

*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		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			米飯 フルーツカクテル ポークカレー 福神漬 味噌付けいりこ			チキンライス コーンサラダ 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			ツナと塩昆布の炊き込みご飯 蒸しいも 豚汁 みかん			【学校給食週間献立】 米飯 セレクトフライ 「チキンカツ」 白身魚のフライ 春雨スープ さかなつくた煮			【学校給食週間献立】 米飯 ひきずり 赤だし 梅干し			【学校給食週間献立】 かやくごはん たことじゃがいものたいたん すまし汁			【学校給食週間献立】 米飯 じぶ煮 打ち豆汁 わかめふりかけ			【学校給食週間献立】 米飯 ナムル トック しば漬 ヨーグルト		
材料名および使用量（g）		米 80 水 112	黄		米 88 水 123.2	黄		米 72 水 104 たまねぎ 14.4 トマトケチャップ 2.4 塩 0.24 油 0.8 鶏肉 20 グリーンピース 2.4 トマトケチャップ 6.4 塩 0.24 ごしょう 0.01	黄		米 80 水 112	黄		米 80 水 112	黄		米 72 水 100.8 まぐろ油漬 12 塩昆布 2	黄		米 80 水 112	黄		米 72 水 90.4 鶏肉 12 にんじん 4 ささがきごぼう 4 しょうゆ 0.8 みりん 0.8 たまねぎ 0.8 油 1.6	黄		米 80 水 112	黄		米 80 水 112	黄				
		鶏肉 20 こんにゃく 10 金時にんじん 15 たけのこ(水煮) 5 乱切りごぼう 10 さやいんげん 3 水 20 しょうゆ 1 砂糖 3 みりん 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄		白桃(缶) 25 みかん(缶) 25 豚肉 40 じゃがいも 40 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 5 にんにく 0.3 しょうが 0.3 塩 0.6 油 1	緑 緑 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄		豚肉 20 さといも 30 にんじん 5 つきこんにゃく 10 だし汁 20 カレー粉 0.2 しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 油 0.2	赤 黄 緑 緑 緑 黄 赤 黄		ちりめんじゃこ 5 納豆 5 たまねぎ 20 にんじん 5 ささがきごぼう 5 ブロックリー 3 上新粉 8 でんぶ 4 青のり 0.1 水 3 塩 0.2 油 5	赤 黄 緑 緑 緑 黄 赤 黄		さつまいも 50	黄		鶏肉 1本 ごしょう 0.2 上新粉 0.01 水 6 コーンフレーク 6 米パン粉 6 油 6 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 にんじん 5 たまねぎ 5 油 1	赤 黄 黄 黄 黄 緑 緑 黄		鶏肉 20 糸こんにゃく 15 はくさい 25 にんじん 5 たまねぎ 15 油 1 水 20 砂糖 2 しょうゆ 3 酒 1	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄		鶏肉 25 油 1 でんぶ 1 にんじん 10 だいたい 10 さやいんげん 3 だし汁 20 しょうゆ 2 砂糖 1	赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄		鶏肉 25 油 1 でんぶ 1 にんじん 10 だいたい 10 さやいんげん 3 だし汁 20 しょうゆ 2 砂糖 1	赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄							
		白玉団子 30 かまぼこ 5 はくさい 20 金時にんじん 10 だいこん 15 みずな 3 だし昆布 0.5 けずり節 1 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄		フィヨン(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 上新粉 4 油 3 カレー粉 0.7 水 60	黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄		油揚げ 5 焼き竹輪 10 だいこん 10 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 根菜ねぎ 10 豆乳 10 信州みそ 4 赤みそ 5	赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤		鶏肉 20 切り干し大根 1 はくさい 20 にんじん 10 えのきだけ 10 菜ねぎ 5 ガラスープ 3 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄		みかん 1こ	緑		焼き豚 10 はるさめ 3 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 15 だいこん 10 油 1 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 ごしょう 0.02 しょうゆ 1	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄		かまぼこ 5 だいこん 20 はくさい 20 にんじん 10 ごまつな 10 けずり節 1 水 1.5 塩 100 しょうゆ 0.6 酒 1	赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤 赤		かまぼこ 5 だいこん 20 はくさい 20 にんじん 10 ごまつな 10 けずり節 1 水 1.5 塩 100 しょうゆ 0.6 酒 1	赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤 赤										
		しば漬 8	緑		福神漬 10	緑		ウインナーソーセージ 10 たまねぎ 10 にんじん 10 じゃがいも 25 ごまつな 10 塩 0.6 ごしょう 0.02 フィヨン(缶) 4 水 100	赤 緑 緑 黄 緑 黄 黄		油揚げ 5 焼き竹輪 10 だいこん 10 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 10 根菜ねぎ 10 豆乳 10 信州みそ 4 赤みそ 5	赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤		焼きのり 1袋	赤		おさかなそばろつくた煮 1袋	赤		梅干し 1こ	緑		かまぼこ 5 だいこん 20 はくさい 20 にんじん 10 ごまつな 10 けずり節 1 水 1.5 塩 100 しょうゆ 0.6 酒 1	赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤 赤		わかめふりかけ 1袋	緑		わかめふりかけ 1袋	緑				
																																		
	栄養価	低学年	500 16.5 12.2		619 24.1 16.3		482 16.3 16.4		495 19.8 14.0		507 20.0 14.7		498 17.3 12.4		507 20.0 14.7		498 17.3 12.4		587 25.8 17.1		484 19.2 14.5		427 16.5 11.1		487 18.1 14.8		508 17.0 14.2		587 25.8 17.1		507 20.0 14.7			
		中学年	588 18.4 12.8		723 26.6 17.3		569 18.2 17.7		581 22.0 14.7		595 22.1 15.6		585 19.6 13.4		595 22.1 15.6		585 19.6 13.4		677 27.5 18.1		570 21.4 15.3		510 18.6 12.1		573 20.1 15.7		592 18.7 14.8		677 27.5 18.1		592 18.7 14.8			
		高学年	640 19.6 13.3		787 28.3 18.3		619 19.4 18.7		632 23.5 15.4		647 23.5 16.4		634 21.0 14.0		647 23.5 16.4		634 21.0 14.0		732 28.6 19.0		620 22.9 16.1		555 20.0 12.6		623 21.6 16.4		640 19.8 15.3		732 28.6 19.0		640 19.8 15.3			

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	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 じゃこのつくた煮	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	米 80 黄 水 90.4 緑 にんじん 8 緑 フィヨン(缶) 3.2 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 油 0.8 黄	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112
	ホキ 1切 赤 塩 0.2 黄 でんぶん 9 黄 油 5 黄 にんじん 3 緑 たまねぎ 10 緑 だし汁 10 緑 塩 0.1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄	豚肉 35 赤 えのきたけ 3 緑 エリンギ 3 緑 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 緑 カレー粉 0.3 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 でんぶん 0.5 黄 じゃがいも 20 黄	まぐろ油漬 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 エリンギ 5 緑 しょうゆ 0.2 黄 塩 0.01 黄 こしょう 1 黄	ロース/ハム 5 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 レモン果汁 2 黄 酢 1 黄 塩 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	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 緑 ガラスープ 2 緑 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 でんぶん 0.5 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 根深ねぎ 10 緑 ごまつな 10 緑 ごま油 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 黄	鶏肉 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 8 黄 油 1 黄 フィヨン(缶) 4 黄 水 100 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 黄	鶏肉 20 赤 かぶ 20 緑 たまねぎ 15 緑 こんにやく 10 緑 じゃがいも 5 緑 ごまつな 8 赤 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 赤 水 100	牛肉 40 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 しめじ 10 緑 ごまつな 10 緑 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 米粉ハヤシルウ 3 黄 上新粉 1 黄 フィヨン(缶) 4 黄 水 60 黄 塩 0.5 黄 こしょう 0.02 黄	鶏肉 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 5 緑 ガラスープ 0.5 緑 だし昆布 100 緑 水 1 黄 しょうゆ 0.6 黄 塩 0.02 黄 ごま油 1 黄
	納豆(カップ) 1こ 赤	角チーズ 1こ 赤	ちりめんじゃこ 6 赤 白ごま 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄	福神漬 10 緑	大根漬 12 緑
栄養価	低学年 540 22.6 17.1 中学年 624 24.0 18.0 高学年 672 24.9 18.8	545 24.3 17.7 635 26.8 18.8 689 28.7 19.6	480 20.6 14.3 566 22.9 15.2 616 24.6 15.9	581 20.7 19.4 678 23.1 20.8 739 24.8 22.1	495 21.2 15.6 582 23.6 16.6 634 25.5 17.5

◎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。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

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」か「白身魚のフライ」のどちらかを選びましょう。

こん立表には、「チキンカツ」を選んだ場合の栄養価をのせています。



★じゃこ納豆のかき揚げ (16日のこん立)

- 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 ボ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。
- ③ ②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。

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。



箕面の畑だより



11月上じゅん、新稲にある平井さんの畑を訪ねました。



にんじん

9月上じゅん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本ぬいてみるとあざやかなオレンジ色のにんじんができました。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、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むかえます。

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とうれしいです。校区の畑をのぞいてみてください。

世界を料理で旅してみよう

「おいしい」 = 英語「デリシャス」
フランス語「ボン」「デリシュ」

今回は、アメリカ・カナダの料理をしようかします。(本や世界地図で国の場所をさがしてみましょう。)



※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。

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(に)つめて作る、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。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 1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4つのこん立が登場します。
楽しみにしててくださいね。(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。)

日	給食のこん立名	考えた人の学校名
15日(水)	さといものカレーそぼろ煮・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)	きのここと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