

令和2年(2020年) 1月

学校給食だより (中学校)

箕面市教育委員会
箕面市学校給食会

*すべての献立に、ミルクが付きまます。

*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 ピリ辛豆乳みそ汁 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	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 チキンカツ 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	米飯 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 だしのこ(水煮) 6 緑 乱切りごぼう 12 緑 さやいんげん 3.6 緑 水 24 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 黄 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 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 しば漬 9.6 緑 ぶり 60 赤 酒 1 白ごま 1 黄 しょうゆ 3 黄 砂糖 2 みりん 1	米 110 黄 水 154 白米(缶) 30 緑 みかん(缶) 30 緑 豚肉 48 赤 じゃがいも 48 黄 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 6 トマト(缶) 8.4 ウスターソース 3.6 しょうゆ 3.6 りんごピューレ(缶) 7.2 緑 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 水 72 福神漬 12 緑 味噌汁 1袋 赤 味の付けいりこ 1袋 赤 まぐろ油漬 15 赤 ホールコーン 10 緑 にんじん 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 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 上新粉 1 黄 油 2 黄	米 90 黄 水 130 たまねぎ 18 緑 トマト(缶) 3 緑 油 0.3 黄 鶏肉 25 赤 グリーンピース 3 緑 たまねぎ 8 緑 トマト(缶) 0.3 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 塩 0.36 黄 こしょう 0.01 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 パイオン(缶) 4.4 黄 水 110 さけ 50 赤 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 黄 上新粉 1 黄 油 2 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 納豆 6 赤 たまねぎ 24 赤 にんじん 6 赤 ささがきごぼう 6 赤 ブロッコリー 3.6 緑 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 菜の花 5.5 黄 根菜ねぎ 3.3 黄 豆乳 0.55 黄 信州みそ 1.1 黄 赤みそ 5.5 赤 とうもろこし 0.11 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 1.1 黄 焼きたけのり 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	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 納豆 6 赤 たまねぎ 24 赤 にんじん 6 赤 ささがきごぼう 6 赤 ブロッコリー 3.6 緑 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 菜の花 5.5 黄 根菜ねぎ 3.3 黄 豆乳 0.55 黄 信州みそ 1.1 黄 赤みそ 5.5 赤 とうもろこし 0.11 黄 けずり節 1.1 黄 だし昆布 1.1 黄 焼きたけのり 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	米 90 黄 水 126 まぐろ油漬 15 赤 塩昆布 2.5 赤 ごうまいも 60 黄 鶏肉 16.5 赤 はくさい 22 緑 たまねぎ 16.5 緑 にんじん 11 緑 ささがきごぼう 11 緑 つきこんにゃく 5.5 緑 ほうれんそう 11 緑 赤みそ 5.5 赤 信州みそ 4.4 赤 煮干し 3.3 赤 水 110 みかん 1袋 緑 焼きたけのり 1/2本 赤 だし昆布 50 緑 だれ昆布 0.3 緑 水 40 しょうゆ 3 黄 砂糖 2 黄 おきかなそばとうきだ煮 1袋 赤 ブロッコリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 大豆入りマヨ風味ドレッシング 5 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 1本 赤 塩 0.24 赤 こしょう 0.01 黄 上新粉 7.2 黄 コーンフレーク 6 黄 米パン粉 6 黄 油 6 黄 トマト(缶) 6 黄 ウスターソース 3.6 緑 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 れんこん 11 緑 にんじん 11 緑 かぶ 22 緑 キャベツ 16.5 緑 煮干し 3.3 緑 水 110 ガラスープ 4.4 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 こしょう 0.66 黄 しょうゆ 0.02 黄 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 ブロッコリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 大豆入りマヨ風味ドレッシング 5 黄	米 90 黄 水 113 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 黄 塩 1 黄 油 2 黄 だご 24 赤 じゃがいも 36 黄 たまねぎ 12 黄 さやいんげん 3.6 緑 だし汁 24 赤 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 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 緑 にんじん 11 緑 かぶ 22 緑 キャベツ 5.5 緑 煮干し 3.3 緑 水 110 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 ブロッコリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 大豆入りマヨ風味ドレッシング 5 黄	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 緑 だいこん 12 緑 だしのこ(水煮) 6 緑 さやいんげん 3.6 緑 だし汁 24 赤 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 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 緑 にんじん 11 緑 かぶ 22 緑 キャベツ 5.5 緑 煮干し 3.3 緑 水 110 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 ブロッコリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 大豆入りマヨ風味ドレッシング 5 黄	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 緑 だいこん 12 緑 だしのこ(水煮) 6 緑 さやいんげん 3.6 緑 だし汁 24 赤 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 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 緑 にんじん 11 緑 かぶ 22 緑 キャベツ 5.5 緑 煮干し 3.3 緑 水 110 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 ブロッコリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 大豆入りマヨ風味ドレッシング 5 黄	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 緑 だいこん 12 緑 だしのこ(水煮) 6 緑 さやいんげん 3.6 緑 だし汁 24 赤 しょうゆ 2.4 黄 砂糖 1.2 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 緑 にんじん 11 緑 かぶ 22 緑 キャベツ 5.5 緑 煮干し 3.3 緑 水 110 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 ブロッコリー 10 緑 カリフラワー 10 緑 じゃがいも 20 黄 塩 0.2 黄 大豆入りマヨ風味ドレッシング 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 豆腐とコーンのほかほかスープ 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 1切 赤 塩 0.24 黄 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 1.2 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 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 納豆(缶) 1切 赤 豚肉 20 赤 れんこん 5 赤 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 パイオン(缶) 4 黄 塩 1 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 豚肉 42 赤 えのきだけ 3.6 緑 エリンギ 3.6 緑 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(缶) 12 緑 カレー粉 0.36 緑 塩 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 緑 油 1.1 黄 パイオン(缶) 4.4 黄 水 110 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 角チーズ 1切 赤	米 100 黄 水 140 まぐろ油漬 18 赤 たまねぎ 24 赤 にんじん 6 赤 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 赤 こんにゃく 11 赤 にんじん 5.5 赤 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 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 さつまいも 50 黄 水 30 黄 砂糖 2 黄 塩 0.1 黄 ごうまいも 50 黄 水 30 黄 砂糖 2 黄 塩 0.1 黄 甘夏みかん(缶) 50 緑	米 100 黄 水 140 ロースハム 6 赤 はくさい 30 緑 にんじん 12 緑 きゅうり 12 緑 レモン果汁 2.4 黄 塩 0.6 黄 酢 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 赤 しめじ 11 赤 こまつな 11 赤 セロリ 1.1 赤 油 1.2 赤 トマトピューレ 9.6 黄 トマト(缶) 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 パイオン(缶) 4.8 黄 水 72 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.02 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	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 菜の花 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 1.1 赤 にんじん 1.1 赤 チンゲンサイ 1.1 赤 ウスターソース 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
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

【1月平均栄養価】

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)
	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になりました。箕面市では、1月21日～23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ています。日本の食文化について知り、食や健康について考える機会にしましょう。

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



★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。
- 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。

<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、早寝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事が大切です。「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」をめざしましょう。



ごはんマン

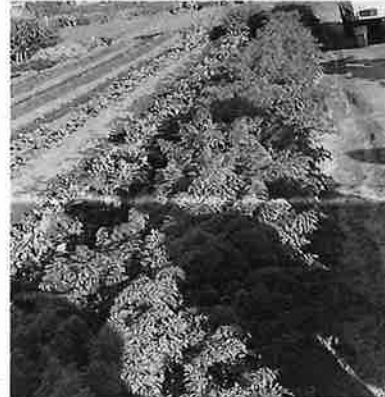
箕面の畑だより

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本抜いてみると鮮やかなオレンジ色のにんじんが育っていました。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。



一生懸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。



たまねぎ

たまねぎの種をまいた所から、小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。楽しみにしててください。



箕面産の野菜

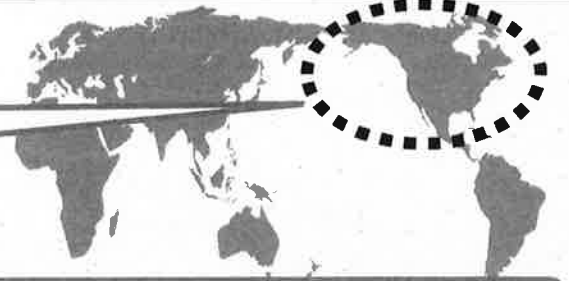
世界を料理で旅してみよう

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

*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

1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4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

食育だより

食事・運動・睡眠でかぜを予防しよう！

体の免疫力や抵抗力が低下するとかぜやインフルエンザにかかりやすくなります

食事

一日3食
栄養バランスの
良い食事
(朝ごはんをし
っかり食べよう)



運動

適度な運動
(スポーツな
どで、積極的
に体を動かそ
う)



睡眠

十分な睡眠で
休養
(不規則な生活
をしている人は
すぐに見直そう)



★ビタミンC ウイルスを防ぐ・・・ブロッコリー・じゃがいも・みかん など

★ビタミンE 血行をよくする・・・落花生・アーモンド・大豆 など

★乳酸菌 腸内環境をととのえる・・・ヨーグルト・漬物・みそ など

