

令和2年(2020年) 1月

学校給食だより (1~6年)

箕面市教育委員会
箕面市学校給食会

*すべての献立に、ミルクがつけます。

*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	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
献立名	米飯 筑前煮 雑煮 しぼ漬	米飯 フルーツカクテル ポークカレー 福神漬 味噌汁	チキンライス コンソメスープ 洋風スープ	米飯 さといものカレーそば煮 ピリ辛豆乳みそ汁 さかなふりかけ	米飯 じゃこ納豆のかき揚げ 切り干し大根と鶏肉のスープ 焼きのり	【防災の日】 ツナと塩昆布の炊き込みご飯 蒸し芋 豚汁 みかん	米飯 セレクトフライ (チキンカツまたは白身魚フライ) 春雨スープ さかなつくだ煮	米飯 ひきずり 赤だし 梅干し	かやくごはん だことじゃがいものたいたん すまし汁	米飯 しぶ煮 打ち豆汁 わかめふりかけ	米飯 ナムル トック しぼ漬 ヨーグルト	
材料名および使用量 (g)	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 こんにゃく 10 緑 金時にんじん 15 緑 だけのこ(水煮) 5 緑 乱切りごぼう 10 緑 さやいんげん 3 緑 水 20 黄 しょうゆ 1 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 0.5 白玉団子 30 黄 かまぼこ 5 赤 はくさい 20 緑 金時にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 みずな 3 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 水 100 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 しぼ漬 8 緑	米 88 黄 水 123.2 白桃(缶) 25 緑 みかん(缶) 25 緑 豚肉 40 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 1 黄 フィッシュ(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 6 黄 りんごピューレ(缶) 4 黄 上新粉 3 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 黄 水 60 福神漬 10 緑 味噌汁 1袋 赤	米 72 黄 水 104 緑 たまねぎ 14.4 緑 トマトケチャップ 2.4 黄 塩 0.24 黄 鶏肉 20 赤 グリーンピース 2.4 黄 トマトケチャップ 6.4 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 油 0.8 黄 ホーニルゴニン 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 白ごま 1 黄 レモン果汁 0.8 黄 油 1 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 ウイナーソーセージ 10 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 ごまつな 10 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 フィッシュ(缶) 4 黄 水 100 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 20 赤 さといも 30 黄 にんじん 5 黄 つきこんにゃく 10 黄 だし汁 20 黄 カレー粉 0.2 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 油 1 黄 でんぶ 0.2 黄 鶏肉 10 赤 焼き竹輪 10 赤 だいこん 10 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 根菜ねぎ 10 緑 豆乳 10 黄 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 トウバンジャン 0.1 黄 けずり節 1 黄 だし昆布 1 黄 水 90 黄 さかなふりかけ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ちりめんじゃこ 5 赤 納豆 5 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 5 黄 ささがきごぼう 5 黄 ブロックリー 3 黄 上新粉 8 黄 でんぶ 4 黄 青のり 0.1 赤 水 3 赤 塩 0.2 黄 油 5 黄 鶏肉 20 赤 切り干し大根 1 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 緑 葉ねぎ 5 緑 ガラスープ 3 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 焼きのり 1袋 赤	米 72 黄 水 100.8 赤 まぐろ油漬 12 赤 塩昆布 2 赤 さつま芋 50 黄 鶏肉 1本 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 黄 上新粉 6 黄 水 6 黄 コーンフレーク 6 黄 パン粉 6 黄 油 5 黄 または 1枚 赤 ホキの米粉カリカリフライ 1枚 赤 油 5 黄 トマトケチャップ 5 黄 ウスターソース 5 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 5 黄 油 1 黄 焼きのり 10 赤 はくさい 10 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 緑 葉ねぎ 5 緑 ガラスープ 3 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 しょうゆ 1 黄 おさかなそばつくだ煮 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 系こんにゃく 15 赤 はくさい 25 緑 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 油 1 黄 水 20 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 黄 酒 1 黄 さけ 10 赤 酒 1 赤 塩 0.1 赤 生揚げ 15 赤 れんこん 10 緑 にんじん 10 緑 かぶ 20 緑 葉ねぎ 5 緑 煮干し 3 黄 水 100 赤 豆みそ 5 赤 赤みそ 5 赤 梅干し 10 緑	米 72 黄 水 90.4 赤 鶏肉 12 赤 にんじん 4 緑 ささがきごぼう 4 緑 しょうゆ 0.8 黄 みりん 0.8 黄 塩 0.8 黄 油 1.6 黄 だこ 20 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 緑 さやいんげん 3 緑 だし汁 1 黄 だし 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 かまぼこ 5 赤 だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 ごまつな 10 緑 生わかめ 2 黄 葉ねぎ 5 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 だし昆布 1 黄 けずり節 1 黄 水 100 黄 わかめふりかけ 1袋 赤 しぼ漬 8 緑 ヨーグルト 10 赤				
	栄	低学年 500 165 122 中学年 588 184 128 高学年 640 196 133	低学年 619 241 163 中学年 723 266 173 高学年 787 283 183	低学年 482 163 164 中学年 569 182 177 高学年 619 194 187	低学年 495 198 140 中学年 581 220 147 高学年 632 235 154	低学年 507 200 147 中学年 595 221 156 高学年 647 235 164	低学年 498 173 124 中学年 585 196 134 高学年 634 210 140	低学年 587 258 171 中学年 677 275 181 高学年 732 286 190	低学年 484 192 145 中学年 570 214 153 高学年 620 229 161	低学年 427 165 111 中学年 510 186 121 高学年 555 200 126	低学年 487 181 148 中学年 573 201 157 高学年 623 216 164	低学年 508 170 142 中学年 592 187 148 高学年 640 198 153

日・曜日	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	米飯 魚のあんかけ けんちん汁 納豆	キャロットライス きのこひき肉のオープン焼き チキンスープ 角チーズ	米飯 ツナと野菜のいため物 かぶのみそ汁 じゃこのつくだ煮	米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 福神漬	米飯 マーボ白菜 豆腐とコーンのほかほかスープ 大根漬
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 ホキ 10 赤 塩 0.2 赤 でんぶ 9 黄 油 5 黄 にんじん 3 黄 たまねぎ 10 緑 だし汁 10 緑 しょうゆ 0.1 黄 みりん 0.5 黄 でんぶ 0.2 黄 豆腐(冷) 20 赤 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 10 緑 根菜ねぎ 10 緑 ごまつな 10 緑 こま油 1 黄 けずり節 1 黄 だし昆布 1 黄 水 100 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 納豆(缶) 1袋 赤	米 80 黄 水 90.4 緑 にんじん 8 緑 フィッシュ(缶) 3.2 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 油 0.8 黄 豚肉 35 赤 えのきだけ 3 赤 エリンギ 3 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 ささがきごぼう 3 緑 れんこん 3 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 トマトケチャップ 10 黄 カレー粉 0.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 でんぶ 0.5 黄 じゃがいも 20 黄 鶏肉 20 赤 たまねぎ 15 緑 こんにゃく 10 黄 にんじん 5 緑 じゃがいも 40 黄 しめじ 10 黄 ごまつな 10 黄 セロリ 1 黄 油 1 黄 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 米粉ハヤシル 3 黄 フィッシュ(缶) 4 黄 水 60 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 福神漬 10 緑 角チーズ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 15 赤 たまねぎ 20 黄 にんじん 10 黄 チンゲンサイ 10 黄 エリンギ 5 黄 しょうゆ 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 鶏肉 20 赤 かぶ 20 赤 たまねぎ 15 緑 こんにゃく 10 黄 にんじん 5 緑 じゃがいも 40 黄 しめじ 10 黄 ごまつな 10 黄 セロリ 1 黄 油 1 黄 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 米粉ハヤシル 3 黄 フィッシュ(缶) 4 黄 水 60 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 福神漬 10 緑 角チーズ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ロールハム 5 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 黄 きゅうり 10 黄 油 2 黄 レモン果汁 1 黄 酢 0.5 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 牛肉 40 赤 たまねぎ 45 黄 にんじん 15 黄 じゃがいも 15 黄 しめじ 10 黄 ごまつな 10 黄 セロリ 1 黄 油 1 黄 トマトピューレ 8 黄 トマトケチャップ 8 黄 ウスターソース 1 黄 米粉ハヤシル 3 黄 フィッシュ(缶) 4 黄 水 60 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 福神漬 10 緑 角チーズ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 豚肉 30 赤 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 葉ねぎ 3 黄 ガラスープ 2 黄 酒 0.5 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 油 1 黄 コチュジャン 1 黄 でんぶ 0.5 黄 鶏肉(冷) 10 赤 豆腐(冷) 30 赤 ホールコーン 10 赤 生わかめ 1 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 だし昆布 0.5 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 大根漬 12 緑
栄養価	低学年 540 226 171 中学年 624 240 180 高学年 672 249 188	低学年 545 243 177 中学年 635 268 188 高学年 689 287 196	低学年 480 206 143 中学年 566 229 152 高学年 616 246 159	低学年 581 207 194 中学年 678 231 208 高学年 739 248 221	低学年 495 212 156 中学年 582 236 166 高学年 634 255 175

◎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)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年(1・2年生)	515	20.0	15.1	316	1.6	223	0.30	0.45	19
中学年(3・4年生)	603	22.1	16.1	322	1.9	238	0.34	0.47	21
高学年(5・6年生)	655	23.5	16.8	329	2.1	253	0.36	0.48	23

ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日～30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年(1889年)に貧しい子どものために始まりました。その後、各地に広まりましたが、戦争のために中断されました。昭和21年(1946年)12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食記念日」としました。数年後、冬休みに重ならないように1ヶ月後の1月24日～30日を『学校給食週間』とし、給食への関心を高める週間としています。箕面市では、1月20日～24日を給食週間として『郷土料理めぐり』をテーマにしたこん立にしました。日本の食文化について知り、食や健康について考える1週間にしましょう。

- 20日(月) セレクトフライ：チキンカツと白身魚のフライ
- 21日(火) 愛知県：ひきずり・赤だし
- 22日(水) 大阪府：かやくごはん・たことじゃがいものたいたん
- 23日(木) 石川県：じぶ煮 福井県：打ち豆汁
- 24日(金) 旧正月 韓国料理：ナムル・トック・チヂミ(中学生の追加一品)

はつか
20日はセレクトフライです。「チキンカツ」が「白身魚のフライ」のどちらかを選びましょう。献立表には「チキンカツ」を選んだ場合の栄養価をのせています。

令和2年(2020年) 1月

学校給食だより (7~9年)

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	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
献立名	米飯 筑前煮 雑煮 しば漬 ぶりの照り焼き	米飯 フルーツカクテル ポークカレー 福神漬 味噌汁 ツナとコーンのいため物	チキンライス コーンサラダ 洋風スープ 鮭のムニエル	米飯 さといものカレーそば煮 ピリ辛豆腐みそ汁 さかなふりかけ きんぴら	米飯 じゃこ納豆のかき揚げ 切り干し大根と鶏肉のスープ 焼きのり じゃがいものおかか煮	【防災の日】 ツナと塩昆布の炊き込みご飯 蒸し芋 豚汁 みかん おでん	米飯 セレクトフライ (チキンカツまたは白身魚フライ) 春雨スープ さかなつくだ煮 野菜のマヨ風味焼き	米飯 ひきずり 赤だし 梅干し あずき白玉	かやくごはん たことじゃがいものたいたん すまし汁 野菜のソースいため	米飯 じぶ煮 打ち豆汁 わかめふりかけ 豚肉の塩昆布いため	米飯 ナムル トック しば漬 ヨーグルト チヂミ	
材料名および使用量 (g)	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 こんにゃく 12 緑 金時にんじん 18 緑 たけのこ(水煮) 6 緑 乱切りごぼう 12 緑 さやいんげん 3.6 緑 水 24 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 3.6 黄 砂糖 1.8 黄 みりん 0.6 白玉団子 33 黄 かまぼこ 5.5 赤 はくさい 22 緑 金時にんじん 11 緑 だいこん 16.5 緑 みずな 3.3 緑 だし昆布 0.55 緑 けずり節 1.1 黄 水 110 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 ぶり 60 赤 酒 1 黄 白ごま 1 黄 しょうゆ 3 黄 砂糖 2 黄 みりん 1	米 110 黄 水 154 白桃(缶) 30 緑 みかん(缶) 30 緑 豚肉 48 赤 じゃがいも 48 赤 たまねぎ 54 緑 にんじん 12 緑 グリーンピース 6 緑 にんにく 0.36 緑 しょうが 0.36 緑 塩 0.72 黄 油 1.2 黄 キャベツ 18 緑 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 12 緑 白ごま 1.2 黄 レモン果汁 0.96 黄 油 1.2 黄 砂糖 0.24 黄 しょうゆ 0.36 黄 水 0.84 黄 72 福神漬 12 緑 味噌汁 1袋 赤 味付けいりこ 1袋 赤 まぐろ油漬 15 赤 ホールコーン 10 緑 にら 5 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 油 1 黄 しょうゆ 1 黄 こしょう 0.01 さけ 50 赤 酒 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 上新粉 1 黄 油 2 黄	米 90 黄 水 130 緑 たまねぎ 18 緑 トマトケチャップ 3 黄 塩 0.3 黄 油 1 黄 鶏肉 25 赤 グリーンピース 3 緑 トマトケチャップ 8 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 ホールコーン 18 緑 キャベツ 18 緑 にんじん 12 緑 チンゲンサイ 12 緑 白ごま 1.2 黄 レモン果汁 0.96 黄 油 1.2 黄 砂糖 0.24 黄 しょうゆ 0.36 黄 水 0.84 黄 72 ウインナーソーセージ 11 赤 たまねぎ 11 緑 にんじん 11 緑 じゃがいも 27.5 黄 こまつな 11 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 110 黄 さけ 50 赤 酒 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 上新粉 1 黄 油 2 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 24 赤 さといも 24 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 つぎこんにゃく 12 緑 だし汁 24 緑 カレー粉 0.24 黄 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 みりん 1.2 黄 油 1.2 黄 でんぶん 0.24 黄 油 0.24 黄 油揚げ 5.5 赤 焼き竹輪 11 赤 だいこん 11 緑 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 えのきだけ 11 緑 チンゲンサイ 11 緑 根菜ねぎ 11 緑 豆腐 11 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 トウバンジャン 0.11 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 1.1 黄 水 99 黄 さかなふりかけ 1袋 赤 牛肉 15 赤 ささがきごぼう 25 赤 ピーマン(青) 5 赤 油 1 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄	米 100 黄 水 140 ちりめんじゃこ 6 赤 納豆 6 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 ささがきごぼう 6 緑 ブロックリー 3.6 黄 上新粉 9.6 黄 でんぶん 4.8 黄 青のり 0.12 黄 水 3.6 黄 塩 0.24 黄 油 6 黄 鶏肉 22 赤 切り干し大根 1.1 緑 はくさい 22 緑 にんじん 11 緑 えのきだけ 11 緑 菜ねぎ 5.5 緑 ガラスープ 3.3 緑 だし昆布 0.55 緑 水 110 緑 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 焼きおろし 1袋 赤 じゃがいも 50 黄 花かつお 0.5 赤 水 10 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄	米 90 黄 水 126 赤 まぐろ油漬 15 赤 塩昆布 2.5 赤 さとうまいも 60 黄 鶏肉 1本 赤 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 上新粉 7.2 黄 コーンフレーク 6 黄 水 7.2 黄 油 6 黄 または 6 黄 ホキの味噌カツリフライ 1枚 赤 油 6 黄 トマトケチャップ 6 黄 ウスターソース 3.6 黄 にんじん 6 緑 たまねぎ 6 緑 油 1.2 黄 焼き豚 11 赤 はるさめ 3.3 黄 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 キャベツ 16.5 緑 だいこん 11 黄 油 1.1 黄 ガラスープ 4.4 黄 だし昆布 0.55 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 おきな豆腐 1袋 赤 ブロックリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 水 5 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 系こんにゃく 18 赤 はくさい 30 緑 にんじん 6 緑 たまねぎ 18 緑 油 1.2 黄 水 2.4 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 黄 酒 1.2 黄 さけ 11 赤 酒 1.1 赤 塩 0.11 赤 生揚げ 16.5 赤 れんこん 11 赤 にんじん 11 赤 かぶ 22 赤 菜ねぎ 5.5 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 豆みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 梅干し 1袋 緑 あずき 8 黄 白玉団子 30 黄 砂糖 5 黄 塩 0.2 黄 水 40 黄 おきな豆腐 1袋 赤 ブロックリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 水 5 黄	米 90 黄 水 113 赤 鶏肉 15 赤 油 5 緑 ささがきごぼう 5 緑 しょうゆ 1 緑 みりん 1 緑 たけのこ(水煮) 6 緑 さやいんげん 3.6 緑 だし汁 2.4 赤 しょうゆ 2.4 赤 砂糖 1.2 黄 油 1.2 黄 だいたい 24 赤 じゃがいも 36 黄 たまねぎ 12 黄 さやいんげん 3.6 黄 だし汁 2.4 黄 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 だいたい 5.5 赤 油揚げ 3.3 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 16.5 黄 ささがきごぼう 16.5 黄 はくさい 22 赤 菜ねぎ 5.5 赤 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 だし昆布 1.1 赤 けずり節 1.1 赤 水 110 赤 わかめふりかけ 1袋 赤 しょうゆ 1.1 赤 水 1.65 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 牛肉 20 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 油 2 赤 ウスターソース 1 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 鶏肉 30 赤 油 1.2 黄 でんぶん 1.2 黄 にんじん 12 黄 だいこん 12 黄 たけのこ(水煮) 6 黄 さやいんげん 3.6 黄 だし汁 2.4 黄 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 だいたい 11 赤 油揚げ 22 赤 にんじん 11 赤 えのきだけ 5.5 赤 こまつな 11 赤 生わかめ 2.2 赤 油 1.1 赤 ガラスープ 4.4 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 塩 0.66 赤 しょうゆ 1.1 赤 こしょう 0.02 赤 ヨーグルト 1袋 赤 まぐろ油漬 10 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 5 赤 にら 12 黄 じゃがいも 4 黄 上新粉 5 黄 水 0.2 黄 しょうゆ 0.5 黄 ごま油 1.5 黄			
	栄養価	857 34.0 24.8	920 33.5 23.7	755 31.8 23.7	748 28.1 19.7	742 25.9 17.1	727 25.5 15.0	826 32.9 21.3	780 26.8 16.9	674 25.5 17.9	741 29.3 21.1	746 22.8 19.3

日・曜日	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立名	米飯 魚のあんかけ けんちん汁 納豆 豚肉とれんこんのいため物	キャロットライス きのこひき肉のオープン焼き チキンスープ 角チーズ	米飯 ツナと野菜のいため物 かぶのみそ汁 じゃこのつくだ煮 さつまいもの甘煮	米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 福神漬 甘夏みかん缶	米飯 マーボ白菜 豆腐とコーンのほろほろスープ 大根漬 ハッシュドポテト
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 ホキ 0.24 赤 でんぶん 10.8 黄 油 6 黄 にんじん 3.6 黄 たまねぎ 12 緑 だし汁 12 緑 塩 0.12 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 0.6 黄 でんぶん 0.24 黄 豆腐(冷) 22 赤 だいこん 16.5 緑 にんじん 11 緑 ささがきごぼう 11 緑 根菜ねぎ 11 緑 こまつな 11 緑 ごま油 1.1 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 1.1 黄 水 110 黄 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 納豆(缶) 1袋 赤 豚肉 20 赤 れんこん 5 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 さやいんげん 3 緑 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 113 緑 にんじん 10 緑 フィヨン(缶) 4 黄 塩 1 黄 油 1 黄 豚肉 42 赤 えのきだけ 3.6 赤 エリンギ 3.6 赤 たまねぎ 12 緑 にんじん 6 緑 ささがきごぼう 3.6 緑 れんこん 3.6 緑 にんにく 0.36 緑 しょうが 0.36 緑 トマトケチャップ 12 黄 カレー粉 0.36 黄 根菜ねぎ 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.1 黄 でんぶん 0.6 黄 じゃがいも 24 黄 鶏肉 22 赤 たまねぎ 22 赤 キャベツ 16.5 緑 にんじん 11 緑 ほうれんそう 8.8 黄 油 1.1 黄 フィヨン(缶) 4.4 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 角チーズ 1袋 赤	米 100 黄 水 140 まぐろ油漬 18 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 チンゲンサイ 12 緑 エリンギ 6 緑 しょうゆ 0.24 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄 鶏肉 22 赤 かぶ 22 赤 たまねぎ 16.5 緑 こんにゃく 11 緑 にんじん 5.5 緑 じゃがいも 8.8 赤 こまつな 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 赤 ちりめんじゃこ 7.2 赤 白ごま 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 さとうまいも 50 黄 水 30 黄 砂糖 2 黄 塩 0.1 黄	米 100 黄 水 140 ローズハム 6 赤 はくさい 30 緑 にんじん 12 緑 きゅうり 12 緑 油 2.4 黄 レモン果汁 1.2 黄 酢 0.6 黄 塩 0.24 黄 砂糖 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 牛肉 44 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 赤 じゃがいも 44 黄 しめじ 11 黄 こまつな 11 黄 セロリ 1.1 黄 油 1.2 黄 トマトピューレ 9.6 黄 トマトケチャップ 9.6 黄 ウスターソース 1.2 黄 米粉ハヤシラウ 3.6 黄 上新粉 1.2 黄 フィヨン(缶) 4.8 黄 水 72 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄 福神漬 12 緑 甘夏みかん(缶) 50 緑 じゃがいも 50 黄 でんぶん 1 黄 油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 36 赤 にんにく 0.36 赤 しょうが 0.36 赤 はくさい 30 赤 にんじん 12 赤 菜ねぎ 3.6 赤 ガラスープ 2.4 赤 酒 0.6 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 2.4 赤 油 1.2 赤 コチュジャン 1.2 赤 でんぶん 0.6 黄 鶏肉(冷) 11 赤 豆腐(冷) 33 赤 ホールコーン 11 赤 生わかめ 1.1 赤 たまねぎ 11 赤 にんじん 11 赤 チンゲンサイ 11 赤 ガラスープ 5.5 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 ごま油 1.1 黄 大根漬 14.4 緑 じゃがいも 50 黄 でんぶん 1 黄 油 1 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄
栄養価	787 31.8 22.6	737 30.1 20.2	735 26.4 16.6	825 25.9 22.7	729 27.6 19.0

◎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、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)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	771	28.6	20.1	341	2.6	276	0.45	0.54	31

全国学校給食週間



1月24日~30日は全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年(1889年)に貧しい子どものために始まりました。その後、各地に広まりましたが、戦争のために中断されました。昭和21年(1946年)12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食記念日」としました。数年後、冬休みに重ならないように1ヶ月後の1月24日~30日を『学校給食週間』とし、給食への関心を高める週間としています。箕面市では、1月20日~24日を給食週間として『郷土料理めぐり』をテーマにした献立にしました。日本の食文化について知り、食や健康について考える1週間にしましょう。

20日(月) セレクトフライ: チキンカツと白身魚のフライ
21日(火) 愛知県: ひきずり・赤だし
22日(水) 大阪府: かやくごはん・たことじゃがいものたいたん
23日(木) 石川県: じぶ煮
福井県: 打ち豆汁
24日(金) 旧正月 韓国料理: ナムル・トック・チヂミ(中学生の追加一品)

20日はセレクトフライです。「チキンカツ」か「白身魚のフライ」のどちらかを選びましょう。献立表には「チキンカツ」を選んだ場合の

箕面の畑だより

11月上旬、新稲にある平井さんの畑を訪ねました。

にんじん



9月上旬に種をまいたにんじんの葉が青々と広がっていました。にんじんは病気にかかりにくく、虫がつきにくいことから、少ない農薬で育てることができるそうです。少し早いですが、1本抜いてみるとあざやかなオレンジ色のにんじんが出てきました。収穫は12月初めくらいになるそうです。これからの生長が楽しみです。

たまねぎ

たまねぎの種をまいたところから、ちいさい芽がたくさん出ていました。寒い冬の間に、土の中でぐんぐん大きくなり、来年の5月くらいに収穫の時期を迎えます。

このたまねぎは、給食に出荷して下さる予定です。楽しみにしていてください。



一生けん命野菜を育てています。

いつもみなさんが食べている野菜が畑では、どんな様子か、どのように育つのかなど、少しでも野菜に興味をもってくれるとうれしいです。校区の畑をのぞいてみてください。

<3つのアクション>

- 「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」
- 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」
- 「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」

3学期が始まりました。元気に過ごすためには、早ね早起きをして朝ごはんを食べること、1日3回

バランスの良い食事をするのが大切です。

「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。



調理法

1月の献立より

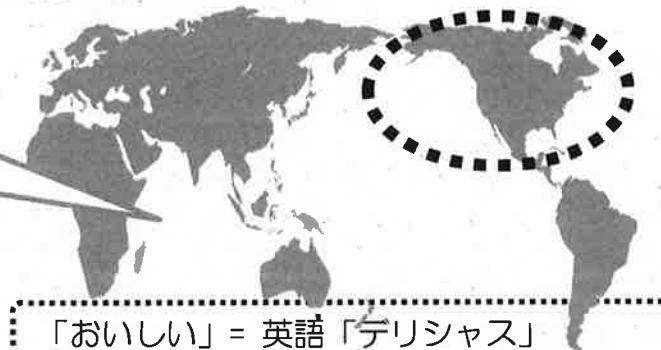
★じゃこ納豆のかき揚げ

(16日の献立)

- ①たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、ブロッコリーは細かく切っておく。
- ②ポウルにちりめんじゃこ、納豆、①の野菜、塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ③②に上新粉とでんぷん、青のりをふり入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④まとまったら、食べやすい大きさにして、油で色よく揚げる。

～世界を料理で旅してみよう～

今回は、アメリカ・カナダの料理を紹介しします。(本や世界地図で国の場所を探してみましょう。)



*カナダの公用語は英語とフランス語です。州によってはどちらか1言語のみを公用語として定めています。

「おいしい」= 英語「デリシャス」

フランス語「ボン」「デリシュ」

<ハンバーガー> 国・・・アメリカ

さまざまな国の人が移り住み、多くの民族が暮らすアメリカは、おたがいの国の文化や習慣を尊重しながら新しい食文化を生み出してきました。

アメリカで生まれた代表的な食文化に「ファストフード」があります。「ファスト」は「早い」、「フード」は「食べ物」という意味で、すばやく調理して食べられるように生まれた料理です。その代表がハンバーガーです。ドイツの移民によってアメリカへ伝わったハンブルグのステーキをパンにはさんで食べたのが始まりといわれています。

<メープル・タフィー> 国・・・カナダ

カナダの特産品の中で代表的なのが、サトウカエデという木の樹液を煮詰めて作る、メープルシロップです。できたての熱いメープルシロップを雪の上に細長くたらし、それを棒でくるくると巻いたものがメープル・タフィーです。3月～4月のシロップの収穫時期に味わうそうです。

市内の6年生が考えた給食メニュー



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
15日(水)	さといものカレーそば煮・ピリ辛豆乳みそ汁	萱野東小学校
16日(木)	じゃこ納豆のかき揚げ・切り干し大根と鶏肉のスープ	北小学校
28日(火)	きのこひき肉のオープン焼き	西小学校
31日(金)	マーボ白菜・豆腐とコーンのほかほかスープ	西小学校

