

令和元年(2019年) 11月 学校給食だより(小学校)

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	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	
献立名	米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック 韓国のり	米飯 豚肉のウスターソースいため すまし汁 さかなつくだ煮	コーンライス キャベツとツナの蒸し煮 豆乳の和風チャウダー	米飯 刻み昆布のぼん酢あえ ポーカレー 福神漬	米飯 きんぴらごぼう 団子汁 しば漬 いい菌の日セレクト	米飯 タコライス たまねぎスープ 角チーズ	米飯 鶏肉のバジル高野揚げ ジュリアンスープ つぼ漬	米飯 にしんのかんろ煮 さつまいものみそ汁 梅干し	米飯 いかり中華丼 春雨スープ りんごゼリー	ガーリックじゃこピラフ 鶏肉ときのこのトマト煮 コンスープ	米飯 カラフルコンビネーションサラダ チキンカレー 福神漬	
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 120 緑 ホールコーン 15 ブイヨン(缶) 3 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1 黄	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 112	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 120 緑 ちりめんじゃこ 4 赤 たまねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.5 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1 黄	米 80 黄 水 120 緑 ちりめんじゃこ 4 赤 たまねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 にんにく 0.5 塩 0.8 こしょう 0.01 油 1 黄	米 88 黄 水 123.2
	豚肉 25 赤 糸こんにゃく 20 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.2 緑 ウスターソース 2 しょうゆ 1 砂糖 1 黄 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.5 黄	豚肉 25 赤 でんぶ 5 黄 じゃがいも 25 黄 油 5 黄 たまねぎ 20 緑 葉ねぎ 5 緑 にんにく 0.2 緑 ウスターソース 2 しょうゆ 1 砂糖 0.5 黄 酒 0.2 黄 油 1 黄	まぐろ油漬 15 赤 キャベツ 30 緑 たまねぎ 10 緑 ブイヨン(缶) 2 塩 0.2 こしょう 0.01 油 1 黄	きざみ昆布 2 赤 平天 5 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 きゅうり 5 緑 ゆず果汁 2 緑 塩 0.3 しょうゆ 1 砂糖 0.2 黄	牛肉 10 赤 ささがきごぼう 25 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 さやいんげん 5 緑 白ごま 0.8 黄 砂糖 2 黄 みりん 1 しょうゆ 1 黄 ごま油 1 黄	豚肉 30 赤 だいす 5 赤 にんにく 0.1 緑 しょうが 0.2 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 油 1 緑 ホールトマト(缶) 8 黄 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.2 トウバンジャン 0.01 塩 0.2 こしょう 0.01	鶏肉 60 赤 バジルペースト 3 黄 塩 0.2 こしょう 0.02 凍り豆腐(粉) 5 赤 でんぶ 2 黄 油 6 黄	にしん 1切 赤 しょうが 1 緑 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 3 酒 1 みりん 1.5 水 5	切りいか(皮なし) 5 赤 酒 1 生揚げ 10 赤 しょうが 0.5 緑 にんじん 10 緑 はくさい 30 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 にら 5 緑 ガラスープ 5 水 20 油 1 黄 でんぶ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 1 ごま油 1 黄	鶏肉 30 赤 たまねぎ 10 緑 しめじ 5 緑 エリンギ 5 緑 ピーマン(青) 5 緑 ホールトマト(缶) 5 緑 トマトケチャップ 5 油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 砂糖 0.3 黄 でんぶ 0.5 黄 ブイヨン(缶) 2 水 20	鶏肉 40 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 ごま油 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 1 黄 カレー粉 0.7 ブイヨン(缶) 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 3 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 水 60	
	牛肉 10 赤 トック 20 黄 生わかめ 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 ごま油 5 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 塩 0.6 しょうゆ 1 水 100	豚肉 10 赤 油揚げ 3 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 ほうれんそう 8 緑 豆乳 20 赤 白みそ 4 赤 信州みそ 6 赤 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 80	豚肉 30 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 ごま油 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 1 黄 カレー粉 0.7 黄 ブイヨン(缶) 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 3 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 水 60	白玉団子 25 黄 かまぼこ 5 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 ほうれんそう 5 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	鶏肉 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 5 緑 エリンギ 10 緑 パセリ 0.3 黄 油 1 黄 ブイヨン(缶) 4 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02	ベーコン 5 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 15 緑 ごま油 10 緑 水 4 塩 0.6 こしょう 0.02	さつまいも 20 黄 たまねぎ 10 緑 はくさい 20 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 5 緑 煮干し 3 水 100 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤	ガラスープ 5 水 20 油 1 黄 でんぶ 1 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 1 ごま油 1 黄	鶏肉 15 赤 はるさめ 3 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 塩 0.6 こしょう 0.01 しょうゆ 1 ガラスープ 4 水 100	鶏肉 15 赤 はるさめ 3 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 塩 0.6 こしょう 0.01 しょうゆ 1 ガラスープ 4 水 100	りんごゼリー 1 黄
	韓国のも 1袋 赤	おさかなそぼろつくだ煮 1袋 赤		福神漬 10 緑	しば漬 10 緑	芋かりんとう 1袋 黄 いり黒豆 1袋 黄 めざし 1袋 黄	角チーズ 1 赤				福神漬 10 緑	
栄養価	低学年 510 20.6 13.0 中学年 598 22.8 13.6 高学年 649 24.4 14.2	538 20.2 17.5 628 22.3 18.6 682 23.7 19.6	494 18.5 16.1 581 20.7 17.1 633 22.2 18.1	545 19.9 12.6 643 22.2 13.2 701 23.9 13.8	523 15.4 12.7 611 17.2 13.2 663 18.3 13.7	544 22.3 17.5 638 24.7 18.4 692 26.4 19.2	604 23.3 26.0 703 26.0 28.1 767 28.0 30.1	523 20.8 16.2 600 22.2 16.4 642 23.0 16.6	520 17.9 13.4 610 19.9 14.1 660 21.3 14.8	539 19.3 18.8 632 21.5 20.1 688 23.1 21.4	593 21.5 17.0 696 24.0 18.2 759 25.8 19.3	

日・曜日	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ	米飯 鯨のたつた揚げ 根菜みそ汁 セロリのきんぴら	米飯 中華風野菜いため コーンラーメン 納豆	米飯 肉じゃが 吉野汁 わかめふりかけ	ひじきのまぜごはん 生揚げのしょうがじょうゆ焼き うおそうめん汁 みかん	米飯 さつまいものガレット 冬野菜の洋風スープ 昆布ふりかけ	米飯 鮭の塩焼き 豚汁 梅干し	米飯 ちくわの磯辺揚げ 止々呂美の香りすまし汁 大根漬 味付けいりこ	米飯 さばのカレーマヨパン粉焼き トマトスープ 塩昆布
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112
	肉だんご 40 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 ピーマン(青) 5 緑 砂糖 3 黄 しょうゆ 3 酢 3 黄 油 1 黄 水 10 でんぶ 1 黄	くじら 60 赤 しょうが 1 緑 酒 2 緑 しょうゆ 5 塩 0.1 でんぶ 10 黄 油 6 黄	おさかなそぼろつくだ煮 5 赤 たけのこ(水煮) 10 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 5 緑 しょうが 0.1 緑 ガラスープ 1 緑 しょうゆ 1 黄	牛肉 25 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 糸こんにゃく 10 緑 さやいんげん 5 緑 油 1.5 黄 水 20 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 3	ひじき 10 赤 にんじん 1 赤 油 1 黄 しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 砂糖 0.5 黄 塩 0.2	さつまいも 50 黄 砂糖 3 黄 油 1 黄	さけ 1切 赤 塩 0.3 油 1 黄	焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 8 黄 青のり 0.1 赤 塩 0.1 水 10 油 4 黄	さば水煮(缶) 40 赤 たまねぎ 10 緑 キャベツ 10 緑 パセリ 0.5 緑 でんぶ 1 黄 塩 0.2 大豆入りマヨ風ドレッシング 3 黄 カレー粉 0.2 黄 油 1 黄 米パン粉 3 黄 カレー粉 0.1 黄 油 2 黄
	牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 水 100 しょうゆ 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1	油揚げ 3 赤 たまねぎ 15 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 根深ねぎ 10 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 3 水 100	米粉スパゲティ 8 黄 鶏肉 20 赤 ホールコーン 10 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 ガラスープ 4 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉 10 赤 はくさい 15 緑 だいこん 20 緑 れんこん 10 緑 葉ねぎ 5 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 黄	生揚げ 50 赤 油 1 黄 しょうが 1 緑 葉ねぎ 3 緑 しょうゆ 2	うおそうめん 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 生しいたけ 5 緑 ほうれんそう 5 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1 塩 0.6 しょうゆ 1 水 100	こんぶふりかけ 1袋 緑	鶏肉 15 赤 生揚げ 5 赤 たまねぎ 15 緑 ごぼう 15 緑 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ごま油 3 煮干し 100 水 5 赤 赤みそ 4 赤	鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 10 黄 だいこん 10 黄 ほうれんそう 8 緑 ホールトマト(缶) 8 緑 トマトケチャップ 4 ブイヨン(缶) 8 水 100 油 1 黄 塩 0.6 こしょう 0.02
	さかなふりかけ 1袋	ちりめんじゃこ 3 赤 セロリ 5 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1	納豆(カップ) 1 赤	わかめふりかけ 1袋	みかん 1 緑		梅干し 1 緑	大根漬 12 緑 味付けいりこ 1袋 赤	塩昆布 2 赤
栄養価	低学年 517 20.2 16.5 中学年 605 22.4 17.5 高学年 658 24.0 18.5	560 27.3 16.5 654 30.4 17.5 713 32.9 18.5	512 20.0 14.6 597 21.9 15.2 646 23.3 15.8	501 18.0 15.7 588 20.0 16.7 639 21.5 17.5	513 19.4 16.8 600 21.5 17.9 651 23.1 18.9	499 14.0 13.7 586 15.5 14.4 638 16.5 15.1	495 26.6 13.8 575 28.4 14.3 619 29.5 14.8	514 20.7 15.3 591 22.3 15.7 632 23.3 16.0	533 21.4 18.2 624 23.8 19.5 680 25.7 20.7

3つのアクション

「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～

新米の季節になりました。

新米は水分が多いので、一つぶ一つぶがつやつやとしてみずみずしく、ふっくらとたきあがります。

1年のうちで一番ごはんがおいしい時期なので、食欲もアップしますね。

ごはんはどんなおかずとも相性がよく、いろいろな食材と組み合わせることで、バランスのよい食事になります。おいしい新米をおかずと、いっしょにしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

ごはんマン

◎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 (kcal)	たん白質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
529	20.4	16.1	318	1.7	211	0.29	0.46	22
618	22.5	17.0	325	2.0	225	0.33	0.48	24
671	24.0	17.8	332	2.2	239	0.35	0.49	26

調理法① 11月のこん立より
★タコライス (11日のこん立)

- ① たまねぎ、キャベツは色紙切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 水煮大豆は粗く刻んでおく。
- ③ みじん切りにしたしょうがとにんにくを油でいためて香りを出し、豚肉を加えていためる。
- ④ ③に①の材料を加えてさらにいため、②と粗くつぶしたホールトマトを加えてにこむ。
- ⑤ トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、トウバンジャンを加えてにこみ、塩、こしょうで味をととのえて仕上げる。

箕面の畑だより

9月上じゅんに、萱野地区にある石垣さんの畑を訪れました。

こめ 米

田んぼでは稲穂(いなほ)がたくさん実っていました。品種は「ヒノヒカリ」です。今年は8月下じゅんに長雨が続きましたが、9月に晴れた日が多かったので、収かくにはそれほど影響がないそうです。米の生長を見ながら、田んぼに入れる水量をきめ細やかに調整するのが大切だそうです。10月中じゅんに稲(いね)かりの予定で、給食にも出荷されます。箕面産の新米が楽しみです。



さといも

1メートル以上の大きさに育った葉がきれいにそろっていて、茎(くき)の根元が緑色と赤色の2種類のさといもがありました。収かくは11月ごろの予定です。



石垣さんからのメッセージ

苦手な野菜もあると思いますが、子どもの時に食べられなかった食べ物も、大人になると食べられるようになっていきます。いろいろな料理法があるので、おいしい料理を知って、いろいろな野菜を食べてほしいです。

世界を料理で
旅してみよう

「おいしい」=トルコ語
「レゼットリ/ギュゼル」



今回は、トルコ・サウジアラビ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う。)

ケバブ 国...トルコ

トルコは、アジアとヨーロッパの境目に位置し、トルコ料理は、中央アジアの遊牧民の食文化を土台に、アジアとヨーロッパの両方のえいきょうを受けて発展しました。ケバブは伝統的なトルコ料理で、肉を焼いたものです。ケバブにはたくさんの種類があり、代表的なものとして、肉のくし焼きを意味するシシ・ケバブがあります。また、味付けした羊の肉をうす切りにし、くしにさしたり巻きつけて肉のかたまりを作り、それを回転させながら焼き、そぎ落して食べるドネル・ケバブが有名です。

カブサ 国...サウジアラビア

カブサは野菜とスパイスを入れたたきこみごはんには骨つき肉をのせたもので、サウジアラビアの国民食ともいわれています。米は日本のお米とはちがい、細長く、少しパサパサした食感で、干しぶドウやナッツがトッピングされていることもあります。お祝いの席には欠かせない料理です。

調理法② 11月のこん立より
★さばのカレーマヨパン粉焼き (29日のこん立)

- ① たまねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、パセリはみじん切りにする。
 - ② たまねぎ、キャベツを油でいため、さばの水煮を加えてさらにいためる。
 - ③ カレー粉、塩、大豆入りマヨ風ドレッシングで調味し、パセリを加える。水分が多ければ、水溶きでんぷんを加えて少しとろみをつける。
 - ④ 米パン粉、カレー粉、油を合わせておく。
 - ⑤ オープントレーに③を入れて、上から④をかけ、180℃のオーブンで10分ほど焼いて仕上げる。
- ※給食ではマヨネーズのかわりに大豆入りマヨ風ドレッシングを使用しています。