

*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。

Main table for school lunch menus from 2nd to 17th of the month. Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a girl eating and a bear.

Main table for school lunch menus from 18th to 30th of the month. Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a girl eating and a bear.

Materials are categorized into three groups: Red, Green, and Yellow. Red is for energy, Green for body adjustment, and Yellow for vitamins. Includes a table for monthly average nutrition and a section for Vitamin B1, B2, and C.

Advertisement for '3つのアクション「お米習慣!」' (3 Action 'Rice Habit!'). Promotes rice as a healthy food source for energy and vitamins. Includes a cartoon character and a QR code.

11日(水)大阪湾(わん)でとれた

ちりめんじゃこを使った『じゃこのつくだ煮(に)』、

19日(木)国産牛肉をたっぷり使った

『ビーフデミ丼(どん)』が給食に登場します。

※「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」とは？

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い需要が減少した国産和牛肉及び水産物の生産供給体制の確保と、子どもたちに国産農林水産物への理解を深めてもらうことを目的に大阪府が実施する事業です。1回の使用量や年間使用回数に上限がありますが、対象となる国産和牛肉や水産物を学校給食で使用する場合に、その食材料費が全額補助されます。本市では、12月・1月にもこの事業を活用した献立を予定しています。

混ぜこみチャーハン 調理法
 (11月12日のこん立) 11月のこん立より

1. 焼き豚、たまねぎ、にんじん、つぼ漬は1cm角の色紙切りにする。
2. 葉ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに多めの油を熱し、たまねぎ、にんじんをいため、しんなりしてきたら焼き豚、つぼ漬、葉ねぎを加え、塩、こしょう、しょうゆで少しこいめの味付けにする。
4. 白ご飯と混ぜ合わせる。

※給食では白ご飯に油を加えてたき、別に作った具を教室で混ぜこみますが、家庭ではごはんを具をいっしょにいためてもおいしいです。



箕面の畑だより

9月上じゅん、西宿にある中上さんの畑をたずねました。台風の後で風が強い中、畑にはこまつなとズッキーニが元気に育っていました。中上さんは、9月も箕面市内のすべての小中学校にこまつなを届けてくれました。

こまつなが畑から給食室に届くまでの間に、どんなことがあるのかな？
 中上さんに聞いてみました。



○給食に出るこまつなは、いつ収穫しますか？

⇒給食に出る前の日の朝から収穫します。

○雨の日も収穫が作業をしますか？

⇒給食で使う日は決まっているので、天気に関係なく作業をします。

天気が悪いので給食にこまつなは出ません、とは言えませんからね。



○収穫が作業で大変なことは何ですか？

⇒雨の日には収穫すると、葉にどろがついてしまうので、収穫してから洗わないといけないことが大変です。また、夏は暑さでこまつながしおれてしまうので、早朝と、夕方の短い時間にしか収穫ができませんことも大変です。

○楽しいときはどんなときですか？

⇒こまつなは成長が早く、2～3日で一気に大きくなります。給食で使う日に、予想通りの一番おいしい状態まで育ったこまつなを収穫しているときが楽しいです。みなさんにこまつなをおいしく食べてもらえたらうれしいです。

どくしょしゅうかん だて
 読書週間こん立

10月27日(火)～11月9日(月)は読書週間です！

～今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します～

○2日(月) 「ジュテームスープ」…『食堂かたつむり』より。

「食堂かたつむり」を営む倫子さんが、高校生の桃ちゃんからのお願いにこたえて作った「恋(こい)がかなう？」スープです。

○4日(水) 「あじの開きのからあげ」…『まいごのかぎ』より。

学校の帰り道に「かぎ」を見つけたりいこ。「どこのかぎかな？」と探しながら行くと、不思議なことがおこります。小学校3年生の国語の教科書に出てくるお話です。

○9日(月) 「カレー風味のビビンバ丼(どん)」…『男子弁当部』より。

ソラ、ユウタ、タケルの3人が「男子弁当部」を結成し、料理にチャレンジ！コンクールに向けて3人が力を合わせて作ったお弁当です。

本に登場する料理や食事の風景は、いろいろな言葉で表現されていて、絵がなくても想像力をかきたて楽しめますね。食欲の秋！読書の秋！本に出てくる料理を楽しみましょう。

世界を料理で旅してみよう

「こんにちは」 =
 スペイン語「ブエナス タルデス」

今回は、スペインの料理をしょうか
 いします。(本や世界地図で国の場所
 をさがしてみよう。)



パエリア

いろいろな野菜や魚かい類、肉などをオリーブオイルでいため、スープを加えて米をたきこむパエリアは「スペイン風たきこみごはん」ともいわれています。パエリアのあざやかな黄色は香しん料のサフランで、ほとんどのパエリアに使われています。具の材料や味つけ、作り方は家庭によってさまざま、それぞれの地方で手に入る食材を使って作るため、たくさんの種類があります。