

令和2年(2020年) 2月

学校給食だより (中学校)

質面市教育委員会
質面市学校給食会

*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	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 豚肉のこチュジャンいため ビーフンスープ しば漬 切り干し大根のナムル	米飯 牛丼 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 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 糸こんにゃくチャンプルー 野菜スープ ツナそばろ ハジルポテト	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 豚肉 11 赤 はくさい 22 赤 れんこん 11 赤 だいこん 11 赤 さといも 16.5 赤 葉ねぎ 11 赤 けずり節 5.5 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 塩 0.66 しょうゆ 1.1 黄 でんぶん 1.1 黄 焼きのり 1袋 赤 鶏肉 5 赤 油揚げ 2 赤 にんじん 10 赤 つきこんにゃく 5 赤 ごぼう 5 赤 さやいんげん 3 赤 だし汁 40 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 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 赤 砂糖 1.8 黄 しょうゆ 0.6 黄 みりん 1.2 黄 酒 1.2 黄 トウバンジャン 0.06 黄 トマトケチャップ 7.2 黄 ガラスープ 3.6 黄 油 2.4 黄 でんぶん 1.2 黄 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 赤 生しいたけ 5.5 赤 葉ねぎ 5.5 赤 ガラスープ 4.4 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 つば漬 12 緑 まぐろ油漬 10 赤 はくさい 40 赤 砂糖 10 赤 しょうゆ 1.5 黄 みりん 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 焼きたて 11 赤 白菜キムチ 22 赤 たまねぎ 11 赤 だし昆布 5.5 赤 のり 11 赤 えのきだけ 8.8 赤 にんじん 5.5 赤 ガラスープ 6.6 赤 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 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) 10 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄	米 100 黄 水 140 豚肉 36 赤 たまねぎ 24 赤 にんじん 12 赤 こまつな 12 赤 しょうゆ 0.6 黄 にんにく 0.36 黄 油 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 酒 1.2 黄 こチュジャン 1.2 黄 塩 0.24 黄 こしょう 0.01 黄 鶏肉 16.5 赤 米粉 4.4 赤 にんじん 11 赤 れんこん 11 赤 こまつな 11 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しば漬 9.6 緑 切り干し大根 2 緑 きゅうり 30 赤 にんじん 10 赤 ごま油 1 黄 しょうゆ 1.5 黄 砂糖 1 黄	米 100 黄 水 140 牛肉 48 赤 たまねぎ 24 赤 ささがきごぼう 6 赤 糸こんにゃく 12 赤 葉ねぎ 6 赤 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 けずり節 1.1 赤 だし昆布 1.1 赤 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 味付けいりこ 1袋 赤	米 100 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 黄 しょうが 0.36 黄 塩 0.72 黄 油 1.2 黄 フィオン(缶) 6 赤 トマトケチャップ 8.4 赤 ウスターソース 3.6 赤 りんごピューレ(缶) 7.2 赤 上新粉 4.8 赤 油 3.6 赤 カレー粉 0.84 赤 水 72 福神漬 9.6 緑 角チーズ 12 赤 まぐろ油漬 10 赤 キャベツ 30 赤 ホールコーン 10 赤 にんじん 5 赤 酢 2 赤 油 1 赤 しょうゆ 0.5 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 126 黄 しょうが 1 赤 にんじん 6 赤 しょうゆ 1 赤 だし昆布 0.3 赤 酒 1 赤 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 ささがきごぼう 5.5 赤 こんにゃく 5.5 赤 だいこん 22 赤 れんこん 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 牛肉 25 赤 じゃがいも 40 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 20 赤 さやいんげん 5 赤 水 15 赤 しょうゆ 3 赤 砂糖 2 黄	米 100 黄 水 140 鶏肉 60 赤 にんにく 0.36 赤 塩 0.36 赤 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 0.6 黄 トウバンジャン 0.06 黄 カレー粉 0.36 黄 たまねぎ 2.4 黄 油 2.4 黄 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 フィオン(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 牛肉 20 赤 にんじん 10 赤 ささがきごぼう 7 赤 糸こんにゃく 5 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 酒 1 赤 水 5	米 100 黄 水 140 鶏肉 18 赤 糸こんにゃく 12 赤 キャベツ 24 赤 にんじん 12 赤 もやし 12 赤 しょうが 0.12 赤 にんにく 0.12 赤 トウバンジャン 9.6 赤 油 1.2 黄 塩 0.24 黄 しょうゆ 0.6 黄 油 1.2 黄 白ごま 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 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 フィオン(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 牛肉 20 赤 にんじん 10 赤 ささがきごぼう 7 赤 糸こんにゃく 5 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 酒 1 赤 水 5	米 100 黄 水 140 鶏肉 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 トウバンジャン 9.6 赤 油 1.2 黄 塩 0.24 黄 しょうゆ 0.6 黄 油 1.2 黄 白ごま 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 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 フィオン(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 牛肉 20 赤 にんじん 10 赤 ささがきごぼう 7 赤 糸こんにゃく 5 赤 油 1 赤 砂糖 1 赤 しょうゆ 2 赤 酒 1 赤 水 5	米 100 黄 水 140 鶏肉 22 赤 牛肉 11 赤 たまねぎ 27.5 赤 生しいたけ 5.5 赤 くすきり 3.3 赤 根菜ねぎ 11 赤 たまねぎ 11 赤 ほうれんそう 1.1 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 110 しょうゆ 1.1 黄 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 ごまふりかけ 1袋 赤 じゃがいも 50 黄 でんぶん 1 黄 油 0.3 黄 こしょう 0.01 黄
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			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 いかりさつま揚げ 生揚げのみそ汁 つば漬 白菜ののりとろ煮			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	米	100	黄	米	90	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄
	水	140		水	140		水	140		水	113		水	140		水	154		水	113	赤
	豚肉	24	赤	もやし	36	緑	まぐろ油漬	10	赤	鶏肉	15	赤	白身魚すり身	36	赤	鶏肉	12	赤	豚肉	78	赤
	切り干し大根	6	緑	えのきだけ	12	緑	たまねぎ	10	緑	たまねぎ	10	緑	切りいか(皮なし)	6	赤	はくさい	42	緑	根菜ねぎ	6	緑
	キャベツ	12	緑	にんじん	12	緑	にんじん	5	緑	にんじん	10	緑	酒	1.2	赤	にんじん	12	緑	しょうが	1.2	緑
	たまねぎ	12	緑	きゅうり	12	緑	塩	0.8	緑	ピーマン(青)	3	緑	たまねぎ	12	緑	えのきだけ	12	緑	水	12	緑
	油	1.2	黄	しょうゆ	0.6	黄	こしょう	0.01	黄	油	2	黄	グリーンピース	3.6	緑	ゆず果汁	0.24	緑	砂糖	2.4	黄
	ウスターソース	3	赤	砂糖	0.24	黄	フィオン(缶)	4	黄	塩	1	黄	にんじん	6	緑	レモン果汁	0.24	緑	しょうゆ	3.6	黄
	塩	0.18	黄	コチュジャン	0.36	黄	油	1	黄	こしょう	0.01	黄	でんぶん	2.4	黄	しょうゆ	1.8	黄	酒	1.2	黄
	こしょう	0.01	黄	油	1.2	黄	鶏肉	78	赤	カレー粉	0.4	黄	しょうが	0.6	黄	油	2.4	黄			
さけ	22	赤	鶏肉	27.5	赤	ゆずマーマレード	14.4	黄	りんご	1/6	緑	しょうゆ	0.12	黄	砂糖	0.6	黄	牛肉	38.5	赤	
酒	1.1	黄	米粉平糰(太)	5.5	黄	酒	1.2	黄	砂糖	3	黄	砂糖	0.24	黄	油	0.6	黄	たまねぎ	49.5	赤	
塩	0.06	黄	水	48	黄	レモン果汁	0.3	黄	油	0.3	黄	油	7.2	黄	黄	黄	黄	にんじん	22	赤	
油	1.1	赤	ベーコン	5.5	赤	ウインナーソーセージ	22	赤	ウインナーソーセージ	22	赤	生揚げ	27.5	赤	赤	赤	赤	豆腐(冷)	22	赤	
豆腐(冷)	16.5	赤	キャベツ	22	赤	じゃがいも	22	赤	じゃがいも	33	赤	たまねぎ	16.5	赤	赤	赤	赤	にんじん	11	赤	
たまねぎ	11	赤	しょうが	0.33	赤	キャベツ	22	赤	キャベツ	22	赤	にんじん	11	赤	赤	赤	赤	たまねぎ	22	赤	
はくさい	22	赤	だいこん	11	赤	じゃがいも	22	赤	たまねぎ	22	赤	かぶ	16.5	赤	赤	赤	赤	はくさい	22	赤	
にんじん	5.5	赤	れんこん	5.5	赤	だいこん	11	赤	にんじん	22	赤	ほうれんそう	5.5	赤	赤	赤	赤	こまつな	11	赤	
葉ねぎ	5.5	赤	ささがきごぼう	5.5	赤	れんこん	11	赤	にんじん	11	赤	煮干し	4.4	赤	赤	赤	赤	だし昆布	0.55	赤	
信州みそ	11	赤	さといも	8.8	赤	にんじん	11	赤	チンゲンサイ	11	赤	プロックリー	11	赤	赤	赤	赤	ガラスープ	3.3	赤	
煮干し	4.4	赤	こまつな	11	赤	フィオン(缶)	8.8	赤	フィオン(缶)	8.8	赤	水	110	赤	赤	赤	赤	水	110	赤	
水	110	赤	油	1.1	赤	水	110	赤	水	88	赤	水	110	赤	赤	赤	赤	しょうゆ	1.1	赤	
鶏肉	24	赤	ねりごま	5.5	赤	塩	0.66	赤	塩	0.66	赤	塩	0.66	赤	赤	赤	赤	塩	0.66	赤	
にんじん	6	赤	豆乳	2.2	赤	こしょう	0.02	黄	こしょう	0.02	黄	こしょう	0.02	黄	黄	黄	黄	こしょう	0.02	黄	
しょうが	0.24	赤	ガラスープ	3.3	赤	焼き竹輪	10	赤	角チーズ	12	赤	角チーズ	12	赤	赤	赤	赤	しょうゆ	0.66	赤	
油	1.2	赤	だし昆布	0.55	赤	たまねぎ	20	赤	焼き竹輪	10	赤	焼き竹輪	10	赤	赤	赤	赤	塩	0.66	赤	
しょうゆ	1.8	赤	水	88	赤	こまつな	15	赤	ささがきごぼう	20	赤	ささがきごぼう	20	赤	赤	赤	赤	こしょう	0.66	赤	
みりん	1.2	赤	塩	0.66	赤	にんじん	10	赤	にんじん	5	赤	にんじん	5	赤	赤	赤	赤	こしょう	0.66	赤	
砂糖	0.6	黄	しょうゆ	1.2	黄	油	1	赤	きゅうり	10	赤	きゅうり	10	赤	赤	赤	赤	こしょう	0.66	赤	
でんぶん	0.36	黄	砂糖	0.66	黄	塩	0.3	赤	白ごま	1	赤	白ごま	1	赤	赤	赤	赤	こしょう	0.66	赤	
みかん	12	緑	しょうゆ	1.2	黄	こしょう	0.5	黄	しょうゆ	1	赤	しょうゆ	1	赤	赤	赤	赤	こしょう	0.66	赤	
			カットコーン	1	黄	こしょう	0.5	黄	砂糖	0.5	黄	砂糖	0.5	黄	黄	黄	黄				
			塩	0.3	黄				塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	黄	黄	黄				
			しょうゆ	1.5	黄				大豆入りマヨネーズ	6	黄										
			砂糖	0.5	黄																
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														

【2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)
	798	28.9	25.2	343	2.5	283	0.42	0.55	34

市内の6年生が考えた給食メニュー

2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4つの献立が登場します。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・ほうれんそうの豆乳クリーム煮	質面小学校
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

☆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込む。
3. 天板にたまねぎを敷き、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。

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そうですが、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。

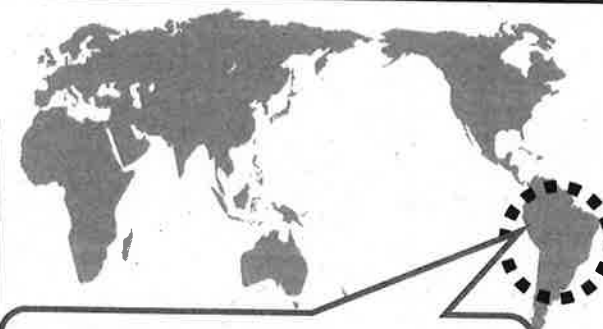
土の中に植えた種いもは「親いも」となり、この親いもに次々とたくさんの「子いも」が連なってくれます。試しに掘ってみると、20個以上の子いもができていました。子いもはくっついているのでひとつずつ手でいねいにはずし、ひげを取り、土を落として洗ってから出荷するそうです。ひとつひとつ手作業なのでとても時間がかかる大変な作業です。感謝していただきたいですね。



箕面産の野菜

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、ブラジル・ペルー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。

<セビッチェ> 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、レモン汁に漬け込んだ料理です。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。



食育だより

～試験で実力を発揮するために～

試験当日に力を発揮するためには、食生活や生活リズムを整えて、万全な体調で臨むことが大切です。ふだんの生活では

- ◇1日3食、栄養バランスのいい食事をする。
- ◇早寝早起きで、睡眠時間を十分にとる。
- ◇朝食をしっかり食べる。
- ◇記憶力や学習能力を上げる働きがある、DHA（良質な脂質）を多く含んだ青魚などを日頃から食べよう。

朝型生活にしよ

試験前夜の夕食

- ◇油の多い料理や刺身などの生もの、刺激の強いものは避ける。



試験当日の朝食

- ① **主食**：脳のエネルギー源となる主食（ごはんやパンなど）を食べる。緊張などで食欲がない場合でも、おにぎりなどの食べやすいものを食べましょう。
- ② **温かい1品**：寝起きの低い体温を上げ、体を目覚めさせるために、温かい1品をとりましょう。
- ③ **消化のよいもの**：消化に時間のかかるものは胃に血液が集中する時間が長くなり、眠くなります。消化のよいものを食べるようにしましょう。

