

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		【節分献立】 米飯 いわしのから揚げ のっぺい汁 焼きのり 節分豆			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 パイン缶 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 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112	米 80 黄 水 112				
		いわし開き 1枚 赤 塩 0.2 酒 1 でんぶん 6 黄 油 4 黄	生揚げ 25 赤 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 5 黄 砂糖 1.5 しょうゆ 0.5 酒 1 トウバンジャン 0.05 トマトケチャップ 6 ガラスープ 3 油 2 黄 でんぶん 1 黄	鶏肉 55 赤 根深ねぎ 15 緑 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 3 みりん 1 油 1.5 黄	豚肉 30 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 黄 油 2 黄 しょうゆ 1 酒 1 コチュジャン 1 塩 0.2 こしょう 0.01	牛肉 40 赤 たまねぎ 20 緑 さがきごぼう 5 緑 糸こんにゃく 10 緑 葉ねぎ 5 緑 油 1 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 2 みりん 1 水 10	パイナップル(缶) 50 緑 牛肉 40 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 こまつな 5 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 ブイヨン(缶) 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 2 りんごピューレ(缶) 6 緑 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 水 60	しょうが 0.8 緑 にんじん 4.8 緑 しょうゆ 0.8 だし昆布 0.24 塩 0.8 酒 0.8 あじ 1枚 赤 塩 0.1 黄 油 1 黄 豚肉 15 赤 油揚げ 3 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 10 緑 さがきごぼう 5 緑 ほうれんそう 5 緑 だいこん 20 緑 葉ねぎ 5 緑 煮干し 3 水 100 信州みそ 8 赤 酒かす 2	鶏肉 50 赤 糸こんにゃく 10 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 しょうが 0.1 緑 にら 5 緑 塩 0.2 しょうゆ 0.5 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 30 黄 はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 ブイヨン(缶) 10 緑 水 60 豆乳 15 赤 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 まぐろ油漬 10 赤 葉ねぎ 2 緑 しょうが 0.2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 黄	豚肉 15 赤 糸こんにゃく 10 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 しょうが 0.1 緑 にら 5 緑 塩 0.2 しょうゆ 0.5 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 鶏肉 15 赤 ホールコーン 10 緑 クリームコーン(缶) 20 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 8 緑 ブイヨン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 鶏肉 10 赤 ホールコーン 10 緑 クリームコーン(缶) 20 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 黄 油 4 黄 ブイヨン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 こんぶふりかけ 1袋	だいず 12 赤 牛肉 20 赤 たまねぎ 20 緑 グリーンピース 5 緑 にんにく 0.1 緑 トマトケチャップ 8 油 1 黄 砂糖 0.2 黄 ウスターソース 0.5 トウバンジャン 0.05 水 10 豚肉 10 赤 ホールコーン 10 緑 クリームコーン(缶) 20 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 鶏肉 20 赤 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 生しいたけ 5 黄 くすきり 3 黄 根深ねぎ 10 緑 ほうれんそう 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 こんぶふりかけ 1袋	たら 50 赤 酒 1 塩 0.1 でんぶん 6 黄 油 5 黄 だいこん 20 緑 水 5 砂糖 1 黄 しょうゆ 1.5 でんぶん 0.1 黄 鶏肉 20 赤 にんじん 10 緑 はくさい 25 緑 生しいたけ 5 黄 くすきり 3 黄 根深ねぎ 10 緑 ほうれんそう 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 こんぶふりかけ 1袋																						
		豚肉 10 赤 はくさい 20 緑 れんこん 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 黄 さといも 10 黄 葉ねぎ 5 緑 けずり節 1 だし昆布 1 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 でんぶん 1 黄	肉だんご 25 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 生しいたけ 5 緑 葉ねぎ 5 緑 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	焼き豚 10 赤 白菜キムチ 20 緑 たまねぎ 5 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 にんじん 10 緑 はくさい 8 緑 えのきたけ 8 緑 にら 5 緑 ガラスープ 6 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉 15 赤 米粉麺 4 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しょうが 0.3 緑 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1	鶏肉 15 赤 はくさい 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 れんこん 10 緑 こまつな 1 緑 けずり節 1 だし昆布 1 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 味付けいりこ 1袋 赤	角チーズ 1こ 赤	オレンジゼリー 1こ 黄	さかなふりかけ 1袋																									
		焼きのり 1袋 赤		わかめふりかけ 1袋																														
		節分豆 1袋 赤	つぼ漬 10 緑		しば漬 8 緑																													
	栄養価	低学年 563 25.8 18.8 中学年 645 27.3 19.5 高学年 691 28.2 20.1	501 18.1 16.0 589 20.2 17.0 641 21.6 17.9	527 23.0 18.0 617 25.6 19.2 671 27.6 20.4	511 19.2 17.5 600 21.3 18.7 653 22.9 19.8	535 24.0 18.3 626 26.4 19.6 680 28.1 20.7	660 22.2 21.6 767 24.6 23.0 835 26.3 24.3	541 26.5 14.4 623 28.3 15.0 667 29.5 15.5	567 22.2 20.9 661 24.6 22.4 720 26.4 23.9	507 18.4 18.3 596 20.5 19.6 649 22.0 20.8	550 21.3 16.9 643 23.8 18.1 701 25.6 19.1	521 22.6 16.0 611 25.1 17.0 665 27.1 17.9																						

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 いかりざつまつ揚げ 生揚げのみそ汁 つぼ漬	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 えのきたけ 10 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 10 緑 しょうゆ 0.5 砂糖 0.2 黄 塩 0.3 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 こしょう 0.01 ブイヨン(缶) 3.2 黄 油 0.8 黄	白身魚すり身 30 赤 切りいか(皮なし) 5 赤 酒 1 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 えのきたけ 10 緑 ゆず果汁 0.2 緑 レモン果汁 0.2 緑 しょうゆ 1.5 油 2 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.2 黄	鶏肉 10 赤 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 緑 ゆず果汁 0.2 緑 レモン果汁 0.2 緑 しょうゆ 1.5 油 2 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.2 黄	米 80 黄 水 90.4 塩 0.8 赤
	さけ 20 赤 酒 1 塩 0.05 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 水 100	鶏肉 25 赤 米粉平麺(太) 5 黄 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.3 緑 だいこん 10 緑 れんこん 10 緑 さがきごぼう 5 緑 さといも 8 黄 こまつな 10 黄 油 1 黄 ねぎごま 5 黄 豆乳 20 赤 ガラスープ 3 だし昆布 0.5 水 80 塩 0.6	鶏肉 65 赤 しょうゆ 3 ゆずマーマレード 12 黄 酒 1 水 40	りんご 1/6こ 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 水 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	鶏肉 35 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 30 黄 しめじ 10 緑 こまつな 10 緑 セロリ 1 黄 油 1 黄 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 米粉ハヤシルウ 3 上新粉 1 黄 ブイヨン(缶) 4 水 100 塩 0.7 こしょう 0.02	豚肉 65 赤 根深ねぎ 5 緑 しょうが 1 緑 水 10 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 酒 1
	鶏肉 20 赤 にんじん 5 緑 しょうが 0.2 緑 油 1 黄 しょうゆ 1.5 黄 みりん 1 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 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 油 1 黄		角チーズ 1こ 赤	つぼ漬 10 緑		鶏肉 10 赤 豆腐(冷) 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 こまつな 10 緑 だし昆布 0.5 ガラスープ 3 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02
栄養価	低学年 540 24.3 17.4 中学年 632 27.1 18.6 高学年 688 29.2 19.7	519 19.4 17.4 609 21.6 18.6 663 23.2 19.7	505 24.1 15.0 595 27.1 16.4 647 29.2 17.3	524 18.2 18.0 608 20.3 19.3 656 21.6 20.2	513 20.0 17.0 602 22.3 18.2 656 24.0 19.2	574 21.3 18.0 675 23.8 19.3 737 25.7 20.5	531 28.3 16.9 625 32.0 18.1 682 34.7 19.1

◎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、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。

◎栄養価は、上段が低学年(1・2年生)、中段が中学年(3・4年生)、下段が高学年(5・6年生)です。

一ヶ月 平均

エネルギー	たん白質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミン			
					A	B1	B2	C
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)
538	22.2	17.6	307	1.8	206	0.32	0.47	20
629	24.6	18.8	313	2.1	220	0.35	0.49	22
683	26.3	19.8	320	2.3	233	0.38	0.50	24

卒業お祝い給食の実しについて

しょうがっこう ねんせい たいしょう がつ にち きん しょうがっこう いわ きゅうしよく じっ

小学校6年生を対象に2月21日(金)と28日(金)に卒業お祝い給食を実しします。

当日の実し内容	当日常常こん立に、お祝いこん立(菜めし、白身魚のフライ、ゆで野菜、お好み焼き、大学いも、フルーツゼリー)を合わせたものの中から、選んで食べる。
実し日	21日(金) 西南・西・東・萱野東・中・萱野北 28日(金) 箕面・萱野・北・南・豊川北・豊川南

市内の6年生が考えた給食メニュー！2月の採用こん立をお知らせします！

6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ！今月は4つのこん立が登場します。
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があります。)

日	給食のこん立名	考えた人の学校名
13日(木)	インド移民風チキンソテー・ほうれんそうの豆乳クリーム煮	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

箕面の畑だより

さといも

12月上旬、栗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ちょうです。土の上に出ている部分がかれてきたら収穫ができるそうですが、収穫までは土の中に置いておき、寒い冬は霜(しも)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」が連なってできます。試しにほってみると、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。



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): ゴストーズ(ゴストーザ)
スペイン語(ペルー): デリシオソ(デリシオサ)
リコ(リカ)
サブロソ(サブロサ)



今回は、ペルー・ブラジル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ましょう。)

フェイジョアーダ 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。フェイジョアーダは、「フェイジョン」とよばれる豆と豚肉やソーセージ、牛肉などをいっしょにコトコトにこんだ料理で、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。

セビツェ 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、山の幸と海の幸にめぐまれています。

セビツェは生の魚かい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(じる)につけてこんだ料理です。レモン汁(じる)とトマトの酸味やトウガラシのからみ、コリアンダーのかおりが効いた、ペルーの代表的な家庭料理です。

調理法

2月のこん立より

★インド移民風チキンソテー(13日)

- 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つけこむ。
- ③ 天板に玉ねぎをしき、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)

- 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。