

令和元年(2019年) 12月

学校給食だより (中学校)

眞面市教育委員会
眞面市学校給食会

*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	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 ハッシュドポテト	米飯 野菜ソテー 大根のキーマカレー 福神漬 ヨーグルト	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 きのこスパゲティ	米飯 れんこんのナムル ラーメン風とん汁 塩昆布 鶏肉のオープン焼き	米飯 ポークチャップ 花野菜のポトフ さかなふりかけ みかん缶	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 コーンのマヨ風味焼き	米飯 豚キムチ丼 わかめスープ ぶどうゼリー	米飯 鮭のコーンフ레이크揚げ 五目汁 豚みそ はくさいの煮浸し	米飯 おでん かす汁 梅干し おでん (鶏手羽)	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 焼きとうもろこし	麦ごはん マーボ丼 きやべつ中華煮 焼きりんご
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 168 だいこん (葉) 24 にんじん 6 こまつな 6 花かつお 12 白ごま 12 ごま油 12 しょうゆ 1.2 塩 0.6 糸こんにゃく 24 牛肉 18 たまねぎ 18 にんじん 12 しょうが 0.24 油 1.2 水 24 塩 0.12 しょうゆ 2.4 砂糖 1.8 こしょう 0.01 生揚げ 22 だいこん 22 にんじん 11 はくさい 16.5 チンゲンサイ 11 赤みそ 5.5 信州みそ 4.4 煮干し 3.3 水 110 じゃがいも 50 でんぶん 1 油 1 塩 0.3 こしょう 0.01	米 100 黄 水 140 まぐろ油漬 12 もやし 18 にんじん 12 キャベツ 24 油 1.2 塩 0.24 こしょう 0.01 豚肉 33 たまねぎ 49.5 だいこん 33 にんじん 16.5 れんこん 11 こまつな 8.8 にんじん 0.33 しょうが 0.33 塩 0.72 油 1.2 パイオン (缶) 9.6 トマトケチャップ 8.4 ウスターソース 3.6 しょうゆ 3.6 りんごビュレ (缶) 8.4 カレー粉 0.84 上新粉 4.8 油 3.6 水 72 福神漬 12 ヨーグルト 12	米 100 黄 水 140 花いか 36 酒 12 キャベツ 18 ピーマン (青) 3.6 たまねぎ 12 赤みそ 6 しょうゆ 1.2 砂糖 2.4 コチュジャン 1.2 油 1.2 鶏肉 22 にんにく 0.22 しょうが 0.33 かぶ 11 はくさい 16.5 じゃがいも 22 にんじん 11 ささがきごぼう 5.5 糸こんにゃく 16.5 葉ねぎ 5.5 油 1.1 赤みそ 3.3 信州みそ 4.4 ねりごま 3.3 塩 0.22 だし昆布 0.55 けずり節 0.88 水 110 ごま油 1.1 ウイナーソーセージ 10 米粉スパゲティ 10 えのきたけ 5 しめじ 10 エリンギ 5 にんじん 5 たまねぎ 15 パセリ 0.3 パイオン (缶) 2 塩 0.4 こしょう 0.02 しょうゆ 0.5	米 100 黄 水 140 ちりめんじゃこ 36 れんこん 12 にんじん 24 こまつな 12 しょうゆ 2.4 砂糖 1.2 コチュジャン 1.2 油 1.2 豚肉 22 にんにく 0.22 しょうが 0.33 だいこん 11 たまねぎ 22 じゃがいも 11 ささがきごぼう 5.5 糸こんにゃく 16.5 葉ねぎ 5.5 油 1.1 赤みそ 3.3 信州みそ 4.4 ねりごま 3.3 塩 0.22 だし昆布 0.55 けずり節 0.88 水 110 ごま油 1.1 塩昆布 24 鶏肉 70 塩 0.3 こしょう 0.02 油 1	米 100 黄 水 140 豚肉 48 でんぶん 7.2 塩 0.12 こしょう 0.01 油 4.8 たまねぎ 18 にんじん 3.6 ピーマン (青) 3.6 トマトケチャップ 9.6 ウスターソース 2.4 油 0.6 鶏肉 11 はくさい 16.5 根菜ねぎ 11 にんじん 11 こまつな 11 しょうが 1.1 けずり節 1.1 だし昆布 0.55 水 110 酒 1.1 しょうゆ 1.1 塩 0.66 こしょう 0.02 じゃがいも 30 ホールコーン 20 グリーンピース 3 大豆入りマヨ風味ドレッシング 6 塩 0.1 こしょう 0.01 さがなふりかけ 1袋 みかん (缶) 50	米 100 黄 水 140 鶏肉 36 にんじん 6 キャベツ 30 たまねぎ 12 チンゲンサイ 6 ウスターソース 2.4 塩 0.36 こしょう 0.01 油 1.2 黄 1.2 つみれ団子 いわし 27.5 だいこん 16.5 はくさい 16.5 根菜ねぎ 11 にんじん 11 こまつな 11 しょうが 1.1 けずり節 1.1 だし昆布 0.55 水 110 酒 1.1 しょうゆ 1.1 塩 0.66 わかめふりかけ 1袋 じゃがいも 30 ホールコーン 20 グリーンピース 3 大豆入りマヨ風味ドレッシング 6 塩 0.1 こしょう 0.01 ぶどうゼリー 12	米 100 黄 水 140 さけ 30 上新粉 18 コーンフ레이크 18 油 14.4 水 4.8 塩 6 こしょう 0.24 鶏肉 16.5 にんじん 11 ささがきごぼう 11 だいこん 16.5 こまつな 11 葉ねぎ 5.5 煮干し 3.3 水 110 信州みそ 8.8 酒 2.2 塩 1.1 みりん 1.1 豚肉 12 麦みそ 7.2 しょうが 0.36 白ごま 1.2 酒 2.4 油 0.6 砂糖 2.4 はくさい 30 焼き竹輪 5 にんじん 5 もやし 10 だし汁 10 しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1	米 100 黄 水 140 だいこん 50 ミニごぼう天 10 こんにゃく 1/8カット 10 だし昆布 0.3 水 40 しょうゆ 3 砂糖 2 豚肉 11 油揚げ 3.3 はくさい 22 にんじん 11 ささがきごぼう 11 れんこん 11 葉ねぎ 5.5 煮干し 3.3 水 110 信州みそ 8.8 酒 2.2 塩 1.1 みりん 1.1 豚肉 12 麦みそ 7.2 しょうが 0.36 白ごま 1.2 酒 2.4 油 0.6 砂糖 2.4 はくさい 30 焼き竹輪 5 にんじん 5 もやし 10 だし汁 10 しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1	米 100 黄 水 140 牛肉 36 上新粉 3.6 油 2.4 にんじん 6 たまねぎ 36 しめじ 12 さやいんげん 6 トマトケチャップ 3.6 ウスターソース 2.4 塩 1.2 黄 1.2 鶏肉 11 油揚げ 3.3 はくさい 22 にんじん 11 ささがきごぼう 11 れんこん 11 葉ねぎ 5.5 煮干し 3.3 水 110 信州みそ 8.8 酒 2.2 塩 1.1 みりん 1.1 豚肉 12 麦みそ 7.2 しょうが 0.36 白ごま 1.2 酒 2.4 油 0.6 砂糖 2.4 はくさい 30 焼き竹輪 5 にんじん 5 もやし 10 だし汁 10 しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1	米 100 黄 水 140 牛肉 36 上新粉 3.6 油 2.4 にんじん 6 たまねぎ 36 しめじ 12 さやいんげん 6 トマトケチャップ 3.6 ウスターソース 2.4 塩 1.2 黄 1.2 鶏肉 11 油揚げ 3.3 はくさい 22 にんじん 11 ささがきごぼう 11 れんこん 11 葉ねぎ 5.5 煮干し 3.3 水 110 信州みそ 8.8 酒 2.2 塩 1.1 みりん 1.1 豚肉 12 麦みそ 7.2 しょうが 0.36 白ごま 1.2 酒 2.4 油 0.6 砂糖 2.4 はくさい 30 焼き竹輪 5 にんじん 5 もやし 10 だし汁 10 しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1	米 90 黄 大麦 (米粒麦) 10 黄 水 151.2 豆腐 (冷) 42 豚肉 30 にんにく 0.24 たまねぎ 24 にんじん 6 葉ねぎ 6 ごま油 1.2 ガラスープ 1.2 赤みそ 6 砂糖 1.2 しょうゆ 1.2 トウバンジャン 0.12 でんぶん 1.2 水 12 牛肉 11 はるさめ 4.4 キャベツ 33 たまねぎ 22 にんじん 11 もやし 11 チンゲンサイ 11 ガラスープ 5.5 水 88 しょうゆ 1.1 塩 0.66 こしょう 0.02 でんぶん 2.2 りんご 1/6 砂糖 3 レモン果汁 0.3
栄養価	702 22.0 18.3	800 27.6 23.2	739 28.3 17.5	815 34.1 27.9	786 28.3 21.2	715 25.4 18.8	728 26.8 19.0	834 33.9 21.2	692 26.5 16.4	806 29.3 26.4	737 27.2 17.6

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 豆乳ココアケーキ	わかめごはん 白身魚のパジル焼き 団子汁 白菜のボン酢しょうゆあえ	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 ブロッコリーのおかかいため	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 ポテトのカレーいため
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 鶏肉 60 塩 0.24 こしょう 0.01 酒 1.2 でんぶん 6 油 6 たまねぎ 18 ピーマン (青) 3.6 しょうゆ 1.2 砂糖 1.2 酒 1.2 みりん 1.2 水 6 豚肉 11 だいこん 27.5 キャベツ 22 たまねぎ 22 にんじん 11 みずな 5.5 ガラスープ 5.5 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 こしょう 0.02 こんぶふりかけ 1袋 上新粉 9 きな粉 5 豆乳 15 砂糖 1.5 ココア 1.5 じゅうそう 0.3 油 2	米 100 黄 水 126 ちりめんじゃこ 3 幸わかめ 2 白ごま 1 塩 0.8 油 1 ホキ 1切 油 12 パジルペースト 3.6 塩 0.24 鶏肉 11 白玉団子 22 にんじん 11 れんこん 11 たまねぎ 22 こまつな 11 にんにく 0.33 しょうが 0.33 塩 0.72 油 0.6 カレー粉 0.84 パイオン (缶) 6 トマトケチャップ 8.4 ウスターソース 3.6 しょうゆ 3.6 りんごビュレ (缶) 7.2 上新粉 4.8 油 3.6 水 72 福神漬 12 ヨーグルト 12	米 110 黄 水 154 きゅうり 30 だいこん 30 酢 1.8 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 塩 0.12 ごま油 1.2 牛肉 33 じゃがいも 44 たまねぎ 49.5 にんじん 11 こまつな 11 にんにく 0.33 しょうが 0.33 塩 0.72 油 0.6 カレー粉 0.84 パイオン (缶) 6 トマトケチャップ 8.4 ウスターソース 3.6 しょうゆ 3.6 りんごビュレ (缶) 7.2 上新粉 4.8 油 3.6 水 72 福神漬 12 ヨーグルト 12	米 100 黄 水 140 さば 1切 しょうが 1.2 しょうゆ 4.8 砂糖 3.6 酒 3.6 水 24 豆腐 (冷) 16.5 油揚げ 5.5 もずく 11 にんじん 11 たまねぎ 22 だいこん 11 チンゲンサイ 11 煮干し 3.3 信州みそ 4.4 赤みそ 5.5 水 110 ブロッコリー 25 にんじん 10 たまねぎ 10 花かつお 0.5 しょうゆ 1 塩 2 ごま油 0.3 じゃがいも 50 パセリ 0.5 カレー粉 0.3 塩 0.2 油 1	米 100 黄 水 113 にんじん 10 パイオン (缶) 5 塩 0.8 こしょう 0.01 鶏肉 60 塩 0.36 こしょう 0.01 にんじん 12 たまねぎ 24 にんにく 0.36 レモン果汁 3.6 しょうゆ 1.2 砂糖 1.2 油 1.2 ウイナーソーセージ 11 たまねぎ 16.5 キャベツ 22 だいこん 22 にんじん 11 ほうれんそう 8.8 クリームコーン (缶) 11 豆乳 22 パイオン (缶) 5.5 水 88 塩 0.66 こしょう 0.02 角チーズ 12
栄養価	908 30.4 28.9	693 27.1 15.6	843 25.8 22.9	745 29.6 21.5	814 30.1 26.0

【12月平均栄養価】

1ヶ月 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	772	28.3	21.4	353	2.6	267	0.43	0.54	35



市内の6年生が考えた給食メニュー

12月の採用献立をお知らせします!

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ!

今月は3つの献立が登場します。楽しみにしていてください。(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。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
2日(月)	大根葉のカツオ香る混ぜご飯 大根と厚揚げのおみそ汁	萱野北小学校
4日(水)	いかのちゃんちゃん焼き	中小学校
5日(木)	ラーメン風とん汁	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含まれている大根やはくさい・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、鼻やのどの粘膜をしょうぶにし、体をあたためて抵抗力を高め、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、元気に過ごしましょう。



ごはんマン

箕面の畑だより

10月上旬、外院にある長谷川さんの畑を訪ねました。

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、細かい網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。ネットをめくると、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。たくさん給食に出せるように、「うね」ごとに種をまく時期をずらしているそうです。種をまいて芽が出るまでは、土が乾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ってしまいます。そのため、少し大きくなると水やりを控えて、こまつなが自分の力で土に含まれている水分を根から吸収して元気に育つようにしているそうです。



一生懸命作っています。葉物の野菜も残さず食べてほしいです。



「子どもたちに新鮮でおいしく、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。

調理法

12月の献立より



★大根葉のカツオ香る混ぜご飯

(12月2日の献立)

- 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して、軽くしぼっておく。
- ④ にんじんは、せん切りにしてゆでておく。
- 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 白ごはんに⑤を混ぜて仕上げる。

★いかのちゃんちゃん焼き

(12月4日の献立)

- 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く。

箕面産の野菜

世界を料理で旅してみよう

今回は、タイ・ベトナム・フィリピン
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。)



「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)」

＜トムヤムクン＞ 国・・・タイ

タイを代表する料理「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、レモングラスというハーブ、とうがらしなどのスパイスを使った、辛くて酸っぱくてうまい味のあるスープです。トムヤムクンの「トム」はタイの言葉で「煮る」、「ヤム」は「混ぜる」、「クン」は「えび」を意味しています。

タイ料理は香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、辛くて酸っぱいのが特徴です。

＜アドボ＞ 国・・・フィリピン

「アドボ」には、「漬け込む」という意味があります。鶏肉や豚肉などを、にんにくと一緒に酢などの調味料に一晚漬け込み、肉がやわらかくなるまで煮込んだ家庭料理です。

＜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る南北に細長い国です。メコン川がつくる南部デルタ地帯では、米づくりが盛んで、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めんを使った料理も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、甘辛い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薄く、日本ではライスペーパーとよばれています。

食育だより

正月料理～黒豆～

黒豆がおせち料理に仲間入りしたわけは3つあります。

② 長寿祈願

関西ではシワがないことを長生きの象徴と考え、「不老長寿」を願って、ふっくらハリのある豆に



① 健康祈願

黒く日焼けするほど「まめ」によく働く。というところから、一年間健康でいられますようにという願いを表しています。

③ 厄除け

黒色は邪気を祓う色、魔除けの色とされているため、厄除けの意味があります。

＜材料＞

- ・黒豆 200g
- ・砂糖 200g
- ・醤油 小さじ

＜作り方＞

- ① 黒豆を鍋に入れ分量の水でもどす。
- ② ふっくら戻ったら砂糖を入れて加熱する。

1

③ 紙蓋をし、ごく弱火で3～4時間煮る願いを込めて作ってみてはいかがでしょうか♪