

令和2年(2020年) 3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	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	米飯 鶏肉のカレーコーンフ레이크揚げ 具だくさん団子汁 さかなふりかけ	ちらしずし 鯛の塩焼き 菜花のすまし汁 ひなあられ	米飯 豚キムチ丼 水菜のスープ	米飯 さつまいものグラタン 洋風スープ 牛肉のカレーソーテー スライスチーズ	米飯 あじのチョリム タンタンめん つぼ漬	かやくごはん 鮭の南蛮漬け ほうれん草と油揚げのみそ汁	米飯 サラダでげんき ビーフカレー 福神漬 ゆずゼリー	米飯 肉じゃが チゲ じゃこのつくだ煮	コーンライス 白身魚のバジル焼き 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト	米飯 凍り豆腐の煮物 にゅうめん汁 わかめふりかけ	ツナとコーンの和風炊き込みご飯 豚肉のきのこあんかけゆずの香り さといものみそ汁
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 鶏肉 1本 赤 塩 0.1 こしょう 0.01 上新粉 5 黄 カレー粉 6 黄 コーンフ레이크 0.4 黄 油 12 黄 かまぼこ 5 赤 白玉団子 25 赤 だしこん 15 赤 はくさい 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 10 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100 1 しょうゆ 1 1 塩 0.6 さかなふりかけ 1袋	米 72 黄 水 90.4 黄 酢 4 黄 砂糖 2.4 黄 塩 0.4 赤 凍り豆腐(細切り) 1.2 赤 にんじん 4 赤 れんこん 6.4 赤 だけのこ(水蒸) 4 赤 むぎえんどう 1.6 赤 砂糖 1.6 赤 しょうゆ 1.6 赤 水 4 ひめだい 1切 赤 塩 0.2 赤 油 1 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 10 赤 なす 5 赤 だし昆布 1 赤 けずり節 1 赤 水 100 0.6 しょうゆ 1 1 ひなあられ 1袋 黄	米 80 黄 水 112 黄 豚肉 30 赤 白菜キムチ 18 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 赤 にら 5 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤 油 1 黄 牛肉 10 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 にんじん 10 赤 みずな 10 赤 ガラスープ 6 赤 だし昆布 0.5 赤 水 100 1 しょうゆ 0.6 赤 塩 0.02 赤 こしょう 0.02 赤 パイオン(缶) 4 赤 水 100 1 ひなあられ 1袋 黄	米 80 黄 水 112 黄 ライチソーゼー 15 赤 さつまいも 25 赤 たまねぎ 20 赤 さやいんげん 3 赤 油 1 赤 豆乳 20 赤 パイオン(缶) 2 赤 上新粉 2 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 米パン粉 2 黄 鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 パセリ 0.3 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤 パイオン(缶) 4 赤 水 100 1 牛肉 10 赤 ビーマン(青) 3 赤 糸こんにやく 10 赤 にんにく 0.2 赤 カレー粉 0.1 赤 油 1 赤 しょうゆ 0.5 赤 塩 0.1 赤 スライスチーズ 1板 赤	米 80 黄 水 112 黄 あじ 1切 赤 しょうが 0.5 赤 にんにく 0.5 赤 砂糖 2 赤 みりん 1 赤 しょうゆ 3 赤 コチュジャン 1 赤 水 20 1 豚肉 15 赤 米粉スパゲティ 8 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 もやし 10 赤 根深ねぎ 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんにく 0.2 赤 油 1 赤 赤みそ 3 赤 信州みそ 4 赤 だしこん 3 赤 白ごま 1 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 1 トウバンジャン 0.1 赤 しょうゆ 0.3 赤 砂糖 0.3 赤 つぼ漬 10 赤	米 72 黄 水 90.4 黄 鶏肉 12 赤 にんじん 4 赤 ささがきごぼう 4 赤 油 1 赤 しょうゆ 0.8 赤 みりん 0.8 赤 塩 0.64 赤 ぎげ 1切 赤 でんぶん 7 赤 油 4 赤 たまねぎ 10 赤 ビーマン(赤) 5 赤 水 5 赤 酢 2 赤 砂糖 2 赤 しょうゆ 2 赤 油揚げ 5 赤 さつまいも 15 赤 はくさい 20 赤 だいこん 15 赤 にんじん 10 赤 ほうれんそう 10 赤 煮干し 4 赤 水 100 1 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	米 88 黄 水 123.2 黄 ロースハム 10 赤 キャベツ 20 赤 きゅうり 10 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 花かつお 0.1 赤 塩昆布 1 赤 酢 2 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 0.2 黄 牛肉 35 赤 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 10 赤 こまつな 10 赤 にんにく 0.3 赤 しょうが 0.3 赤 油 0.5 赤 パイオン(缶) 5 赤 トマトケチャップ 7 赤 りんごピューレ(缶) 6 赤 ウスターソース 3 赤 しょうゆ 3 赤 塩 0.6 赤 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 黄 水 60 1 福神漬 8 赤 ゆずゼリー 1切 黄	米 80 黄 水 112 黄 牛肉 20 赤 じゃがいも 10 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 30 赤 さやいんげん 5 赤 水 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 3 赤 鶏肉 20 赤 にんにく 0.1 赤 しょうが 0.1 赤 生揚げ 20 赤 はくさい 20 赤 たまねぎ 15 赤 じゃがいも 10 赤 にんじん 10 赤 フロッキー 5 赤 パイオン(缶) 6 赤 水 100 0.6 こしょう 0.02 赤 ヨーグルト 1切 赤 ちりめんじゃこ 6 赤 白ごま 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 1 赤	米 80 黄 水 112 黄 ホールコーン 100.8 赤 パイオン(缶) 16 赤 塩 2.4 赤 こしょう 0.8 赤 油 0.01 赤 ホキ 1切 赤 酒 1 赤 塩 0.2 赤 バジルペースト 3 赤 油 1 黄 牛肉 15 赤 米粉麺 8 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 だいこん 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 だし昆布 1 赤 けずり節 1 赤 水 100 0.6 しょうゆ 1 赤 わかめふりかけ 1袋 赤 生揚げ 15 赤 さといも 10 赤 だいこん 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 10 赤 赤みそ 8 赤 信州みそ 5 赤 煮干し 4 赤 水 100 1	米 80 黄 水 112 黄 鶏肉 20 赤 凍り豆腐(細切り) 3 赤 にんじん 10 赤 さやいんげん 5 赤 水 20 赤 砂糖 1.5 赤 しょうゆ 2 赤 油 1 赤 豚肉 15 赤 米粉麺 8 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 だいこん 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 だし昆布 1 赤 けずり節 1 赤 水 100 0.6 しょうゆ 1 赤 わかめふりかけ 1袋 赤 生揚げ 15 赤 さといも 10 赤 だいこん 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 こまつな 10 赤 赤みそ 8 赤 信州みそ 5 赤 煮干し 4 赤 水 100 1	米 72 黄 水 90.4 黄 まぐろ油漬 12 赤 ホールコーン 8 赤 塩 0.64 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 0.8 赤 豚肉 50 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 でんぶん 8 赤 油 5 赤 たまねぎ 10 赤 しめじ 5 赤 にんじん 5 赤 ビーマン(青) 5 赤 ゆず果汁 1 赤 水 5 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤 塩 0.1 赤 でんぶん 0.3 黄
栄養価	低学年 571 239 132 中学年 661 254 138 高学年 715 264 144	低学年 532 250 152 中学年 609 266 156 高学年 649 276 159	低学年 490 201 139 中学年 577 223 147 高学年 628 240 154	低学年 600 228 222 中学年 692 249 233 高学年 748 264 243	低学年 551 270 157 中学年 636 289 164 高学年 685 301 171	低学年 541 239 172 中学年 626 260 183 高学年 676 272 192	低学年 659 213 200 中学年 765 239 215 高学年 831 257 229	低学年 571 244 187 中学年 663 270 198 高学年 720 289 208	低学年 543 241 181 中学年 631 257 194 高学年 680 266 203	低学年 496 192 147 中学年 583 213 155 高学年 634 229 163	低学年 571 245 216 中学年 669 277 236 高学年 730 299 253

日・曜日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)
献立名	米飯 みかん缶 ハヤシライス 角チーズ 福神漬	梅おかかの混ぜごはん 豚肉と野菜のうま煮 わかめスープ 味付けいりこ	米飯 にんのかんろ煮 ちゃんこ煮 のりつくだ煮	米飯 あなご丼 豚汁
材料名および使用量(g)	米 88 黄 水 123.2 黄 みかん(缶) 50 緑 牛肉 40 赤 たまねぎ 45 赤 にんじん 10 赤 じゃがいも 15 赤 しめじ 10 赤 こまつな 8 赤 セロリ 1 赤 油 1 赤 パイオン(缶) 5 赤 トマトケチャップ 12 赤 トマトピューレ 8 赤 ウスターソース 1 赤 上新粉 4 黄 油 3 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.02 黄 水 60 1 角チーズ 1切 赤 福神漬 8 赤	米 80 黄 水 140 黄 にんじん 5 赤 こまつな 8 赤 花かつお 1 赤 梅肉 3 赤 油 1 赤 しょうゆ 0.6 赤 塩 0.5 赤 豚肉 30 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 15 赤 もやし 15 赤 葉ねぎ 3 赤 油 1 赤 ガラスープ 2 赤 しょうゆ 1 赤 砂糖 0.1 黄 塩 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄 水 10 1 牛肉 15 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 10 赤 ガラスープ 4 赤 だし昆布 0.5 赤 水 100 0.6 こしょう 0.02 赤 しょうゆ 1 赤 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 黄 にんじん 1切 赤 しょうが 1 赤 砂糖 2.5 赤 しょうゆ 3 赤 酒 1.5 赤 水 15 1 肉だんご 25 赤 くすり 2 赤 キャベツ 20 赤 だいこん 20 赤 にんじん 10 赤 根深ねぎ 10 赤 チンゲンサイ 8 赤 だし昆布 0.5 赤 けずり節 1 赤 水 80 2 しょうゆ 2 赤 酒 1 赤 塩 0.6 赤 あひうつくだ煮 1袋 赤	米 80 黄 水 112 黄 あなご焼 30 赤 たまねぎ 20 赤 ささがきごぼう 10 赤 糸こんにやく 10 赤 みつば 3 赤 砂糖 0.5 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 2 赤 水 10 赤 でんぶん 0.2 黄 豚肉 20 赤 さつまいも 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 れんこん 10 赤 葉ねぎ 5 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 4 赤 水 100 1
栄養価	低学年 635 221 216 中学年 739 245 229 高学年 803 262 242	低学年 512 244 159 中学年 600 268 169 高学年 651 286 178	低学年 561 247 190 中学年 641 264 195 高学年 685 275 200	低学年 521 212 151 中学年 611 236 161 高学年 666 254 169

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
2日(月)	鶏肉のカレーコーンフ레이크揚げ 具だくさん団子汁	西南小学校
9日(月)	かやくごはん・鮭の南蛮漬け ほうれん草と油揚げのみそ汁	豊川南小学校
16日(月)	ツナとコーンの和風炊き込みご飯 豚肉のきのこあんかけゆずの香り さといものみそ汁	豊川南小学校

◎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)	557	23.2	17.5	335	1.8	222	0.33	0.47	21
中学年(3・4年生)	647	25.4	18.5	342	2.0	237	0.37	0.49	23
高学年(5・6年生)	700	26.9	19.4	348	2.3	252	0.39	0.50	25

調理法

★鶏肉のカレーコーンフ레이크揚げ(3月2日の献立)

- ①鶏肉のささみは筋をとり、塩・こしょうをふっておく。
- ②コーンフ레이크は粗くつぶしておく。
- ③上新粉とカレー粉を合わせておき、水で溶いておく。
- ④①のささみに③を付け、粗くつぶしたコーンフ레이크をまぶして油で揚げる。

「食べることは私たちの体を作り、元気に過ごすためのパワーの源です。市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体づくりに大切な3つのポイントをお知らせしています。

ごはんマン

〈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」

しっかり運動をしてよくねることはもちろん、3つのアクションを毎日の食事に取り入れて、パワー全開!これからいろいろなことにチャレンジしましょう。

*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	米飯 鶏肉のカレーコーンフ레이크揚げ 貝だくさん団子汁 さかなぶりかけ		＜ひなまつり献立＞ ちらしずし 鯛の塩焼き 菜花のすまし汁 ひなあられ じゃがいものきんぴら		米飯 豚キムチ丼 野菜のスープ ちくわの南部揚げ		米飯 さつまいものグラタン 洋風スープ 牛肉のカレーソーテー スライスチーズ		米飯 あじのチョリム タンタンめん つぼ漬 白桃缶		かやくごはん 鮭の南蛮漬 ほうれん草と油揚げのみそ汁		米飯 サラダでげんき ビーフカレー 福神漬 ゆずゼリー		米飯 肉じゃが チゲ じゃこのつくだ煮		コーンライス 白身魚のバジル焼き 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト		米飯 凍り豆腐の煮物 にゅうめん汁 わかめふりかけ 焼きとうもろこし		ツナとコーンの和風炊き込みご飯 豚肉のきのこあんかけゆずの香り さといものみそ汁 鶏肉のカレー塩こうじ焼き	
材料名および使用量 (g)	米	100	米	90	米	100	米	100	米	100	米	90	米	110	米	100	米	100	米	100	米	90
	水	140	水	113	水	140	水	140	水	140	水	113	水	154	水	140	水	126	水	140	水	113
	鶏肉	1本	砂糖	3	豚肉	36	ウィンナーソーセージ	18	あじ	1切	鶏肉	15	ロースハム	12	牛肉	24	ホールコーン	20	鶏肉	24	鶏肉	40
	塩	0.12	塩	0.5	白菜キムチ	21.6	さつまいも	30	しょうが	0.5	にんじん	5	キャベツ	24	じゃがいも	36	フィヨン(缶)	3	凍り豆腐(細切り)	3.6	まぐろ油漬	15
	こしょう	0.01	凍り豆腐(細切り)	1.5	だまねぎ	30	にんにく	0.5	にんにく	0.5	油	1.2	きゅうり	12	にんじん	12	塩	1	にんじん	12	ホールコーン	10
	水	6	にんじん	5	にんじん	12	さやいんげん	3.6	砂糖	2	しょうゆ	1	にんじん	12	だまねぎ	36	こしょう	0.01	にんじん	12	こしょう	0.01
	上新粉	7.2	れんこん	8	にら	6	油	1.2	みりん	1	みりん	1	ホールコーン	6	油	2	油	2	さやいんげん	6	しょうゆ	1
	カレー粉	0.48	たけのこ(水煮)	5	砂糖	1.2	豆乳	2.4	しょうゆ	3	しょうゆ	3	花かつお	0.12	さやいんげん	6	ホキ	1切	水	24	水	24
	コーンフ레이크	14.4	むきえんどう	2	しょうゆ	2.4	フィヨン(缶)	2.4	コチュジャン	1	水	20	塩昆布	1.2	油	1.2	酒	1.2	砂糖	1.8	しょうゆ	2.4
	油	4.8	砂糖	2	みりん	1.2	上新粉	2.4	水	1	塩	0.8	砂糖	2.4	しょうゆ	3.6	塩	0.24	しょうゆ	2.4	塩	0.01
かまぼこ	3.5	しょうゆ	2	油	1.2	水	6	塩	0.36	豚肉	16.5	でんぶん	1切	鶏肉	22	油	1.2	豚肉	16.5	油	9.6	
白玉団子	27.5	水	5	牛肉	11	こしょう	0.01	米パン粉	2.4	米粉スパゲティ	8.8	油	8.4	にんにく	0.11	ベーコン	11	米粉麺	8.8	だまねぎ	12	
だしこん	16.5	ひめだい	1切	だまねぎ	22	塩	0.01	米パン粉	2.4	だまねぎ	22	だまねぎ	12	しょうが	0.11	はくさい	22	にんじん	11	にんじん	6	
はくさい	16.5	塩	0.24	じゃがいも	22	鶏肉	11	鶏肉	11	にんじん	11	水	6	たまねぎ	44	たまねぎ	22	たまねぎ	22	にんじん	6	
にんじん	11	油	1.2	みずな	11	だまねぎ	22	根菜ねぎ	11	もやし	11	砂糖	2.4	生揚げ	20	だまねぎ	22	だまねぎ	22	にんじん	6	
ごまつな	11	鶏肉	11	ガラスープ	6.6	キャベツ	22	チンゲンサイ	11	根菜ねぎ	11	しょうゆ	2.4	ごまつな	11	白菜キムチ	16.5	だいにん	16.5	ピーマン(青)	6	
けずり節	1.1	だまねぎ	22	だし昆布	0.55	にんじん	11	にんにく	0.22	チンゲンサイ	11	しょうゆ	2.4	にんにく	0.33	にんじん	11	チンゲンサイ	11	ゆず果汁	1.2	
だし昆布	1.1	はくさい	22	水	1.10	ホールコーン	11	油	1.1	にんにく	0.22	しょうゆ	2.4	ごまつな	11	白菜キムチ	16.5	だいにん	16.5	ゆず果汁	1.2	
水	110	にんじん	11	しょうゆ	0.66	パセリ	0.33	赤みそ	3.3	根菜ねぎ	11	しょうゆ	2.4	にんにく	0.33	にんじん	11	ブロッコリー	5.5	水	6	
しょうゆ	1.1	えのきだけ	11	塩	0.66	塩	0.66	赤みそ	3.3	油	1.1	しょうゆ	2.4	にんにく	0.33	にんじん	11	けずり節	1.1	しょうゆ	2.4	
塩	0.66	なばな	5.5	こしょう	0.02	こしょう	0.02	信州みそ	4.4	はくさい	22	しょうゆ	2.4	しょうが	0.6	根菜ねぎ	11	フィヨン(缶)	6.6	水	1.2	
さかなぶりかけ	1袋	だし昆布	1.1	けずり節	1.1	焼き竹輪	0.5本	白ごま	1.1	ねりごま	3.3	だいにん	16.5	しょうが	0.6	信州みそ	8.8	水	110	塩	0.66	
		水	110	けずり節	1.1	上新粉	8	ガラスープ	4.4	白ごま	1.1	ほうれんそう	11	油	0.6	しょうゆ	0.55	塩	1.1	しょうゆ	1.1	
		塩	0.66	しょうゆ	1.1	水	8	フィヨン(缶)	4.4	白ごま	1.1	煮干し	4.4	フィヨン(缶)	6	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	わかめふりかけ	1袋	
		しょうゆ	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	塩	0.5	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	しょうゆ	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4	トウバンジャン	0.11	しょうゆ	0.55	こしょう	0.02	みりん	2	
		塩	1.1	塩	0.66	水	8	水	110	白ごま	1.1	信州みそ	4.4									

日・曜日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)
献立名	米飯 みかん缶 ハヤシライス 角チーズ 福神漬 白菜サラダ	梅おかかの混ぜごはん 豚肉と野菜のうま煮 わかめスープ 味付けいりこ ハッシュドポテト	米飯 にんじんのかんろ煮 ちゃんこ煮 のりつくだ煮 さつまいものあずき煮	米飯 あなご丼 豚汁 ガーリックいため
材料名および使用量(g)	米 110 黄 水 154 みかん(缶) 60 緑 牛肉 44 赤 だまねぎ 49.5 黄 にんじん 11 黄 じゃがいも 16.5 黄 しめじ 11 黄 ごまつな 8.8 黄 セロリ 1.1 黄 油 1.1 黄 フィヨン(缶) 6 黄 トマトケチャップ 14.4 黄 油 9.6 黄 ウスターソース 1.2 黄 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 塩 0.84 黄 こしょう 0.02 黄 水 72 黄 角チーズ 12 赤 福神漬 9.6 緑 ロースハム 10 赤 はくさい 25 黄 にんじん 10 黄 ホールコーン 8 黄 油 2 黄 酢 1 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 168 にんじん 6 黄 ごまつな 9.6 黄 花かつお 1.2 黄 梅肉 3.6 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 0.72 黄 塩 0.6 黄 豚肉 36 赤 にんじん 12 黄 だまねぎ 18 黄 もやし 18 黄 菜ねぎ 3.6 黄 油 1.2 黄 ガラスープ 2.4 黄 しょうゆ 1.2 黄 砂糖 0.12 黄 塩 0.24 黄 でんぶん 0.6 黄 水 12 黄 牛肉 16.5 赤 生わかめ 2.2 赤 だまねぎ 2.2 赤 はくさい 2.2 赤 にんじん 11 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 味付けいりこ 1袋 赤 じゃがいも 50 黄 でんぶん 1 黄 油 2 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 にんじん 1切 赤 しょうが 1 黄 砂糖 2.5 黄 しょうゆ 3 黄 酒 1.5 黄 水 15 黄 肉だんご 27.5 赤 くすり 2.2 黄 キャベツ 22 黄 だいにん 22 黄 にんじん 11 黄 根菜ねぎ 11 黄 チンゲンサイ 8.8 黄 だし昆布 0.55 黄 けずり節 1.1 黄 水 88 黄 しょうゆ 2.2 黄 塩 1.1 黄 酒 0.66 黄 あずき 8 黄 さつまいも 40 黄 砂糖 5 黄 塩 0.1 黄 水 20 黄 鶏肉 20 赤 ブロッコリー 15 赤 キャベツ 15 赤 エリンギ 6 赤 にんにく 0.2 赤 しょうゆ 0.2 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤	米 100 黄 水 140 あなご漬 36 赤 だまねぎ 24 黄 ささがきごぼう 12 黄 系こんにやく 12 黄 みつば 3.6 黄 油 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 水 12 黄 豚肉 22 赤 さつまいも 22 黄 だまねぎ 16.5 黄 にんじん 11 黄 れんこん 11 黄 菜ねぎ 5.5 黄 赤みそ 5.5 黄 信州みそ 4.4 黄 煮干し 3.3 黄 水 110 黄 鶏肉 20 赤 ブロッコリー 15 赤 キャベツ 15 赤 エリンギ 6 赤 にんにく 0.2 赤 しょうゆ 0.2 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.03 赤
栄養価	909 29.2 28.3	757 30.8 20.5	821 30.2 20.3	762 31.0 20.4

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。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
2日(月)	鶏肉のカレーコーンフ레이크揚げ 貝だくさん団子汁	西南小学校
9日(月)	かやくごはん・鮭の南蛮漬け ほうれん草と油揚げのみそ汁	豊川南小学校
16日(月)	ツナとコーンの和風炊き込みご飯 豚肉のきのこあんかけゆずの香り さといものみそ汁	豊川南小学校

◎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	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)
	792	30.2	21.9	358	2.6	271	0.45	0.54	31

調理法

★鶏肉のカレーコーンフ레이크揚げ(3月2日の献立)

- ①鶏肉のささみは筋をとり、塩・こしょうをふっておく。
- ②コーンフ레이크は粗くつぶしておく。
- ③上新粉とカレー粉を合わせておき、水で溶いておく。
- ④①のささみに③を付け、粗くつぶしたコーンフ레이크をまぶして油で揚げる。

「食べること」は私たちの体を作り、元気に過ごすためのパワーの源です。市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体づくりに大切な3つのポイントをお知らせしています。

〈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」

しっかり運動をしてよくなることはもちろん、3つのアクションを毎日の食事に取り入れて、パワー全開!これからはいろんなことにチャレンジしましょう。

箕面の畑だより

1月下旬、南谷さんの畑を訪れると、山からの冷たい風が吹く寒い中、立派な根深ねぎが青々と広がっていました。



根深ねぎ



根深ねぎは、別名「白ねぎ」「長ねぎ」ともよばれ、私たちは主に白い部分を食べています。根深ねぎは種をまき、ねぎが少し伸びたところで白い部分に土をかぶせておおい、生長してのびたらまた土をかぶせます。何度も何度もこの作業をくり返し、土の中で白い部分をたてに長くのばしていきます。これを「土寄せ」といいます。とても手間のかかる作業ですが、土寄せをして土の中に根深ねぎの茎をうめることで緑色にならず、白いまま生長していきます。

根深ねぎは6月に種を植えると、2月中旬から収穫できるそうです。寒い時期に育てると、寒さから身を守ろうとしてあまみが強くなり、おいしくなります。

南谷さんは農業に興味を持ち、自分で勉強をして農業を始められました。たくさんの農家さんに直接話を聞きに行き、野菜作りを学ぶなど研究熱心で、楽しみながら心をこめて野菜を育てておられます。「農業が大好きなのでこれからもずっと農業を続けたい。子どもたちには旬のおいしい野菜を食べてほしいし、農業の楽しさも知ってもらいたい。」と話しておられました。



今ではスーパーなどで季節に関係なくいろいろな食材が手に入りますが、旬のものは栄養価が高く、たくさんとれるので価格も安く、なにより味がよくおいしいです。

給食でも旬の食材を使うように心がけています。作ってくださっている人に感謝していただきます。

調理法 3月の献立より

★豚肉のきのこあんかけゆずの香り（3月16日の献立）

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじん・ピーマンはせん切り、しめじは小房に分けておく。
- ② 豚肉（角切り）は塩・こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げる。
- ③ 鍋に水としょうゆ・みりん・塩を入れてにたて、①を加えてさらに煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら②とゆず果汁を加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。

～世界を料理で旅してみよう～

（中国① 北京料理・四川料理）

中国は国土が広いので地域によって気候や食文化が変わります。北部は塩辛く、東部は酸っぱく、西部はピリッと辛く、南部は甘い味というように地方によって味つけに特徴があります。

料理も大きく4つに分けることができます。中でも、北部の北京料理、東部の上海料理、西部の四川料理、南部の広東料理が有名で、中国の「四大料理」といわれています。



「おいしい」 = 中国語：好吃

今回は、中国の北京料理と四川料理を紹介します。（本や世界地図で国の場所を探してみましょう。）

＜北京ダック＞・・・北京料理

中国の首都として長い歴史を持つ北京では、各地方の料理人が集まり、宮廷料理のような優雅な料理が発達しました。

北京ダックは、アヒルの肉に水あめを塗ってオーブンで焼く豪華な料理です。パリパリに焼けた皮をうすく切って、みそや長ねぎと一緒にポーピンというクレープのようなものに包んで食べます。北の地方は寒くて乾燥した地域なので、油を使った味付けの濃い料理が多いのが特徴です。

＜麻婆豆腐＞・・・四川料理

西の地方の夏は暑く、湿度が高い気候なので食欲を増進させるために、香辛料をよく使います。中でも、とうがらしの辛さや、さんしょうのしびれるような強い辛さをきかせた料理が多いのが特徴です。麻婆豆腐は、肉ととうがらし・さんしょう・とうばんじゃんなどの香辛料をいため、豆腐を加えて煮た、辛い料理です。他にも「たんたんめん」や「バンバンジー」などが有名です。