

* 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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	大根葉のカツオ香る混ぜご飯 糸こんにゃくのいため煮 大根と厚揚げのおみそ汁	米飯 野菜ソテー 大根のキーマカレー 福神漬	米飯 いかのちゃんちゃん焼き かぶとゆずのスープ さかなつくだ煮	米飯 れんごんのナムル ラーメン風とん汁 塩昆布	米飯 ボークチャップ 花野菜のポトフ さかなふりかけ	米飯 鶏肉のウスターソースいため つみれ汁 わかめふりかけ	米飯 豚キムチ丼 わかめスープ	米飯 鮭のコーンフ레이크揚げ 五目汁 豚みそ	米飯 おでん かす汁 梅干し	米飯 牛肉のブラウンソース煮 コンソメスープ スライスチーズ	麦ごはん マーボ丼 きやべつ中華煮
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 140 だいこん(葉) 2 緑 にんじん 5 緑 こまつな 5 緑 花かつお 1 赤黄 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 しょうゆ 1 塩 0.5	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 10 赤 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 黄 油 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01	米 80 黄 水 112 花いか 30 赤 酒 1 緑 キャベツ 15 緑 ピーマン(青) 3 緑 たまねぎ 10 緑 赤みそ 5 赤 しょうゆ 1 黄 砂糖 2 黄 大豆入りマヨネーズ 1 黄 油 1	米 80 黄 水 112 ちりめんじゃこ 3 赤 れんごん 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 しょうゆ 2 黄 たまねぎ 1 黄 にんじん 1 黄 ピーマン(青) 3 緑 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 2 黄 油 0.5	米 80 黄 水 112 豚肉 40 赤 でんぶん 6 黄 塩 0.1 こしょう 0.01 油 4 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 3 緑 ピーマン(青) 3 緑 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 2 黄 油 0.5	米 80 黄 水 112 鶏肉 30 赤 にんじん 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 ウスターソース 2 緑 塩 0.3 こしょう 0.01 油 1 黄 つみれ団子 いわし 25 赤 だいこん 15 緑 はくさい 15 緑 根深ねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 えのきだけ 1 緑 しょうが 1 緑 けずり節 0.5 だし昆布 100 水 1 酒 0.6 しょうゆ 0.6 塩 0.02	米 80 黄 水 112 豚肉 25 赤 生揚げ 15 赤 白菜キムチ 15 緑 たまねぎ 20 黄 にんじん 5 緑 にら 5 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 牛肉 10 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 1 緑 しょうが 1 緑 けずり節 0.5 白ごま 1 スープ 4 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 油 1 黄	米 80 黄 水 112 さけ 1切 赤 上新粉 6 黄 コーンフ레이크 12 黄 油 4 黄 水 5 塩 0.2 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 だいこん 15 緑 れんごん 15 緑 こまつな 10 緑 けずり節 1 緑 だし昆布 1 黄 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 みりん 1 豚肉 10 赤 信州みそ 6 赤 しょうが 0.3 緑 白ごま 1 黄 酒 1 黄 油 0.5 黄 砂糖 2 黄	米 80 黄 水 112 だいこん 50 緑 ミニごぼう 1切 赤 こんにゃく 1切 赤 だし昆布 0.3 水 40 しょうゆ 3 砂糖 2 黄 豚肉 10 赤 油揚げ 3 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 葉ねぎ 5 緑 煮干し 3 信州みそ 100 赤 酒かす 2 梅干し 1切 緑	米 80 黄 水 112 牛肉 30 赤 上新粉 3 黄 油 2 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 30 緑 しめじ 10 緑 さやいんげん 5 緑 トマトケチャップ 3 緑 ウスターソース 2 黄 油 1 黄 塩 0.3 こしょう 0.01 水 20 鶏肉 10 赤 キャベツ 20 黄 じゃがいも 20 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 7 緑 ブイヨン(缶) 8 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 スライスチーズ 1枚 赤	米 72 黄 大麦(米粒麦) 8 黄 水 126 豆腐(冷) 35 赤 豚肉 25 赤 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 葉ねぎ 5 緑 ごま油 1 黄 ガラスープ 1 赤みそ 5 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 トウバンジャン 0.1 黄 でんぶん 10 牛肉 10 赤 はるさめ 4 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しょうが 0.5 緑 ガラスープ 5 水 80 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 黄 でんぶん 2 黄
栄養価	低学年 474 17.0 15.0 中学年 559 18.9 15.9 高学年 608 20.2 16.7	555 20.2 17.9 649 22.5 19.1 707 24.1 20.3	477 20.5 12.2 559 22.7 12.7 606 24.2 13.2	486 18.1 15.0 572 20.1 15.9 622 21.6 16.7	553 22.3 17.9 646 24.7 19.1 703 26.5 20.2	475 19.1 14.6 560 21.2 15.4 608 22.7 16.2	498 20.3 16.3 585 22.7 17.4 637 24.4 18.4	598 26.1 17.9 691 28.1 19.0 748 29.4 19.9	475 18.4 11.8 554 20.1 12.2 597 21.2 12.6	588 23.5 22.8 678 25.7 24.0 733 27.2 25.1	513 21.4 15.1 603 23.8 16.0 656 25.6 16.8

日・曜日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
献立名	米飯 鶏肉のから揚げ甘辛だれ 大根のスープ 昆布ふりかけ	わかめごはん 白身魚のバジル焼き 団子汁	米飯 甘酢煮 ビーフカレー 福神漬 ヨーグルト	米飯 さばのしょうが煮 もずくのみそ汁 つぼ漬	キャロットライス ローストチキンレモン風味 豆乳スープ 角チーズ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 鶏肉 50 赤 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1 黄 でんぶん 5 黄 油 5 黄 たまねぎ 15 緑 ピーマン(青) 3 緑 しょうゆ 3 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 水 5 豚肉 10 赤 だいこん 25 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 みずな 5 緑 ガラスープ 5 緑 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 こしょう 0.02 こんぶふりかけ 1袋	米 80 黄 水 100.8 ちりめんじゃこ 2.4 赤 茎わかめ 1.6 赤 白ごま 0.8 黄 塩 0.64 黄 油 0.8 黄 ホキ 1切 赤 油 1 黄 バジルペースト 3 黄 塩 0.2 鶏肉 10 赤 白玉団子 20 黄 にんじん 10 緑 れんごん 10 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	米 88 黄 水 123.2 きゅうり 25 緑 だいこん 25 緑 酢 1.5 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1.5 黄 塩 0.1 黄 酒 3 黄 水 20 豆腐(冷) 15 赤 油揚げ 5 赤 もずく 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 煮干し 3 黄 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 水 100 つぼ漬 10 緑	米 80 黄 水 112 さば 1切 赤 しょうが 1 緑 しょうゆ 4 黄 砂糖 3 黄 酒 3 黄 水 20 豆腐(冷) 15 赤 油揚げ 5 赤 もずく 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 煮干し 3 黄 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 水 100 つぼ漬 10 緑	米 80 黄 水 90.4 黄 にんじん 8 緑 ブイヨン(缶) 4 塩 0.64 こしょう 0.01 鶏肉 50 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.3 緑 レモン果汁 3 緑 しょうゆ 1 黄 砂糖 1 黄 油 1 黄 ウインナーソーセージ 10 赤 たまねぎ 15 緑 キャベツ 20 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 8 緑 クリームコーン(缶) 10 緑 豆乳 20 赤 ブイヨン(缶) 5 水 80 塩 0.6 こしょう 0.02 角チーズ 1切 赤
栄養価	低学年 560 21.5 20.7 中学年 653 23.9 22.2 高学年 712 25.7 23.6	497 21.0 13.3 583 22.8 14.2 632 23.9 14.9	629 21.2 19.9 731 23.4 21.2 794 25.0 22.3	529 22.4 17.7 610 24.1 18.2 654 25.1 18.6	568 23.5 21.4 660 25.9 22.8 716 27.7 24.0

◎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、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)
530	21.0	16.8	323	1.7	213	0.31	0.46	22
618	23.2	17.8	331	2.0	227	0.34	0.48	24
671	24.7	18.7	338	2.2	241	0.37	0.49	26

質面市内の6年生が考えた給食メニュー

12月の採用こん立をお知らせします!

6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ!

今月は3つのこん立が登場します。楽しみにしてい

いてください。

(給食に合うように内容を一部変更している場合もあります。)

じつ び 実し日	きゅうしよく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと がっこうめい 考えた人の学校名
ふつか げつ 2日(月)	だいこん ば かつお ま はん 大根葉のカツオ香る混ぜご飯	かやのきたしょうがっこう 萱野北小学校
よっか すい 4日(水)	いかのちゃんちゃん焼き	なかしょうがっこう 中小学校
いつか ちく 5日(木)	らーめん ふう とん じる ラーメン風とん汁	ひがししょうがっこう 東小学校

3つのアクション

～野菜たっぷり「バランスごはん!」～

いよいよ冬本番!ビタミンがたくさんふくまれているだいこん、はくさい、ねぎ、ほうれんそうなどの冬野菜がおいしい季節です。

旬(しゅん)の野菜は栄養価も高く、おいしさもアップします。中でも冬野菜は、鼻やのどのねんまくをじょうぶにし、からだをあたためてていこう力を高め、かぜにまけない体づくりを助けてくれます。

冬野菜をたくさん食べて、元気にすごしましょう。

ごはんマン

調理法①

12月のこん立より

★大根葉のカツオ香る混ぜご飯（2日のこん立）

- ① 花かつおは、からいりして細かくしておく。
- ② 白ごまは、軽くいっておく。
- ③ 大根葉・こまつなは細かく切ってから下ゆですて、軽くしぼっておく。
- ④ にんじんは、せん切りにしてゆでしておく。
- ⑤ ごま油で③と④をいためて塩、しょうゆで味をつけた後、①と②を加える。
- ⑥ 白ごはんは⑤を混ぜて仕上げる。

箕面の畑だより



10月上旬じゅん、外院にある長谷川さんの畑をたずねました。

こまつななどの葉物野菜が育つためには、日照時間（太陽の光を浴びる時間）が大切です。夏は3週間くらい、秋は35日くらい、冬は60日くらいかけてゆっくり育てるそうです。

一番苦労するのは、虫がつかないようにすることです。農薬を使わず、細かいあみ目のネットをかぶせて、葉に虫がつかないように工夫されています。ネットをめぐってみると、こまつなとチンゲンサイがイキイキと大きく育っていました。



となりの畑では、種をまいてから4日目のこまつなが芽をだし、本葉が出ていました。たくさん給食に使えるように、うねごとに種をまく時期をずらしているそうです。種をまいて芽を出すまでは、土がかわかないようこまめに水をやりますが、水をやりすぎると蒸れて病気になるので、少し大きくなると間引きをして葉と葉の間をあけ、水やりをひかえて、こまつなが自分の力で土にふくまれている水分を根から吸収して元気に育つようにします。



一生けん命作っています。葉っぱの野菜も残さず食べてほしいです。



「子どもたちに新せんでおいしく、安全なものを食べてほしい」と、今年の春からこまつな、チンゲンサイ、ほうれんそう作りに取り組まれています。1学期に引き続き、たくさん給食に出荷されています。味わっていただきましょう。

世界を料理で旅してみよう

「おいしい」 = タイ語「アロイ」
タガログ語（フィリピン）「マサラップ」
ベトナム語「ンゴーン（ゴーン）」「ンゴン（ゴン）」



今回は、タイ・ベトナム・フィリピン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。）

トムヤムクン 国…タイ

タイを代表する有名な料理「トムヤムクン」は世界三大スープのひとつといわれていて、えびとレモングラスというハーブやとうがらしなどのスパイスを使った、からくてすっぱくてうま味のあるスープです。トムヤムクンの「トム」はタイのことばで「煮（に）る」、「ヤム」は「まぜる」、「クン」は「えび」を意味しています。タイ料理はかおりの強いハーブやスパイス、魚から作られたナンプラーという調味料などがたくさん使われていて、からくてすっぱいのが特ちょうです。

アドボ 国…フィリピン

アドボとは、「つけこむ」という意味をもち、肉類をにんにくといっしょに酢（す）などの調味料に一晩つけこみ、肉がやわらかくなるまでにこんだ家庭料理です。

ゴイクン 国…ベトナム

ベトナムは、インドシナ半島の東側にあり南北に細長い国です。メコン川が流れる南部デルタ地帯では、米づくりがさかんで、一年に3回も米を収穫することができます。米はご飯として食べるだけでなく、米の粉で作ったバインチャンとよばれる春巻きの皮や、フォーやブンとよばれる麺（めん）を使った料理がよく食べられています。ゆでたえびや豚肉、生野菜などの具をバインチャンで巻き、あまからい、しょうゆ味のたれをつけて食べるゴイクン（生春巻き）が有名です。バインチャンは中の具が見えるくらいすく、日本ではラisperーパーとよばれています。

調理法②

12月のこん立より

★いかのちゃんちゃん焼き（4日のこん立）

- ① いかは輪切りにして、酒をふって下ゆでする。（※給食では花いかを使用）
- ② きゃべつは短冊切り、たまねぎはうす切り、ピーマンは色紙切りにする。
- ③ 赤みそ・しょうゆ・さとう・大豆入りマヨ風ドレッシングを混ぜ合わせておく。
- ④ ①と②、③を混ぜ合わせておき、油をひいた天板にのせてオーブンで焼き上げる。