

*すべての献立に、牛乳が付きまます。*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。

Table with columns for days of the week (1日(火) to 15日(火)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a '栄養価' (Nutrition) row at the bottom of the first section.

Table with columns for days of the week (16日(水) to 30日(水)) and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名および使用量). Includes a '栄養価' (Nutrition) row at the bottom of the second section.

◎材料は、赤・緑・黄の3つのグループに分けています。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)、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)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 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
524	21.2	15.9	354	1.7	210	0.30	0.45	19
613	23.4	16.9	362	2.0	226	0.34	0.46	21
665	24.9	17.7	368	2.2	241	0.36	0.48	23

箕面の畑だより

寒さが和らぎ、桜がさき始めた3月下旬。粟生間谷西地区にある長澤さんの畑を訪れると、「だいこん」「はくさい」「レタス」「にんじん」「たまねぎ」などたくさんの種類の野菜が育っていました。

今年の冬もとても寒かったのですが、その中でもにんじんが芽を出していました。寒い中でも野菜を育てる秘策があります!それは、不織布という布を2枚重ねにしてかけることです。

不織布を2枚重ねにすることで保温・保つされます。そのため、寒さが厳しい冬でもしもがおりることなく、野菜の芽も元気に出てくるのです。



不織布を2枚重ねにしているよ!

また、不織布は水を通すので、雨や水やりの時に外す必要がなくて、とても便利です。

野菜を育て収穫した後、同じ畑で同じ種類の野菜を作ると野菜がうまく育たないそうです。「連作障害」といいます。)そのため、ちがう種類の野菜を植えて育てます。以前トマトを育てた後に、にんじんを育てていると、にんじんと一しょにトマトが育っていたということがあったそうです。トマトの実が畑に落ちて、種が土の中に残り、そのまま育ったのですね。

長澤さんは、野菜の他にキウイも育てられていて、他の人があまり作らないものにちよう戦をしたいとおっしゃっていました。これからどんな野菜が育つか楽しみです。



たまねぎ



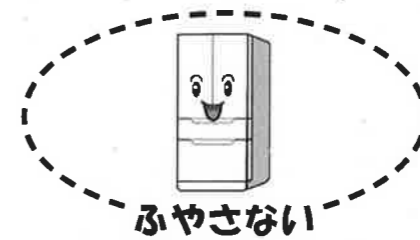
にんじんの芽

～食中毒予防の三原則～

食中毒とは、食事を通して有害なきんなどを体内にとりこみ、腹痛や下りなどのしょう状をひきおこす病気のことで、食中毒を予防するため、調理や食事のとき3つのことに気をつけましょう。



つけない



ふやさない



やっつける

食中毒は1年中いつでも発生しますが、中でも気温が高く、細きんが増えやすい6月から9月ごろは特に注意が必要です。食中毒の原因となる細きんやウイルスについて知り、食中毒を予防しましょう。

★給食室での衛生管理★

～学校給食では、こんな工夫をしています～

・手洗いをしっかりと

つめブラシを使って、こまめに手洗いをします。「洗う」「切る」「調理」など作業がかわるごとに手洗いをします。



・材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、よごれや細きんを取り除きます。



・エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時や、調理をする時、できあがったものをあつかう時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、細きんがつかないようにしています。

また使う道具は、肉や魚用、野菜用、配食用など、食品の種類や作業によって分けています。

・時間の管理が決めて

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークも大切です。



・中心温度確認

食材の中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3カ所の温度を確かめて仕上げています。



・できあがったものは特に清潔にあつかう

できあがったおかずをあつかう時は、専用エプロンをしてもう一度手を洗い、使い捨ての手ぶくろをして清潔にあつかいます。



調理法

6月のこん立より

★いろいろの花(6月25日のこん立)

- ① 糸こんにゃくは下茹でをして、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうはうす切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 鶏肉・糸こんにゃく・にんじん・ごぼうを油でいためる。
- ④ ③に水・しょうゆ・砂糖を加えてやわらかく煮る。
- ⑤ ④の水分があるうちに凍り豆腐の粉を加えいりつける。
- ⑥ 最後に葉ねぎを加えて仕上げる。

※給食では凍り豆腐の粉を使用しますが、ご家庭ではおからで作ってください。

*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 menu table for June 1st to 15th. Columns include date, menu name, ingredients with quantities and color codes, and nutritional values. Includes illustrations of flowers and a cow.

Nutritional summary table for June 1st to 15th, showing total energy, protein, and fat for each day.

Menu table for June 16th to 30th. Columns include date, menu name, ingredients with quantities and color codes, and nutritional values.

Main menu table for June 16th to 30th. Columns include date, menu name, ingredients with quantities and color codes, and nutritional values. Includes illustrations of a rainbow and a cow.

Nutritional summary table for June 16th to 30th, showing total energy, protein, and fat for each day.

【6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 (μ gRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
773	29.4	21.5	385	2.6	289	0.44	0.53	31

箕面の畑だより

寒さがやわらぎ、桜が咲き始めた3月下旬、^{あおまだにし}粟生間谷西地区の^{ながさわ}長澤さんの畑を訪れると、「だいこん」「はくさい」「レタス」「にんじん」「たまねぎ」などたくさんの野菜が育っていました。



たまねぎ

今年の冬もとても寒かったのですが、その中でもにんじんが芽を出していました。寒い中でも野菜を育てる秘策があるそうです。それは、「不織布」という布を2枚重ねにして上からかけることです。

2枚重ねにすると、保温・保湿されるため、寒さが厳しい冬でも霜にやられることなく、野菜の芽も元気に出てくるのです。



にんじんの芽

不織布を2枚重ねにしています

また、^{ふしよくふ}不織布は水を通すので、雨や水やりの時にもとり外す必要がなくて、とても便利なのだそうです。

野菜を育て収穫した後、その畑で同じ種類の野菜を作ると、うまく育たないそうです。^{れんさくしょうがい}(連作障害といえます。)そのため、ちがう種類の野菜を育てるのだそうです。

トマトを育てていた畑に、次ににんじんを植えて育てていると、にんじんと一緒にトマトが育っていたということがあったそうです。前に育てたトマトの実が畑に落ちて、種が土の中に残り、そのまま育ったのですね。

長澤さんは、野菜の他にキウイも育てられていました。「他の人があまり作らないものに挑戦をしたい」とおっしゃっていました。これからどんな作物が育つか楽しみです。

～食中毒予防の三原則～

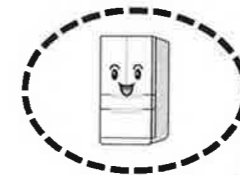
食中毒とは、食事を通して有害な細菌やウイルスなどを体内にとりこみ、腹痛や下痢などの症状をひきおこす病気のことで、

食中毒は1年中いつでも発生しますが、中でも気温が高く、細菌が増えやすい6月から9月ごろは特に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌やウイルスについて知り、食中毒を予防しましょう。食中毒を予防するため、調理や食事の時には、次の3つのことに気をつけましょう。



石けんで手洗い

菌をつけない



常温に長くおかない

菌をふやさない



しっかり加熱

菌をやっつける

★給食室での衛生管理★ ～食中毒防止のためこんな工夫をしています～

手洗いをしっかりと

つめブラシを使って、こまめに手洗いをします。「洗う」「切る」「調理」など作業がかわるごとに手洗いをします。



材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、汚れや細菌を取り除きます。



エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時、調理をする時、できあがった料理を扱う時は、それぞれ専用のエプロンやくつを使用し、細菌を持ち込まないようにしています。また、使う道具は、肉・魚用、野菜用、配食用など、食品の種類や作業によって分けています。



時間の管理が決めて

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークが大切です。

できあがり時に中心温度を確認

食材の中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3カ所の温度を確かめてあげます。



できあがりものは特に清潔に扱う

できあがり料理を扱う時は、専用のエプロンをしてからもう一度手を洗い、さらに、使い捨ての手袋をつけて清潔に扱います。



調理法

★いいうの花★(6月25日の献立)

- ① 糸こんにゃくは下ゆでをして、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 小さく切った鶏肉、糸こんにゃく、にんじん、ごぼうを油でいためる。
- ④ ③に水、砂糖、しょうゆを加えてやわらかく煮る。
- ⑤ ④の水分があるうちに凍り豆腐の粉を加えていりつける。
- ⑥ 最後に葉ねぎを加えて仕上げる。

※給食では凍り豆腐の粉を使用しますが、ご家庭ではおからで作ってください。

