

令和元年(2019年) 6月

学校給食だより (中学校)

箕面市教育委員会
箕面市学校給食会

*すべての献立に、ミルクが付きます。

*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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	米飯 マーボなす わかめスープ 塩昆布 ピーマンサラダ	米飯 たこのから揚げ すまし汁 ひじきの梅つくだ煮 れんこんのきんぴら	切り干しピラフ ゆずドレッシングサラダ にんじんの豆乳ポタージュ りんごゼリー	米飯 豚肉の角煮 みそ汁 しば漬 いためなます	米飯 キャベツのソテー ミートボールシチュー 角チーズ	米飯 さつま揚げ かぼちゃのみそ汁 梅干し なすのいためもの	菜めし さばの塩焼き 五目汁 煮浸し	米飯 焼きコロッケ トマトスープ さかなふりかけ ごま風味サラダ	混ぜ込みチャーハン フルーツカクテル 中華スープ 焼きビーフン	米飯 ツナと大豆のドライカレー ポテトクリームスープ 福神漬 ヨーグルト	米飯 油淋鶏 レタススープ さかなつくだ煮 ナムル
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 黄 なす 48 緑 油 3.6 黄 豚肉 42 赤 たまねぎ 30 黄 しょうが 0.36 緑 にんにく 0.24 黄 にら 6 黄 でんぶん 1.2 黄 信州みそ 2.4 赤 赤みそ 2.4 赤 ごま油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 0.6 黄 水 2.4 黄 トウバンジャン 0.12 赤 牛肉 5.5 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 27.5 赤 にんじん 11 黄 だいのこ(水煮) 5.5 黄 だいこん 2.2 黄 チンゲンサイ 11 黄 ガラスープ 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩昆布 2.4 赤 平たく 5 赤 米粉 4 黄 きゅうり 20 黄 ホールコーン 10 黄 にんじん 5 黄 酢 2 黄 油 2 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 たこ 60 赤 酒 1.2 黄 塩 0.24 黄 でんぶん 9.6 黄 油 6 黄 うおそうめん 11 赤 たまねぎ 27.5 赤 はくさい 2.2 黄 にんじん 11 黄 だいこん 11 黄 こまつな 11 黄 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 ひじき 1.2 赤 白ごま 1.2 黄 ゆかりふりかけ 0.36 黄 梅干し 0.6 黄 砂糖 1.2 黄 水 6 黄 鶏肉 10 赤 れんこん 10 黄 ごぼう 10 黄 にんじん 10 黄 つきこんにやく 10 黄 さやいんげん 5 黄 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 1 黄 油 1 黄	米 90 黄 水 165.6 黄 切り干し大根 3 緑 ベーコン 7.2 赤 たまねぎ 1.2 黄 油 1.2 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.01 黄 ホールコーン 2.4 黄 キャベツ 3.6 黄 きゅうり 1.2 黄 酢 2.4 黄 油 2.4 黄 ゆずマーレード 2.4 黄 しょうゆ 1.2 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 鶏肉 16.5 赤 にんじん 3.3 黄 たまねぎ 3.3 黄 じゃがいも 27.5 赤 しめじ 1.1 黄 こまつな 1.1 黄 豆乳 2.2 黄 フイヨン(缶) 4.4 黄 水 8.8 黄 塩 0.77 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.1 黄 りんごゼリー 1 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 7.2 赤 細切り昆布 1.2 赤 にんじん 6 黄 しょうが 1.2 黄 水 1.2 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 黄 酒 1.2 黄 生揚げ 2.2 赤 生わかめ 2.2 赤 にんじん 1.1 黄 ごぼう 1.1 黄 つきこんにやく 1.1 黄 キャベツ 16.5 黄 菜ねぎ 5.5 黄 信州みそ 5.5 赤 赤みそ 3.3 赤 煮干し 1.1 黄 しば漬 1.2 黄 だいこん 4.0 黄 にんじん 1.0 黄 酢 3 黄 砂糖 1 黄 油 1 黄 しょうゆ 0.2 黄	米 110 黄 水 154 黄 焼き竹輪 9.6 赤 キャベツ 3.0 黄 にんじん 1.2 黄 たまねぎ 1.8 黄 塩 0.12 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 肉だんご 38.5 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 黄 じゃがいも 38.5 黄 しめじ 1.1 黄 ほうれんそう 1.1 黄 セロリ 1.1 黄 トマトピューレ 9.6 黄 米粉ハヤシルウ 3.6 黄 トマトケチャップ 9.6 黄 ウスターソース 1.2 黄 フイヨン(缶) 4.8 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 上新粉 1.2 黄 油 1.2 黄 水 7.2 黄 角チーズ 1 赤	米 100 黄 水 140 黄 白身魚すり身 4.8 赤 ひじき 0.6 黄 にんじん 6 黄 たまねぎ 15.6 黄 れんこん 2.4 黄 でんぶん 0.36 黄 しょうが 0.12 黄 塩 0.24 黄 ごぼう 7.2 黄 かぼちゃ 3.3 黄 たまねぎ 27.5 黄 キャベツ 2.2 黄 にんにく 1.1 黄 菜ねぎ 5.5 黄 煮干し 4.4 黄 水 1.1 黄 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 梅干し 1 赤 角チーズ 1 赤 豚肉 10 赤 なす 30 赤 ピーマン(青) 5 赤 油 2 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 0.5 黄 コチュジャン 0.5 黄	米 100 黄 水 151.2 黄 広島菜めし 2.4 黄 塩 1.2 黄 鶏肉 2.2 赤 たまねぎ 27.5 黄 はくさい 2.2 黄 ごぼう 5.5 黄 にんじん 1.1 黄 ごまつな 1.1 黄 だし昆布 0.55 黄 水 1.1 黄 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 チンゲンサイ 3.0 黄 にんじん 1.0 黄 にんにく 1.5 黄 糸こんにやく 1.5 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 花かつお 0.8 赤	米 100 黄 水 140 黄 じゃがいも 6.0 黄 牛肉 1.2 黄 ひじき 1.2 黄 たまねぎ 1.8 黄 パセリ 0.36 黄 油 1.2 黄 塩 0.48 黄 こしょう 0.01 黄 でんぶん 1.2 黄 米パン粉 6 黄 油 2.4 黄 ライナーシーゼン 16.5 赤 たまねぎ 27.5 黄 にんじん 1.1 黄 キャベツ 2.2 黄 トマト 1.1 黄 トマトケチャップ 5.5 黄 さやいんげん 5.5 黄 フイヨン(缶) 6.6 黄 水 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 さかなふりかけ 1 黄 鶏肉 3.0 赤 しょうが 0.3 黄 きゅうり 3.0 黄 白ごま 0.5 黄 ねりごま 2 黄 酢 2 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.2 黄 しょうゆ 2 黄	米 100 黄 水 140 黄 焼き豚 9.6 赤 ちりめんじゃこ 4.8 赤 たまねぎ 15.6 黄 つば漬 4.8 黄 菜ねぎ 2.4 黄 油 2.4 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 0.6 黄 パイナップル(缶) 3.0 黄 りんご(缶) 3.0 黄 鶏肉 16.5 赤 だいのこ(水煮) 5.5 黄 たまねぎ 27.5 黄 キャベツ 16.5 黄 にんじん 1.1 黄 トマト 1.1 黄 トマトケチャップ 5.5 黄 さやいんげん 5.5 黄 ガラスープ 4.4 黄 水 1.1 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 まぐろ油漬 1.5 赤 米粉 6 黄 にんじん 10 黄 ホールコーン 8 黄 にら 3 黄 水 1 黄 油 0.3 黄 塩 0.01 黄 福神漬 1.2 黄 ヨーグルト 1 赤	米 110 黄 水 154 黄 まぐろ油漬 4.2 赤 だいず 2.4 赤 にんじん 1.2 黄 たまねぎ 3.0 黄 トマト 9.6 黄 ピーマン(青) 6 黄 しょうが 0.6 黄 にんにく 0.36 黄 カレー粉 0.48 黄 トマトケチャップ 2.4 黄 ウスターソース 0.6 黄 塩 0.36 黄 砂糖 0.24 黄 油 1.2 黄 フイヨン(缶) 3.6 黄 鶏肉 16.5 赤 レタス 2.2 黄 たまねぎ 27.5 黄 にんじん 1.1 黄 とうがん 1.1 黄 にら 5.5 黄 ガラスープ 4.4 黄 水 1.1 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 おさかなそばとうつくだ煮 1 赤	米 100 黄 水 140 黄 鶏肉 4.8 赤 しょうが 0.24 黄 にんにく 0.24 黄 酒 2.4 黄 でんぶん 9.6 黄 じゃがいも 2.4 黄 しょうゆ 2.4 黄 油 2.4 黄 しょうゆ 7.2 黄 しょうゆ 3.6 黄 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 2.4 黄 酢 2.4 黄 白ごま 1.2 黄 根菜ねぎ 3.6 黄 豚肉 16.5 赤 レタス 2.2 黄 たまねぎ 27.5 黄 にんじん 1.1 黄 とうがん 1.1 黄 にら 5.5 黄 ガラスープ 4.4 黄 水 1.1 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 おさかなそばとうつくだ煮 1 赤
栄養価	757 27.4 21.8	729 27.6 18.5	719 21.3 18.6	744 32.9 20.3	804 26.1 20.7	743 26.4 20.0	768 34.3 24.7	805 29.4 23.9	749 25.0 19.2	864 32.9 24.8	835 29.0 27.1

日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
献立名	米飯 あなご丼 豆腐のみそ汁 ベーコンとじゃがいもの煮物	米飯 鶏肉のマーレード焼き ポトフ 塩昆布 ケチャップいため	米飯 さわらのカレー焼き とうがんスープ 昆布ふりかけ ポテトサラダ	※沖縄慰霊の日の献立6/23※ ししじゅうレー ゴーヤちゃんぶるー もずく汁 パイン缶	米飯 焼きそば きのこスープ じゃこのつくだ煮 ツナのハッシュドポテト	米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜カレー 福神漬 角チーズ	鮭ごはん いりうの花 だんご汁 じゃがいものおかか煮
材料名および使用量(g)	米 110 黄 水 154 黄 あなご蒲焼 3.6 赤 ごぼう 1.2 黄 たまねぎ 3.6 黄 糸こんにやく 1.2 黄 油 1.2 黄 みつば 3.6 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 でんぶん 0.6 黄 水 1.2 黄 豆腐(湯) 27.5 赤 はくさい 16.5 黄 にんじん 11 黄 だいこん 2.2 黄 えのきだけ 1.1 黄 菜ねぎ 5.5 黄 煮干し 4.4 黄 水 1.1 黄 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 じゃがいも 5.0 黄 ベーコン 10 黄 たまねぎ 2.0 黄 油 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 水 2.0 黄	米 100 黄 水 140 黄 鶏肉 7.2 赤 しょうゆ 3.6 黄 ゆずマーレード 1.2 黄 たまねぎ 3.0 黄 さやいんげん 1.2 黄 油 1.2 黄 ライナーシーゼン 1.1 赤 じゃがいも 3.3 黄 だいこん 2.2 黄 たまねぎ 3.3 黄 にんじん 1.1 黄 しめじ 5.5 黄 こまつな 1.1 黄 フイヨン(缶) 4.4 黄 水 8.8 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 塩昆布 2.4 赤 キャベツ 3.0 黄 にんじん 1.0 黄 ピーマン(青) 5 黄 塩 0.1 黄 トマトケチャップ 2 黄	米 100 黄 水 140 黄 さわら 1.2 赤 塩 0.24 黄 カレー粉 0.24 黄 たまねぎ 4.8 黄 カレー粉 0.24 黄 油 2.4 黄 まぐろ油漬 1.8 赤 生揚げ 1.8 赤 にがり 9.6 黄 にんじん 6 黄 キャベツ 2.4 黄 糸こんにやく 1.8 黄 花かつお 0.6 赤 塩 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 1.2 黄 油 1.2 黄 鶏肉 2.2 赤 もずく 1.1 赤 たまねぎ 27.5 黄 だいこん 2.2 黄 にんじん 1.1 黄 菜ねぎ 5.5 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 0.55 黄 水 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.1 黄 ごんぶふりかけ 1 黄 じゃがいも 5.0 黄 たまねぎ 2.0 黄 にんじん 5 黄 きゅうり 5 黄 水 1 黄 大豆入りマヨネーズドレッシング 8 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 90 黄 水 151.2 黄 豚肉 3.6 赤 きざみ昆布 1.2 赤 しょうゆ 1.2 黄 酒 1.2 黄 塩 0.96 黄 油 1.2 黄 まぐろ油漬 1.8 赤 生揚げ 1.8 赤 にがり 9.6 黄 にんじん 6 黄 キャベツ 2.4 黄 糸こんにやく 1.8 黄 花かつお 0.6 赤 塩 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 1.2 黄 油 1.2 黄 鶏肉 2.2 赤 もずく 1.1 赤 たまねぎ 27.5 黄 だいこん 2.2 黄 にんじん 1.1 黄 菜ねぎ 5.5 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 0.55 黄 水 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.1 黄 ごんぶふりかけ 1 黄 じゃがいも 5.0 黄 たまねぎ 2.0 黄 にんじん 5 黄 きゅうり 5 黄 水 1 黄 大豆入りマヨネーズドレッシング 8 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 米粉スパゲティ 1.2 黄 豚肉 1.2 赤 キャベツ 2.4 黄 たまねぎ 2.4 黄 にんじん 1.2 黄 ピーマン(青) 9.6 黄 油 1.2 黄 ウスターソース 2.4 黄 トマトケチャップ 1.2 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 水 3.6 黄 鶏肉 16.5 赤 たまねぎ 3.3 黄 エリンギ 5.5 黄 しめじ 5.5 黄 えのきだけ 1.1 黄 にんじん 1.1 黄 チンゲンサイ 1.1 黄 ガラスープ 4.4 黄 水 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 ちりめんじゃこ 7.2 赤 白ごま 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 みりん 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 じゃがいも 5.0 黄 まぐろ油漬 1.5 黄 でんぶん 2 黄 油 2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 コチュジャン 1 黄	米 110 黄 水 154 黄 えだまめ 3.0 黄 塩 0.36 黄 豚肉 3.3 赤 じゃがいも 2.2 黄 たまねぎ 5.5 黄 なす 1.1 黄 にんじん 1.1 黄 かぼちゃ 16.5 黄 ズッキーニ 1.1 黄 にんにく 0.33 黄 しょうが 0.33 黄 塩 0.72 黄 油 1.2 黄 カレー粉 0.84 黄 フイヨン(缶) 9.6 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 りんごピューレ(缶) 7.2 黄 上新粉 4.8 黄 水 7.2 黄 福神漬 1.2 黄 角チーズ 1 赤 じゃがいも 5.0 黄 花かつお 0.8 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 水 10 黄	米 100 黄 水 135.6 黄 さけ(フレーク) 1.2 赤 油 1.2 黄 塩 0.72 黄 鶏肉 2.4 赤 凍り豆腐(粉) 3.6 赤 糸こんにやく 1.2 黄 にんじん 1.2 黄 干しいたけ 0.36 黄 菜ねぎ 6 黄 だし汁 2.4 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 白玉団子 27.5 黄 豚肉 16.5 赤 たまねぎ 2.2 黄 にんじん 1.1 黄 だいこん 16.5 黄 こまつな 1.1 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 1.1 黄 水 1.1 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 じゃがいも 5.0 黄 花かつお 0.8 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 水 10 黄
栄養価	804 26.9 21.5	801 29.4 23.6	775 29.3 22.6	749 30.5 24.0	788 28.0 20.1	798 29.1 18.2	780 29.0 18.4

箕面産野菜たっぷりの給食を味わおう!

箕面市学校給食

市民試食会

6月22日(土)11:30~13:00 第一中学校

【対象】市内在住・在学・在勤者

【定員】80人(申込順)

【持ち物】上履き(スリッパなど)

【費用】270円(試食代)

【申込み】6月3日(月)~6月17日(月)

電話・FAX・メールにて申し込み

①参加者名(グループの場合は代表者名)

②試食人数



【申込み・問い合わせ】

子ども未来創造局

学校給食室

TEL 072-724-6159

FAX 072-722-2466

eatcooking-entry

@maple.city.minoh.lg.jp

調理法 6月の献立より

★さつま揚げ(10日の献立)

- ① にんじん、たまねぎ、れんこんはみじん切り、しょうがはすりおろし、ひじきはよく洗って水戻ししておく。
- ② 白身魚のすり身に①の材料とでんぶん、塩、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸めて、180度の油で色よく揚げる。

箕面の畑だより



農業公社の畑は新稲、如意谷、外院、西宿、粟生間谷、止々呂美など箕面市内にたくさんあります。4月中じゅんから5月上じゅんの畑の様子を紹介します。

たまねぎ



たまねぎは、5月から6月にかけて収穫の時期をむかえます。新鮮でおいしいたまねぎをたくさん食べることができるよう、収穫時期が異なる品種を植えています。4月下じゅんに畑を訪れると、たまねぎの葉が空にむかってすくすくとのびていました。ゴールデンウィークから収穫が始まり、5月10日から毎日給食に出荷されています。

キャベツ

外院と如意谷の畑では、4月中じゅんにキャベツの苗(なえ)を植えました。



キャベツの苗(なえ)

5月上じゅんにはここまで葉が大きくなっていました。これから巻きだしてさらに生長し、収穫は7月頃になる予定です。楽しみですね。



箕面産野菜たっぷりの給食を味わおう!

箕面市学校給食

市民試食会

6月22日(土) 11:30~13:00

第一中学校

【対象】市内在住・在学・在勤者

【定員】80人(申込順)

【持ち物】上履き(スリッパなど)

【費用】270円(試食代)

【申込み】6月3日(月)~6月17日(月)

電話・FAX・メールにて申し込み

①参加者名(グループの場合は代表者名)

②試食人数

③連絡先

【申込み・問い合わせ】

子ども未来創造局

学校給食室

TEL 072-724-6159

FAX 072-722-2466

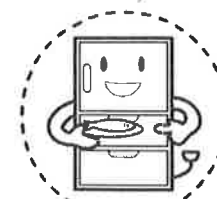
eatcooking-entry@maple.city.minoh.lg.jp



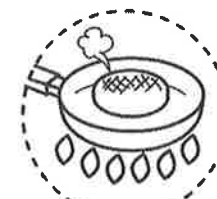
～食中毒予防の三原則～



つけない



ふやさない



やっつける

食中毒は1年中いつでも発生しますが、中でも気温が高く、細きんが増えやすい6月から9月ごろは注意が必要です。食中毒の原因となる細きんやウイルスがついた食べ物を食べることで、げりや腹痛、発熱、はき気などのしょう状が出ます。細きんの特ちょうと原因食品を知り、食中毒を予防しましょう。

＜食中毒を起こす主な細きんの特ちょう＞

種類	原因
サルモネラきん	十分に加熱されていない卵・肉・魚など。
黄色ブドウ球きん	ヒトの皮ふ、鼻や口の中にいる。傷の中にもいる場合があるので、傷やニキビをさわった手で食べ物をさわるときんがつきやすくなる。
カンピロバクター	十分に加熱されていない肉(特にとり肉)など。
腸管出血性大腸きん (O-157、O-111など)	十分に加熱されていない肉など。

◇給食室での衛生管理は…?

手洗いをしっかりと

爪ブラシを使って、
こまめに手洗いをします。



材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、
よごれや細きんを取り除きます。

エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時と、調理をする時、できあがったものをあつかう時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、細きんがつかないようにしています。また、肉や魚用、野菜用、配食用など、使う道具も分けています。

時間の管理が決め手

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークも大切です。

中心温度確認

中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所の温度を確かめて仕上げています。

できあがったものは特に清潔にあつかう

できあがったおかずをあつかう時は、専用のエプロンをしてもう一度手を洗い、手ぶくろをして清潔にあつかいます。

