

\*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。

Main table containing 11 columns of daily school lunch menus (献立名) and their corresponding ingredients and quantities (材料名および使用量) for each day from 2nd to 17th of the month.

Summary table for the month of November, including a table for average nutritional values (11月平均栄養価) and a detailed list of ingredients and their quantities (材料名および使用量) for the month.

Informational section titled '11月平均栄養価' (November Average Nutrition) and '3つのアクション「お米習慣！」' (3 Actions 'Rice Habit!'). It explains the benefits of rice and provides tips for a healthy diet.



※がついている材料は、大阪府国産農林水産物学校給食提供事業により全額補助を受けています。(事業については裏面をご覧ください)

「大阪府国産農林水産物学校給食提供事業」活用献立

11日(水)大阪湾でとれたちりめんじゃこを使った『じゃこのつくだ煮』、  
19日(木)国産牛肉をたっぷり使った『ビーフデミ井』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。

調理法



<混ぜこみチャーハン> (11月12日の献立)

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、家庭ではごはんと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月上旬、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、畑には小松菜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小松菜を届けてくださいました。



小松菜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?

中上さんにインタビューをしました。

給食に出る小松菜は、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小松菜を出しません」とは言えませんからね。



収穫作業で大変なことは何ですか?

雨の日に収穫すると、葉に泥がついてしまうので収穫してから洗わないといけなことが大変です。また、夏は暑さで小松菜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できないことも大変です。

楽しい時はどんな時ですか?

小松菜は成長が早く、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ものを収穫しているときに楽しいです。みなさんに小松菜をおいしく食べてもらえたらうれしいです。

世界を料理で旅してみよう

今回は、**スペイン**の料理を紹介します。  
(本や世界地図で国の場所を探してみましょう。)



「こんにちは」= スペイン語  
「ブエナス タルデス」

パエリア

いろいろな野菜や魚介類、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辛料の「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で、それぞれの地方で手に入る食材を使って作るため、たくさん種類があります。

読書週間献立

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献立が登場します~

02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「恋がかなう?」スープです。

04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」をみつけたりいこ。「どこのかぎかな?」と探しながら行くと、不思議なことが起こります。小学校3年生の国語の教科書に出てくるお話です。

09日(月)「カレー風味のビビンバ丼」...『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。

箕面産の野菜