44	黄	たまねぎ	1.2	黄	白菜キムチ	16.5	赤	じゃがいも	22	赤	たまねぎ	22	赤	水	6	黄	赤みそ	2.4	赤	かまぼこ	11	赤	じゃがいも	33	赤
たまねぎ	22	緑	にんじん	11	緑	たまねぎ	22	緑	たまねぎ	49.5	緑	にんじん	0.6	黄	もやし	16.5	赤	たまねぎ	11	赤	たまねぎ	11	赤	上新粉	2.4	黄	砂糖	1.2	赤	にんじん	11	赤	にんじん	11	赤
だいこん	11	緑	じゃがいも	22	緑	だいたい	22	緑	だいたい	11	緑	さやえんどう	5.5	赤	にんじん	11	赤	さやえんどう	11	赤	さやえんどう	11	赤	米パン粉	3.6	黄	しょうゆ	1.2	赤	はくさい	16.5	赤	ホールコーン	11	赤
にんじん	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	だいたい	22	緑	にんじん	11	緑	にんじん	16.5	赤	だいたい	11	赤	さやえんどう	11	赤	さやえんどう	11	赤	酒	1.2	赤	油	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	パセリ	0.33	黄
こまつな	8.8	緑	ホールトマト(缶)	8.8	緑	えのきだけ	11	緑	にんにく	0.33	赤	えのきだけ	22	赤	だいたい	11	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
赤みそ	5.5	赤	トマトケチャップ	5.5	赤	葉ねぎ	5.5	赤	しょうが	0.33	赤	葉ねぎ	22	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
信州みそ	4.4	赤	プイオン(缶)	6.6	赤	だし昆布	0.55	赤	塩	0.84	黄	塩	1.1	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
けずり節	1.1	赤	水	88	赤	だし昆布	0.55	赤	油	1.2	黄	油	1.1	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
だし昆布	1.1	赤	塩	0.66	赤	けずり節	1.1	赤	カレー粉	0.84	黄	けずり節	1.1	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	きんぎょ	11	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
水	110		こしょう	0.02	黄	しょうゆ	1.1	赤	プイオン(缶)	6	黄	トマトケチャップ	8.4	黄	しょうゆ	0.55	赤	しょうゆ	1.1	赤	しょうゆ	1.1	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
ごんぶふりかけ	1袋		鶏肉	20	赤	塩昆布	0.66	赤	ウスターソース	3.6	黄	しょうゆ	1.1	赤	しょうゆ	0.55	赤	しょうゆ	1.1	赤	しょうゆ	1.1	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
ちまき	1本	黄	キャベツ	25	赤	塩昆布	0.66	赤	しょうゆ	7.2	緑	りんごピューレ(缶)	4.8	黄	しょうゆ	1.1	赤	しょうゆ	1.1	赤	しょうゆ	1.1	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			にんじん	5	緑	ゆずゼリー	1こ	黄	しょうゆ	7.2	緑	上新粉	72	黄	しば漬	12	赤	しば漬	12	赤	しば漬	12	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			たまねぎ	20	緑	牛肉	10	赤	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤	鶏肉	30	赤	鶏肉	30	赤	鶏肉	30	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			ビーマン(青)	5	緑	ささがきごぼう	15	赤	白秘(缶)	30	赤	洋なし(缶)	30	赤	塩	0.1	赤	塩	0.1	赤	塩	0.1	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			塩こうじ	2	黄	たまねぎ	20	緑	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤	しょうゆ	0.1	赤	しょうゆ	0.1	赤	しょうゆ	0.1	赤	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			油	1	黄	にんじん	10	緑	白秘(缶)	30	赤	洋なし(缶)	30	赤	砂糖	0.3	黄	砂糖	0.3	黄	砂糖	0.3	黄	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			こしょう	0.01	黄	さやえんどう	3	緑	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤	たまねぎ	20	黄	たまねぎ	20	黄	たまねぎ	20	黄	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
			しょうゆ	0.5	黄	砂糖	0.5	黄	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤	チンゲンサイ	10	緑	チンゲンサイ	10	緑	チンゲンサイ	10	緑	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
						しょうゆ	2	黄	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
						コチュジャン	1	黄	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤	油	1	黄	油	1	黄	油	1	黄	米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	黄
						油	1	黄	福神漬	12	緑	白秘(缶)	30	赤									米パン粉	3.6	黄	酒	1.2	赤	たまねぎ	16.5	赤	油	1.1	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 じゃことビーマンのつくだ煮 焼きとうもろこし			米飯 にんじんのから揚げ 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 たんだんビーフン 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																						
	きざみ昆布	1.2	赤																						
	ゆかりふりかけ	0.6																							
	さわら	1切	赤																						
	塩	0.12																							
	たまねぎ	18	緑																						
	にんじん	6	緑																						
	しょうが	0.36	緑																						
	だし汁	3.6																							
	しょうゆ	1.2																							
	砂糖	0.36																							
	でんぶ	0.24	黄																						
	生揚げ	22	赤																						
にんじん	11	緑																							
なめこ	11	緑																							
れんこん	11	緑																							
はくさい	22	緑																							
葉ねぎ	5.5	緑																							
けずり節	1.1																								
だし昆布	1.1																								
水	110																								
信州みそ	4.4	赤																							
赤みそ	5.5	赤																							
新じゃがいも	30	黄																							
豚肉	10	赤																							
たまねぎ	20	赤																							
にんじん	5	緑																							
さやえんどう	3	黄																							
油	1	黄																							
水	20																								
砂糖	1																								
しょうゆ	2																								
酒	1																								
みりん	1																								



◎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。

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



〈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、春菊（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。



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標しましょう。

「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。

～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かきた、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。



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さがしてみましょう。)

「おいしい」 = ロシア語「フクースナ」
ベラルーシ語「スマチナ」

<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煮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」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」は大きななべで煮こんだ羊肉や馬肉を、幅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。

<ドラキニ> 国・・・ベラルーシ

「ドラキニ」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。少しすっぱいサワークリームをかけて食べます。

5月の献立より 調理法

★たんたんビーフン(30日献立)★

- 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。