

令和2年(2020年) 2月

学 校 給 食 だ よ り (1 ~ 6 年)

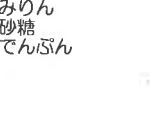
箕面市教育委員会
箕面市学校給食会

*すべての献立に、ミルクがつけます。

*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		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		
		＜節分献立＞		米飯 生揚げのチリソース 肉団子のスープ つぼ漬		米飯 やきとり キムチスープ わかめふりかけ		米飯 豚肉のコチュジャンいため ビーフンスープ しば漬		米飯 牛丼 五目汁 味付けいりこ		米飯 バイン缶 ビーフカレー 福神漬 角チーズ		しょうがごはん あじの塩焼き かす汁 オレンジゼリー		米飯 インド移民風チキンソテー ほうれんそうの豆乳クリーム煮 さかなふりかけ		米飯 糸こんにゃくチャンプルー 野菜スープ ツナそぼろ		米飯 チリコンカン コーンスープ		米飯 魚のみぞれあんかけ 鶏なべ風スープ 昆布ふりかけ		
材料名および使用量 (g)	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	88	黄	米	80	黄	米	80	黄	米	80	黄
	水	112		水	112		水	112		水	112		水	123.2		水	112		水	112		水	112	
	いわし開き	1枚	赤	生揚げ	25	赤	鶏肉	55	赤	豚肉	30	赤	牛肉	40	赤	パイナップル(缶)	50	緑	鶏肉	50	赤	豚肉	15	赤
	塩	0.2		たまねぎ	20	緑	根菜ねぎ	15	緑	たまねぎ	20	緑	ささがきごぼう	5	緑	じゃがいも	40	黄	にんにく	0.3	緑	糸こんにゃく	10	緑
	酒	1		チンゲンサイ	5	黄	砂糖	1.5	黄	しょうゆ	3		しょうゆ	1		葉ねぎ	5	緑	塩	0.8		キャベツ	20	赤
	でんぶん	6	黄	砂糖	1.5	黄	しょうゆ	3		こまつな	10	緑	系こんにゃく	10	緑	葉ねぎ	5	緑	だし昆布	0.24		にんじん	10	緑
油	4	黄	しょうゆ	0.5		みりん	1		にんにく	0.3	黄	油	2	黄	しょうゆ	0.8		レモン果汁	1	黄	もやし	10	緑	
豚肉	10	赤	酒	1		油	1.5	黄	にんにく	0.3	黄	しょうゆ	2		トウバンジャン	0.05	緑	トウバンジャン	0.05	緑	しょうが	0.1	緑	
はくさい	20	緑	トウバンジャン	0.05		焼き豚	10	赤	しょうゆ	1	黄	しょうゆ	2		カレー粉	0.3	緑	カレー粉	0.3	緑	にら	5	黄	
れんこん	10	緑	トマトケチャップ	6		白菜キムチ	20	緑	酒	1	黄	みりん	1		たまねぎ	20	緑	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	
にんじん	10	緑	ガラスープ	3	黄	たまねぎ	10	緑	コチュジャン	1	黄	水	10		塩	0.3	緑	油	1	黄	しょうゆ	0.5	黄	
だいこん	15	緑	油	2		だけのこ(水煮)	5	緑	塩	0.2	黄	鶏肉	15	赤	油	0.6	黄	フィオン(缶)	5	黄	白ごま	1	黄	
さといも	10	黄	でんぶん	1	黄	にんじん	10	緑	こしょう	0.01		はくさい	15	赤	たまねぎ	15	赤	たまねぎ	25	緑	ごま油	1	黄	
葉ねぎ	5	黄	肉だんご	25	赤	はくさい	10	緑	鶏肉	15	赤	にんじん	15	緑	しょうゆ	2	黄	にんじん	10	緑	鶏肉	10	赤	
けずり節	1		キャベツ	15	緑	えのきだけ	8	緑	米粉麺	4	黄	だいこん	10	緑	ささがきごぼう	5	緑	じゃがいも	30	黄	生しいたけ	5	緑	
だし昆布	1		たまねぎ	15	緑	にら	5	緑	にんじん	10	緑	れんこん	10	緑	こんやく	5	緑	はくさい	20	赤	くすり	3	黄	
水	100		にんじん	10	緑	ガラスープ	6	緑	にんじん	10	緑	こまつな	10	緑	りんごピューレ(缶)	6	黄	たまねぎ	20	緑	根菜ねぎ	10	緑	
塩	0.6		生しいたけ	5	緑	水	100	緑	たまねぎ	20	緑	しょうゆ	10	緑	上新粉	4	黄	ほうれんそう	10	緑	たまねぎ	15	緑	
しょうゆ	1	黄	葉ねぎ	5	緑	しょうゆ	1	緑	だけのこ(水煮)	10	緑	けずり節	1	緑	油	3	黄	フィオン(缶)	10	緑	にんじん	10	緑	
でんぶん	1		ガラスープ	4	緑	塩	0.6	緑	チンゲンサイ	10	緑	だし昆布	1	緑	カレー粉	0.7	黄	水	60	赤	こまつな	8	緑	
			だし昆布	0.5		わかめふりかけ	1袋		しょうが	0.3	緑	水	100		煮干し	3	赤	豆乳	15	赤	フィオン(缶)	4	黄	
焼きのり	1袋	赤	水	100					ガラスープ	4		しょうゆ	1		水	100	赤	塩	0.7	黄	水	100		
節分豆	1袋	赤	しょうゆ	1					だし昆布	0.5		塩	0.6		福神漬	8	緑	こしょう	0.02	黄	塩	0.6		
			塩	0.6					水	100		味付けいりこ	1袋	赤	角チーズ	1個	赤	でんぶん	1	黄	こしょう	0.02		
			こしょう	0.02					塩	0.6					オレンジゼリー	1個	黄	さかなふりかけ	1袋		でんぶん	1	黄	
									こしょう	1														
									しょうゆ	1														

日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	米飯 焼きそば風切り干し大根 石狩汁 とりそぼろ	米飯 もやしのナムル タンタンフォー 青菜とじゃこのいり煮	ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 コンソメスープ	カレーピラフ 焼きりんご ソーセージのポトフ 角チーズ	米飯 いかりさつま揚げ 生揚げのみそ汁 つば漬	米飯 白菜のボン酢サラダ ハヤシライス	鮭ごはん 豚肉の角煮 中華スープ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 72 黄 水 112	米 72 黄 水 90.4	米 80 黄 水 112	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 90.4
	豚肉 20 赤 切り干し大根 5 緑 キャベツ 10 緑 たまねぎ 10 緑 油 1 黄 ウスターソース 2.5 黄 塩 0.15 こしょう 0.01	もやし 30 緑 えのきだけ 10 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 しょうゆ 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 塩 0.3 黄 コチュジャン 1 黄 油 1 黄	まぐろ油漬 8 赤 たまねぎ 8 緑 にんじん 4 緑 塩 0.64 黄 こしょう 0.01 黄 フィオン(缶) 3.2 黄 油 0.8 黄	鶏肉 12 赤 たまねぎ 8 緑 にんじん 4 緑 ピーマン(青) 2.4 黄 油 1.6 黄 フィオン(缶) 2.4 黄 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 カレー粉 0.32 黄	白身魚すり身 30 赤 切りいか(皮なし) 5 赤 酒 1 赤 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 3 緑 にんじん 5 緑 でんぶん 2 黄 しょうが 0.5 緑 塩 0.1 黄 しょうゆ 0.5 黄 砂糖 0.2 黄 油 6 黄	鶏肉 10 赤 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 緑 ゆず果汁 0.2 緑 レモン果汁 0.2 緑 しょうゆ 1.5 黄 油 2 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.2 黄	さけ(フレーク) 12 赤 塩 0.8 赤
	さけ 20 赤 酒 1 赤 塩 0.05 黄 油 1 黄 豆腐(冷) 15 赤 たまねぎ 10 赤 はくさい 20 緑 にんじん 5 緑 葉ねぎ 5 緑 信州みそ 10 赤 煮干し 4 赤 水 100	鶏肉 25 赤 米粉平麺(太) 5 黄 にんにく 0.2 黄 しょうが 0.3 緑 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 れんこん 5 緑 ささがきごぼう 5 緑 さといも 8 黄 こまつな 10 黄 油 1 黄 ねりごま 5 黄 豆乳 20 赤 ガラスープ 3 赤 だし昆布 0.5 黄 水 80 黄 塩 0.6 黄	鶏肉 65 赤 しょうゆ 3 赤 ゆずマーマレード 12 黄 酒 1 黄 水 40	りんご 1/6 緑 砂糖 3 黄 レモン果汁 0.3 緑	生揚げ 25 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 かぶ 15 緑 ほうれんそう 5 緑 煮干し 4 黄 信州みそ 100 赤 赤みそ 5 赤	豆腐(冷) 10 赤 にんじん 20 赤 たまねぎ 20 赤 はくさい 20 赤 こまつな 10 赤 だし昆布 0.5 赤 ガラスープ 3 赤 水 100 赤 しょうゆ 1 赤 塩 0.6 赤 こしょう 0.02 赤	
	鶏肉 20 赤 にんじん 5 緑 しょうが 0.2 黄 油 1 黄 しょうゆ 1.5 黄 みりん 1 黄 砂糖 0.5 黄 でんぶん 0.3 黄	ちりめんじゃこ 4 赤 だいこん(葉) 5 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 黄		角チーズ 1個 赤	つば漬 10 緑		
							
	栄養価 低学年 538 24.4 17.5 中学年 631 27.1 18.7 高学年 687 29.3 19.8	栄養価 低学年 519 19.4 17.4 中学年 609 21.6 18.6 高学年 663 23.2 19.7	栄養価 低学年 505 24.1 15.0 中学年 595 27.1 16.4 高学年 647 29.2 17.3	栄養価 低学年 524 18.2 18.0 中学年 608 20.3 19.3 高学年 656 21.6 20.2	栄養価 低学年 513 20.0 17.0 中学年 602 22.3 18.2 高学年 656 24.0 19.2	栄養価 低学年 623 19.7 23.9 中学年 729 22.0 25.9 高学年 796 23.6 27.7	栄養価 低学年 572 26.3 22.1 中学年 671 29.8 23.9 高学年 732 32.3 25.6



◎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)	538	22.2	17.6	307	1.8	206	0.32	0.47	20
中学年(3・4年生)	629	24.6	18.8	313	2.1	220	0.35	0.49	22
高学年(5・6年生)	683	26.3	19.8	320	2.3	233	0.38	0.50	24

令和2年(2020年) 2月

学 校 給 食 だ よ り (7 ~ 9 年)

賛 面 市 教 育 委 員 会
賛 面 市 学 校 給 食 会

*すべての献立に、ミルクが付きま。

*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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立名	米飯 いわしのから揚げ のっぺい汁 焼きのり 五目豆	米飯 生揚げのチリソース 肉団子のスープ つば漬 白菜のごまあえ	米飯 やきとり キムチスープ わかめふりかけ きんぴら	米飯 豚肉のコチュジャンいため ビーフンスープ しば漬 切り干し大根のナムル	米飯 牛丼 味噌汁 味付けいりこ	米飯 パイン缶 ビーフカレー 福神漬 角チーズ ツナサラダ	しょうがごはん あじの塩焼き かす汁 オレンジゼリー 肉じゃが	米飯 インド移民風チキンソテー ほうれんそうの豆乳クリーム煮 さかなふりかけ 大和煮	米飯 系こんにゃくチャンプルー 野菜スープ ツナそぼろ バジルポテト	米飯 チリコンカン コーンスープ ブロッコリーのごまいため	米飯 魚のみぞれあんかけ 鶏なべ風スープ 昆布ふりかけ ハッシュドポテト
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 いわし開き 1枚 赤 塩 0.24 酒 1.2 でんぶん 7.2 黄 油 4.8 黄 豚肉 11 赤 はくさい 22 赤 れんこん 11 緑 にんじん 11 緑 だいこん 16.5 緑 さといも 11 黄 葉ねぎ 5.5 黄 けしり節 1.1 黄 だし昆布 1.1 黄 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 でんぶん 1.1 黄 焼きのり 1袋 赤 だいず 5 赤 鶏肉 10 赤 油揚げ 2 赤 にんじん 5 緑 つきこんにゃく 5 緑 ごぼう 5 緑 さやいんげん 3 緑 だし汁 40 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 油 1 黄	米 100 黄 水 140 生揚げ 30 赤 たまねぎ 24 赤 チンゲンサイ 6 緑 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 0.6 黄 酒 1.2 トウバンジャン 0.06 トマトケチャップ 7.2 ガラスープ 3.6 油 2.4 でんぶん 1.2 肉だんご 27.5 赤 キャベツ 16.5 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 緑 生しいたけ 5.5 緑 葉ねぎ 5.5 緑 ガラスープ 4.4 黄 だし昆布 0.55 黄 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 こしょう 0.02 つば漬 12 緑 まぐろ茹漬 10 赤 えのきたけ 40 赤 はくさい 10 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.3 黄 ねりごま 1 黄 白ごま 1 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 66 赤 根菜ねぎ 18 赤 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 3.6 黄 みりん 1.2 黄 油 1.8 黄 焼きたけ 11 赤 白菜キムチ 22 赤 たまねぎ 11 赤 だれのこ(水煮) 5.5 緑 にんじん 11 緑 はくさい 12 緑 えのきたけ 8.8 緑 にら 5.5 緑 ガラスープ 6.6 緑 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 わかめふりかけ 1袋 赤 牛肉 10 赤 れんこん 20 赤 にんじん 10 赤 つきこんにゃく 10 赤 ピーマン(青) 1 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 みりん 1 赤	米 100 黄 水 140 豚肉 36 赤 たまねぎ 24 赤 にんじん 12 緑 こまつな 12 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.36 緑 油 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 酒 1.2 黄 にんにく 0.36 緑 しょうが 0.36 緑 しょうゆ 0.72 黄 塩 1.2 黄 醤油 6 黄 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 2.4 黄 りんごビュレ(缶) 7.2 緑 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 黄 水 72 福神漬 9.6 緑 角チーズ 10 赤 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 10 赤 ホールコーン 30 赤 にんじん 5 緑 酢 2 黄 油 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 48 赤 たまねぎ 24 赤 ささがきごぼう 6 緑 系こんにゃく 12 緑 葉ねぎ 6 緑 油 1.2 黄 砂糖 2.4 黄 しょうゆ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 水 12 鶏肉 16.5 赤 はくさい 16.5 赤 にんじん 11 赤 だいこん 11 赤 れんこん 11 赤 こまつな 11 赤 けしり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 しょうゆ 1.1 塩 0.66 味付けいりこ 1袋 赤	米 110 黄 水 154 パイナップル(缶) 60 緑 牛肉 48 赤 じゃがいも 48 赤 たまねぎ 54 赤 にんじん 12 赤 こまつな 6 赤 にんにく 0.36 緑 しょうが 0.36 緑 しょうゆ 0.72 黄 塩 1.2 黄 醤油 6 黄 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 2.4 黄 りんごビュレ(缶) 7.2 緑 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 黄 水 72 福神漬 9.6 緑 角チーズ 10 赤 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 10 赤 ホールコーン 30 赤 にんじん 5 緑 酢 2 黄 油 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 126 緑 しょうが 1 緑 にんじん 6 緑 しょうゆ 1 緑 だし昆布 0.3 緑 塩 1 緑 酒 1 緑 あじ 1枚 赤 塩 0.12 黄 油 1.2 黄 豚肉 16.5 赤 油揚げ 3.3 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 33 赤 はくさい 22 赤 ほうれんそう 11 赤 パイナップル(缶) 11 赤 水 66 赤 豆乳 16.5 赤 塩 0.77 赤 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.1 黄 オレンジゼリー 10 黄 牛肉 25 赤 じゃがいも 40 赤 にんじん 10 赤 ささがきごぼう 7 赤 系こんにゃく 5 赤 油 5 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 水 5 赤	米 100 黄 水 140 鶏肉 60 赤 にんにく 0.36 赤 キャベツ 0.36 赤 にんじん 1.2 赤 もやし 0.6 赤 トウバンジャン 0.06 赤 カレー粉 0.36 赤 たまねぎ 2.4 赤 油 2.4 赤 塩 2.4 赤 ベーコン 11 赤 たまねぎ 27.5 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 33 赤 はくさい 22 赤 ほうれんそう 11 赤 パイナップル(缶) 11 赤 水 66 赤 豆乳 16.5 赤 塩 0.77 赤 こしょう 0.02 黄 でんぶん 1.1 黄 まぐろ茹漬 12 赤 葉ねぎ 2.4 赤 しょうが 0.24 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 10 赤 バジルペースト 1.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 だいず 14.4 赤 牛肉 24 赤 たまねぎ 24 赤 グリーンピース 6 赤 にんにく 0.12 赤 トマトケチャップ 9.6 赤 油 1.2 赤 塩 0.24 赤 砂糖 0.12 赤 ウスターソース 0.6 赤 トウバンジャン 0.06 赤 水 12 鶏肉 11 赤 ホールコーン 11 赤 クリームコーン(缶) 22 赤 じゃがいも 22 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 赤 こまつな 11 赤 パイナップル(缶) 4.4 赤 水 110 油 0.66 赤 塩 0.02 赤 でんぶん 1.1 黄 まぐろ茹漬 12 赤 葉ねぎ 2.4 赤 しょうが 0.24 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 10 赤 バジルペースト 1.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 だし汁 14.4 赤 牛肉 24 赤 たまねぎ 24 赤 グリーンピース 6 赤 にんにく 0.12 赤 トマトケチャップ 9.6 赤 油 1.2 赤 塩 0.24 赤 砂糖 0.12 赤 ウスターソース 0.6 赤 トウバンジャン 0.06 赤 水 12 鶏肉 11 赤 ホールコーン 11 赤 クリームコーン(缶) 22 赤 じゃがいも 22 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 赤 こまつな 11 赤 パイナップル(缶) 4.4 赤 水 110 油 0.66 赤 塩 0.02 赤 でんぶん 1.1 黄 まぐろ茹漬 12 赤 葉ねぎ 2.4 赤 しょうが 0.24 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 10 赤 バジルペースト 1.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤	米 100 黄 水 140 だし汁 14.4 赤 牛肉 24 赤 たまねぎ 24 赤 グリーンピース 6 赤 にんにく 0.12 赤 トマトケチャップ 9.6 赤 油 1.2 赤 塩 0.24 赤 砂糖 0.12 赤 ウスターソース 0.6 赤 トウバンジャン 0.06 赤 水 12 鶏肉 11 赤 ホールコーン 11 赤 クリームコーン(缶) 22 赤 じゃがいも 22 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 赤 こまつな 11 赤 パイナップル(缶) 4.4 赤 水 110 油 0.66 赤 塩 0.02 赤 でんぶん 1.1 黄 まぐろ茹漬 12 赤 葉ねぎ 2.4 赤 しょうが 0.24 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 10 赤 バジルペースト 1.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤
栄養価	781 31.6 23.6	736 25.3 21.8	798 31.1 26.2	728 24.8 21.7	802 27.0 30.7	1030 28.0 37.9	882 36.7 26.6	874 30.9 33.4	742 23.8 23.4	786 28.7 21.6	763 29.4 19.6

日・曜日	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	米飯 焼きそば風切り干し大根 石狩汁 とりそぼろ みかん	米飯 もやしのナムル タンタンフォー 青菜とじゃこのいり煮 焼きとうもろこし	ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 コンソメスープ 野菜ソテー 野菜サラダ	カレーピラフ 焼きりんご ソーセージのポトフ 角チーズ ごぼうサラダ	米飯 いか入りさつま揚げ 生揚げのみそ汁 つば漬 白菜のどろどろ煮	米飯 白菜のポン酢サラダ ハヤシライス ヨーグルト	鮭ごはん 豚肉の角煮 中華スープ 野菜のオープン焼き
材料名および使用量(g)	米 100 黄 水 140 豚肉 24 赤 切り干し大根 6 赤 キャベツ 12 緑 たまねぎ 12 赤 油 1.2 黄 ウスターソース 3 黄 塩 0.18 こしょう 0.01 さけ 22 赤 酒 1.1 赤 塩 0.06 黄 油 1.1 黄 豆腐(冷) 16.5 赤 たまねぎ 11 赤 はくさい 22 赤 にんじん 5.5 赤 葉ねぎ 5.5 赤 信州みそ 11 赤 煮干し 4.4 赤 水 110 鶏肉 24 赤 にんじん 6 赤 しょうが 0.24 赤 油 1.2 赤 しょうゆ 1.8 赤 みりん 1.2 赤 砂糖 0.6 黄 でんぶん 0.36 黄 みかん 10 緑	米 100 黄 水 140 もやし 36 赤 えのきたけ 12 赤 にんじん 12 赤 きゅうり 12 赤 しょうゆ 0.6 黄 砂糖 0.24 黄 塩 0.36 黄 コチュジャン 1.2 黄 油 1.2 黄 鶏肉 27.5 赤 米粉平麺(太) 5.5 赤 にんにく 0.22 赤 しょうが 0.33 赤 だれいこ 11 赤 にんじん 11 赤 れんこん 5.5 赤 ささがきごぼう 5.5 赤 さといも 8.8 赤 こまつな 11 赤 油 1.1 赤 ねりごま 5.5 赤 豆乳 2.2 赤 ガラスープ 3.3 赤 だし昆布 0.55 赤 水 88 塩 0.66 ちりめんじゃこ 4.8 赤 だいこん(葉) 6 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 ガットコーン 10 緑 塩 0.3 黄 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄	米 90 黄 水 140 赤 鶏肉 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 ピーマン(青) 3 赤 油 2 赤 パイナップル(缶) 3 赤 塩 1 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 78 赤 しょうゆ 3.6 赤 ゆずマーマレード 14.4 赤 酒 1.2 赤 水 48 赤 ベーコン 5.5 赤 キャベツ 22 赤 じゃがいも 22 赤 だれいこ 11 赤 にんじん 11 赤 れんこん 5.5 赤 ささがきごぼう 5.5 赤 さといも 8.8 赤 こまつな 11 赤 油 1.1 赤 ねりごま 5.5 赤 豆乳 2.2 赤 ガラスープ 3.3 赤 だし昆布 0.55 赤 水 88 塩 0.66 ちりめんじゃこ 4.8 赤 だいこん(葉) 6 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 ガットコーン 10 緑 塩 0.3 黄 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄	米 90 黄 水 140 赤 鶏肉 15 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 ピーマン(青) 3 赤 油 2 赤 パイナップル(缶) 3 赤 塩 1 赤 こしょう 0.01 赤 鶏肉 78 赤 しょうゆ 3.6 赤 ゆずマーマレード 14.4 赤 酒 1.2 赤 水 48 赤 ベーコン 5.5 赤 キャベツ 22 赤 じゃがいも 22 赤 だれいこ 11 赤 にんじん 11 赤 れんこん 5.5 赤 ささがきごぼう 5.5 赤 さといも 8.8 赤 こまつな 11 赤 油 1.1 赤 ねりごま 5.5 赤 豆乳 2.2 赤 ガラスープ 3.3 赤 だし昆布 0.55 赤 水 88 塩 0.66 ちりめんじゃこ 4.8 赤 だいこん(葉) 6 赤 砂糖 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 油 1.2 赤 ガットコーン 10 緑 塩 0.3 黄 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄	米 100 黄 水 140 白身魚すり身 36 赤 切りいか(皮なし) 6 赤 酒 1.2 赤 たまねぎ 12 赤 グリーンピース 3.6 赤 にんじん 6 赤 れんこん 2.4 赤 でんぶん 0.6 赤 しょうが 0.12 赤 塩 0.6 赤 しょうゆ 0.6 赤 砂糖 0.24 赤 油 7.2 赤 生揚げ 27.5 赤 たまねぎ 16.5 赤 にんじん 11 赤 じゃがいも 11 赤 かぶ 16.5 赤 ほうれんそう 5.5 赤 煮干し 4.4 赤 水 110 赤 信州みそ 4.4 赤 赤みそ 5.5 赤 つば漬 12 赤 ベーコン 10 赤 はくさい 40 赤 系こんにゃく 10 赤 にんじん 5 赤 パイナップル(缶) 2 赤 塩 0.2 赤 しょうゆ 1 赤 でんぶん 0.5 赤 水 5 赤	米 110 黄 水 154 鶏肉 12 赤 はくさい 42 赤 にんじん 12 赤 えのきたけ 12 赤 ゆず果汁 0.24 赤 レモン果汁 0.24 赤 しょうゆ 1.8 赤 油 2.4 赤 砂糖 0.6 赤 塩 0.24 赤 牛肉 38.5 赤 たまねぎ 49.5 赤 にんじん 16.5 赤 じゃがいも 33 赤 しめじ 11 赤 こまつな 11 赤 セロリ 1.1 赤 油 1.2 赤 トマトケチャップ 1.2 赤 ウスターソース 1.2 赤 米粉ハヤシルウ 3.6 赤 上新粉 1.2 赤 パイナップル(缶) 4.8 赤 水 120 赤 塩 0.84 赤 こしょう 0.02 赤 ヨーグルト 10 赤	米 100 黄 水 113 赤 さけ(フレーク) 15 赤 塩 1 赤 豚肉 78 赤 根菜ねぎ 6 赤 しょうが 1.2 赤 水 12 赤 砂糖 2.4 赤 しょうゆ 3.6 赤 油 1.2 赤 鶏肉 11 赤 豆腐(冷) 22 赤 にんじん 11 赤 たまねぎ 22 赤 はくさい 22 赤 こまつな 11 赤 だれいこ 0.55 赤 ガラスープ 3.3 赤 水 110 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 こしょう 0.02 赤 じゃがいも 30 赤 ホールコーン 10 赤 にんじん 10 赤 油 2 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.01 赤
栄養価	758 31.1 20.6	724 24.9 20.3	731 33.0 19.3	746 24.7 23.1	754 27.0 23.9	887 27.2 30.3	842 35.2 29.2

卒業お祝い給食の実施について

9年生を対象に2月28日(金)に卒業お祝い給食を実施します。通常の献立に加えて、【菜めし・白身魚のフライ・お好み焼き・大学いも・フルーツゼリー】の中から選んで食べます。



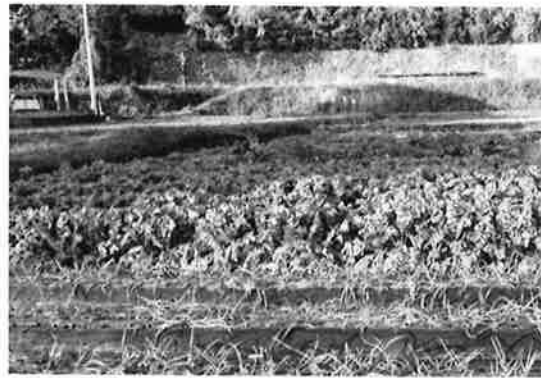
◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月 平均栄養価 (中学生)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
	798	28.9	25.2	343	2.5
1ヶ月 平均栄養価 (中学生)	ビタミン				
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
	283	0.42	0.55	34	

箕面の畑だより

さといも

12月上旬、粟生間谷の森さんの畑を訪れました。畑では、さといもやだいこん、たまねぎ、にんにく、そら豆、レタスなどが育てられており、収穫を待つさといもや、みずみずしいだいこんの葉が印象的でした。



さといもは、「石川」という品種で小さめでねばりがあるのが特徴です。土の上に出ている部分がかれてきたら収穫できるのですが、収穫までは土の中に置いておき、寒い冬は霜から守るために、マルチ（畑のうねにかぶせるシート）をかけるそうです。

土の中に植えた種いもは「親いも」となり、この親いもに次々とたくさんの「子いも」が連なってくれます。試しに掘ってみると、20個以上の子いもができていました。子いもはくっついているのでひとつずつ手でいねいにはずし、ひげを取り、土を落として洗ってから出荷するそうです。ひとつひとつ手作業なのでとても時間がかかる大変な作業です。感謝していただきたいですね。



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
13日(木)	インド移民風チキンソテー・ほうれん草の豆乳クリーム煮	箕面小学校
14日(金)	糸こんにゃくチャンプルー・野菜スープ	南小学校
20日(木)	もやしのナムル・タンタンフォー・青菜とじゃこのいり煮	萱野小学校
25日(火)	カレーピラフ・焼きりんご・ソーセージのポトフ	豊川北小学校

～世界を料理で旅してみよう～

「おいしい」＝

ポルトガル語(ブラジル)：ゴストーゾ
(ゴストーザ)

スペイン語(ペルー)：デリシオソ
(デリシオサ)



今回は、ペルー・ブラジル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。)

＜フェイジョアータ＞ 国・・・ブラジル

ブラジルは、南アメリカ大陸のおよそ半分にあたる広大な国土を持つ国です。

フェイジョアータは、「フェイジョン」とよばれる豆と豚肉やソーセージ、牛肉などを一緒にコトコト煮込んだ料理で、ごはんにかけて食べられています。ブラジルを代表する国民食で、地域によっては毎週水曜日と土曜日に食べるのが伝統となっているほどです。

＜セビチェ＞ 国・・・ペルー

ペルーのアンデスの高地はさまざまな農作物の原産地として知られていて、じゃがいも、トマト、トウガラシなどはアンデスから世界中に広まったといわれています。また、太平洋の沿岸地域では、たくさんの海産物がとれるので、山の幸と海の幸に恵まれています。

セビッチェは生の魚介類とトマトやたまねぎをコリアンダーやトウガラシ、レモン汁に漬けた料理です。レモン汁とトマトの酸味やトウガラシの辛み、コリアンダーの香りが効いた、ペルーの代表的な家庭料理です。

調理法

2月の献立より



☆インド移民風チキンソテー(13日の献立)

1. にんにくはみじん切り、たまねぎはうす切りにする。
2. ひと口大に切った鶏肉を、にんにくと塩・砂糖・レモン果汁・トウバンジャン・カレー粉を合わせた調味料に漬けておく。
3. 天板に玉ねぎを敷き、②の鶏肉をのせてオーブンで色よく焼く。

☆焼きそば風切り干し大根(19日の献立)

1. キャベツは短冊切り、たまねぎはうす切りにする。
2. 切り干し大根をもどし、食べやすい長さに切る。
3. 豚肉を油でいため、たまねぎ・キャベツ・切り干し大根を加え、さらにいためる。
4. ウスターソース・塩・こしょうを加えて調味する。

