

*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 具だくさん団子汁 さかなふりかけ	＜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 水菜のスープ 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 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 黄 水 140 鶏肉 1本 赤 塩 0.12 こしょう 0.01 水 6 上新粉 7.2 黄 カレー粉 0.48 コーンフ레이크 14.4 黄 油 4.8 かまぼこ 5.5 赤 白玉団子 27.5 黄 だいこん 16.5 黄 はくさい 16.5 黄 たまねぎ 11 黄 にんじん 11 黄 こまつな 11 黄 けずり節 1.1 だし昆布 1.1 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 さかなふりかけ 1袋	米 90 黄 水 113 酢 5 黄 砂糖 3 黄 塩 0.5 凍り豆腐(細切り) 1.5 赤 にんじん 5 黄 れんこん 8 黄 たけのこ(水煮) 5 黄 むぎえんどう 2 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 黄 水 5 ひめだい 1切 赤 塩 0.24 油 1.2 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 11 黄 はくさい 22 黄 にんじん 11 黄 えのきだけ 11 黄 なばな 5.5 黄 だし昆布 1.1 けずり節 1.1 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 ひなあられ 1袋 黄 じゃがいも 25 黄 にんじん 10 黄 つきこんにやく 10 黄 ピーマン(青) 5 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 36 赤 白菜キムチ 21.6 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 12 黄 にら 6 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 油 1.2 黄 牛肉 11 赤 たまねぎ 22 黄 じゃがいも 22 黄 にんじん 11 黄 みずな 11 黄 ガラスープ 6.6 黄 だし昆布 0.55 黄 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 8 黄 水 8 黄 白ごま 2 黄 塩 0.1 黄 油 6 黄 ひなあられ 1袋 黄 じゃがいも 25 黄 にんじん 10 黄 つきこんにやく 10 黄 ピーマン(青) 5 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 ウインナーソーセージ 18 赤 さつまいも 30 黄 たまねぎ 24 黄 さやいんげん 3.6 黄 油 1.2 黄 豆乳 2.4 黄 フィヨン(缶) 2.4 黄 上新粉 2.4 黄 水 6 黄 塩 0.36 黄 こしょう 0.01 黄 米パン粉 2.4 黄 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 黄 にんじん 11 黄 もやし 11 黄 根深ねぎ 11 黄 チンゲンサイ 11 黄 にんにく 0.22 黄 油 1.1 黄 赤みそ 3.3 赤 信州みそ 4.4 赤 ねりごま 3.3 赤 白ごま 1.1 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 トウバンジャン 0.11 赤 しょうゆ 0.33 赤 砂糖 0.33 赤 つぼ漬 12 黄 白桃(缶) 50 黄 スライスチーズ 1枚 赤	米 100 黄 水 140 あじ 1切 赤 しょうが 0.5 黄 にんにく 0.5 黄 砂糖 2 黄 みりん 1 黄 しょうゆ 3 黄 塩 1 黄 コチュジャン 1 黄 水 20 黄 豚肉 16.5 赤 米粉スパゲティ 8.8 黄 たまねぎ 22 黄 にんじん 11 黄 もやし 11 黄 根深ねぎ 11 黄 チンゲンサイ 11 黄 にんにく 0.22 黄 油 1.1 黄 赤みそ 3.3 赤 信州みそ 4.4 赤 ねりごま 3.3 赤 白ごま 1.1 赤 ガラスープ 4.4 赤 水 110 赤 トウバンジャン 0.11 赤 しょうゆ 0.33 赤 砂糖 0.33 赤 つぼ漬 12 黄 白桃(缶) 50 黄 スライスチーズ 1枚 赤	米 90 黄 水 113 鶏肉 15 赤 にんじん 5 黄 ささがきごぼう 5 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 塩 0.8 黄 さげ 1切 赤 でんぶん 8.4 黄 油 5 黄 たまねぎ 12 黄 ピーマン(赤) 6 黄 水 6 黄 酢 2.4 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 2.4 黄 油揚げ 5.5 赤 さつまいも 16.5 黄 はくさい 22 黄 だいこん 16.5 黄 にんじん 11 黄 ほうれん草 11 黄 煮干し 4.4 赤 水 110 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 油 5.5 赤 カレー粉 0.84 黄 水 72 黄 福神漬 9.6 黄 ゆずゼリー 12 黄	米 110 黄 水 154 ビーフハム 12 赤 キャベツ 24 黄 きゅうり 12 黄 にんじん 12 黄 たまねぎ 36 黄 さやいんげん 6 黄 油 1.2 黄 水 1.2 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 黄 牛肉 38.5 赤 じゃがいも 44 黄 たまねぎ 49.5 黄 にんじん 11 黄 こまつな 11 黄 にんにく 0.33 黄 しょうが 0.33 黄 油 0.6 黄 フィヨン(缶) 6 黄 トマトクチャップ 8.4 黄 りんごピューレ(缶) 7.2 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 塩 0.72 黄 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 黄 水 72 黄 福神漬 9.6 黄 ゆずゼリー 12 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 24 赤 じゃがいも 36 黄 にんじん 12 黄 たまねぎ 36 黄 さやいんげん 6 黄 油 1.2 黄 水 1.2 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 3.6 黄 鶏肉 22 赤 にんにく 0.11 黄 しょうが 0.11 黄 生揚げ 20 黄 はくさい 22 黄 白菜キムチ 22 黄 にんじん 11 黄 根深ねぎ 11 黄 信州みそ 8.8 黄 砂糖 0.22 黄 しょうゆ 0.55 黄 トウバンジャン 0.11 黄 ガラスープ 4.4 黄 だし昆布 0.6 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 ヨーグルト 12 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	米 100 黄 水 126 黄 ホールコーン 20 黄 フィヨン(缶) 3 黄 塩 1 黄 こしょう 0.01 黄 油 2 黄 ホキ 1切 赤 酒 1.2 黄 塩 0.24 黄 バジルペースト 3.6 黄 油 1.2 黄 ベーコン 11 赤 はくさい 22 黄 たまねぎ 22 黄 じゃがいも 16.5 黄 にんじん 11 黄 ブロッコリー 5.5 黄 フィヨン(缶) 6.6 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 ヨーグルト 12 赤 わかめふりかけ 1袋 赤 カットゴージ 1袋 黄 塩 0.5 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 24 赤 凍り豆腐(細切り) 3.6 赤 にんじん 12 黄 さやいんげん 6 黄 水 24 黄 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 2.4 黄 油 1.2 黄 豚肉 16.5 赤 米粉麺 8.8 黄 にんじん 11 黄 たまねぎ 22 黄 だいこん 16.5 黄 チンゲンサイ 11 黄 けずり節 1.1 黄 水 110 黄 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 生揚げ 0.36 黄 わかめふりかけ 1袋 赤 カットゴージ 1袋 黄 塩 0.5 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 2 黄	米 90 黄 水 113 黄 まぐろ油漬 15 赤 ホールコーン 10 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 しょうゆ 1 黄 豚肉 60 赤 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 でんぶん 9.6 黄 油 6 黄 たまねぎ 12 黄 しめじ 6 黄 にんじん 6 黄 ピーマン(青) 6 黄 ゆず果汁 1.2 黄 水 6 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 塩 0.12 黄 でんぶん 0.36 黄 生揚げ 16.5 黄 さといも 11 黄 だいこん 16.5 黄 たまねぎ 11 黄 こまつな 8.8 黄 赤みそ 5.5 黄 信州みそ 4.4 黄 煮干し 4.4 黄 水 110 黄 鶏肉 40 赤 たまねぎ 15 黄 塩こうじ 1 黄 にんにく 0.2 黄 カレー粉 0.4 黄 塩 0.1 黄 油 1 黄
栄養価	772 29.5 15.0	743 31.1 18.1	799 29.3 23.5	835 30.2 27.6	764 31.0 17.2	735 30.3 20.5	883 26.7 23.6	769 30.3 21.4	730 29.0 21.0	718 25.4 17.4	885 38.8 33.5

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 黄 牛肉 44 赤 たまねぎ 49.5 黄 にんじん 11 黄 じゃがいも 16.5 黄 しめじ 11 黄 こまつな 8.8 黄 セロリ 1.1 黄 油 1.2 黄 フィヨン(缶) 6 黄 トマトクチャップ 14.4 黄 トマトピューレ 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 黄 ビーフハム 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 黄 にんじん 6 黄 こまつな 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 たまねぎ 18 黄 もやし 18 黄 葉ねぎ 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 たまねぎ 22 黄 はくさい 22 黄 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 1.1 黄 じゃがいも 50 黄 でんぶん 1 黄 油 2 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 くずきり 2.2 黄 キャベツ 22 黄 だいこん 22 黄 にんじん 11 黄 根深ねぎ 11 黄 チンゲンサイ 8.8 黄 けずり節 0.55 黄 水 1.1 黄 しょうゆ 2.2 黄 酒 1.1 黄 塩 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	米 100 黄 水 140 あなご蒲焼 36 赤 たまねぎ 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 でんぶん 0.24 黄 豚肉 22 赤 さつまいも 22 黄 たまねぎ 16.5 黄 にんじん 11 黄 れんこん 11 黄 葉ねぎ 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 黄 キャベツ 15 黄 エリンギ 6 黄 にんにく 0.2 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄
栄養価	909 29.2 28.3	757 30.8 20.5	821 30.2 20.3	762 31.0 20.4

【3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)
	792	30.2	21.9	358	2.6	271	0.45	0.54	31



市内の6年生が考えた給食メニュー

3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・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

「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寝ることはもちろん、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!これからもいろんなことにチャレンジしましょう。

調理法 3月の献立より

★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コーンフレーク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レークをまぶして油で揚げる。

★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・塩を入れて煮立て、①を加えて更に煮る。
- 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。

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甘みが強くなり、おいしくなります。

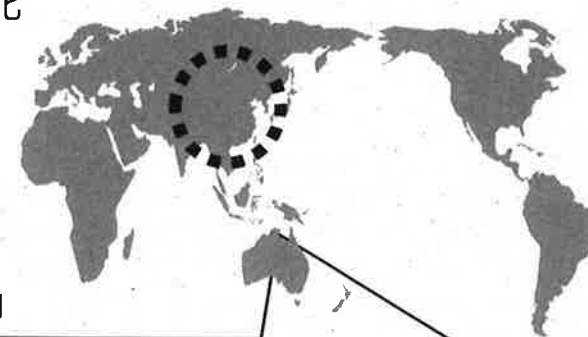
南谷さんは農業に興味を持ち、自分で勉強をして農業を始められました。たくさんの農家さんに直接話を聞きに行ってお野菜作りを学ぶなど研究熱心で、楽しみながら心をこめて野菜を育てておられます。「農業が大好きなのでこれからもずっと農業を続けたい。子どもたちには旬のおいしい野菜を食べてほしいし、農業の楽しさも知ってもらいたい。」と話しておられました。今ではスーパーなどで季節に関係なくいろいろな食材が手に入りますが、旬のものは栄養価が高く、たくさんとれるので価格も安くなり、なにより味がよくおいしいです。給食でも旬の食材を使うように心がけています。作ってくださっている人に感謝していただきましょう。



箕面産の野菜

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違います。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。

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。)

「おいしい」 = 中国語：好吃 ハオチー

〈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薄く切って、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。

まーぼー しせん
〈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。

食育だより

1 年間を振り返ろう！



今年度の食育だよりで、皆さんにお伝えしてきた内容を振り返りましょう。

- ① 箕面市の給食の特徴を、箕面市以外の人にも説明できる？（はい・いいえ）
- ② 食べられるのに捨ててしまう食品。食品ロスのことを考えて、食べ残しはしない？（はい・いいえ）
- ③ 食中毒にならないように、温度管理や手洗いなどをしっかりしている？（はい・いいえ）
- ④（読書週間）本に登場する食べ物を何か１つでも言える？（はい・いいえ）
- ⑤ しっかりと噛んで食べると、体に良いことがたくさんあります。ごぼうやれんこんなど噛み応えのある

△ハ物+1+ブ+ハノ 位凡、21 ム、11時ノブ△ハフ トニ、1 フ、172 (1+1、 1112