

*すべての献立に、牛乳がつかます。*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 table for school lunch menu from 1st to 16th of the month. Columns include date, menu name, ingredients with color-coded quantities, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

Main table for school lunch menu from 17th to 30th of the month. Columns include date, menu name, ingredients with color-coded quantities, and nutritional values for elementary, middle, and high school students.

◎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。

Summary table for November average nutrition. Includes a table for Energy, Protein, Fat, Calcium, and Iron, and another for Vitamins A, B1, B2, and C.

3つのアクション

「お米習慣!」～旬と味わう「お米のごはん」～

新米の季節になり、いつもよりもいっそうごはんがおいしい時期です。お米は大変優れた食材で、エネルギーのもととなる炭水化物が主な栄養ですが、体をつくるたんぱく質、



体を整えるカルシウムなどもふくまれています。また、ごはんはゆっくり消化され、脳や体への活動エネルギーが持続するので、やる気や集中力が高まります。

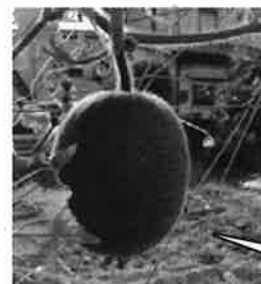
おいしい新米をおかずといっしょに食べて、健康な体をつくりましょう。

箕面の畑だより

9月の初じゅん、牧落の山口さんの畑を訪れると、なすをはじめ、とうがん・さつまいも・キャベツ・ブロッコリー・レモン・すだちなど、たくさんの野菜や果物を育てておられました。



給食に納品された「ひめとうがん」



とうがんは大きなものと10kgをこえるものもありますが、「ひめとうがん」は少し小さめの品種で、ひとつ1.6kgほどです。写真のようにぶらさげて育てると、傷がついたり、黄色く変色したりせずに大きくなってくれるそうです。小さいうちは細いトゲが表面にたくさんついていますが、成長して収かくなるころには、トゲはなくなっているそうです。9月には小学校に納品していただきました。

小ぶりなのでぶらさげて育てます。



「まびき」って…?

種から育てたにんじんがちょうど小指くらいの大きさに育ったころ、土の中の栄養を吸収し、さらに大きく育つように、まわりのにんじんを何本かぬくそうです。これを「まびき」といい、まびいたにんじんは、まだ若く葉もやわらかいので、おいしく食べられるそうです。

山口さんにインタビュー!

Q.畑仕事でうれしいことは何ですか?

A.やはり収かです。あとは、畑で仕事をしていると今の季節のようにすずしい自然の風を感じられることです。

Q.子どもたちみんなへメッセージをお願いします。

A.野菜は、好き嫌いせずにぜひ食べてください!

★みぞれなべ

(11月29日のこん立)

調理法

11月のこん立より

- ① ぶた肉はうす切り、豆ふは角切り、はくさいは短冊切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小ふさに分ける。春ぎくは食べやすい長さに切っておく。
- ② 糸こんにゃくは食べやすく切り、さっとゆでておく。
- ③ 大根はすりおろす。
- ④ こんぶとけずり節でだしをとり、に立ったらぶた肉を入れる。火が通ったら、にんじんやはくさいのしんなどがたいものから順に入れてにる。
- ⑤ ③の大根おろしを入れ、塩、しょうゆで味付ける。

読書週間こん立

10月27日(水)～11月9日(火)は読書週間です!
今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

01日(月)「キキの肉団子トマト煮込(にこみ)」…「魔女(まじょ)の宅急便」より

ほうきで空を飛ぶ魔法(まほう)を使い、コリコの町で宅急便屋さんを始めたキキの物語。大みそかにキキのふるさとで食べられていた、肉団子をトマトでにこんだ料理です。

02日(火)「おじいさんのポテト・スープ」…「ポテト・スープが大好きな猫(ねこ)」より

中学校2年生の教科書にのっている物語です。テキサスで生まれ育ったおじいさんと、ねずみ1ぴきつかまえたことのないねこ。そんなねこの好物は、「おじいさんが作ったポテト・スープ」です。

010日(水)「あめだまみどりごはん」「ころもうみ」「えだみかんのポタージュ」…「ぜったいたべないからね」より

チャーリーの妹は、食べ物のすききらいがたくさんあります。チャーリーは妹が苦手なものを食べられるように工夫をします。「ころもうみ…?なんだろう?」本を見ると正体がわかりますよ!

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その5 おはしの持ち方】

今回は「おはしの持ち方」についてしょうかいします。

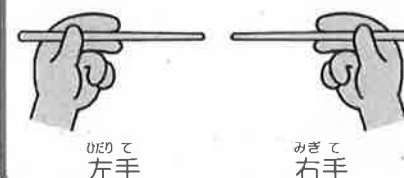
おはしは、はさむ、切る、くるむ、ほぐす、おさえる、よせる、すくう、まぜるなどいろいろな使い方ができます。

おはしを上手に使うと、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。

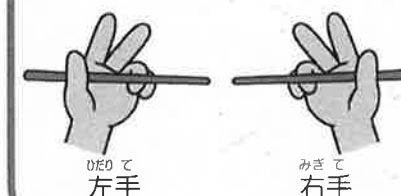


おはしの持ち方 ～練習してみよう～

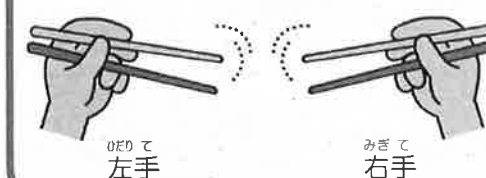
① えんぴつを持つように1本を持つ。



② 親指のつけ根と薬指の間にもう1本を入れる。



③ 上のはしは親指、人差し指、中指の3本で持つ。下のはしは親指のつけ根と薬指でささえる。



*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 12 columns of menu items (e.g., 1日(月), 2日(火), 4日(木), 5日(金), 8日(月), 9日(火), 10日(水), 11日(木), 12日(金), 15日(月), 16日(火)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column.

Summary row for the first 12 days, showing total energy (kcal) and protein (g) for each day.

Main table containing 8 columns of menu items (e.g., 17日(水), 18日(木), 19日(金), 22日(月), 24日(水), 25日(木), 26日(金), 29日(月), 30日(火)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column.

【11月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for November: Energy (775 kcal), Protein (28.9g), Fat (21.7g), Calcium (391mg), Iron (2.6mg). Also includes Vitamin A, B1, B2, and C values.

◎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。

Advertisement for rice with the slogan 'お米の習慣!' (Rice Habit!). It features a cartoon character and text promoting the benefits of eating rice, such as providing energy and being easy to digest.



調理法

みぞれ鍋(29日の献立)

- ①豆腐は角切り、はくさいは短冊切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分ける。春菊は食べやすい長さに切っておく。
- ②糸こんにゃくは食べやすく切り、さっとゆでておく。
- ③大根はすりおろす。
- ④昆布とけずり節でだしをとり、煮立ったら豚肉(うす切り)を入れる。火が通ったら、にんじんやはくさいの芯などかたいものから順に入れて煮る。
- ⑤③の大根おろしを入れ、塩、しょうゆで味付ける。



箕面の畑だより

9月の初旬、牧落の山口さんの畑を訪れると、なすをはじめ、とうがん・さつまいも・キャベツ・ブロッコリー・レモン・すだちなど、たくさんの野菜や果物が育ててられていました。

給食に納品された「ひめとうがん」



とうがんは大きなものと10kgをこえるものもありますが、「ひめとうがん」は少し小さめの品種で、ひとつ1.6kgほどです。写真のようにぶらさげて育てると、傷がついたり黄色く変色したりせずに大きくなってくれるそうです。小さいうちは細いトゲが表面にたくさんついていますが、成長して収穫する頃には、トゲはなくなっているそうです。9月に小学校へ納品されました。

小ぶりなので
ぶらさげて育てます。



「間引き」って…?

種から育てたにんじんがちょうど小指くらいの大きさに育ったころ、土の中の栄養を吸収し、さらに大きく育つように、まわりのにんじんを何本か抜くそうです。これを「間引き」といい、間引いたにんじんは、まだ若く葉もやわらかいので、おいしく食べられるそうです。

山口さんにインタビュー!

Q.畑仕事でうれしいことは何ですか?

A.やはり収穫です。あとは、畑で仕事をしていると今の季節のように涼しい自然の風を感じられることです。

Q.子どもたちみんなへメッセージをお願いします。

A.野菜は、好き嫌いせずにぜひ食べてください!

読書週間献立

10月27日(水)~11月9日(火)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。

〇1日(月)「キキの肉団子トマト煮込み」…『魔女の宅急便』より

ほうきで空を飛ぶ魔法を使い、コリコの町で宅急便屋さんを始めたキキの物語。大みそかにキキのふるさとで食べられていた、肉団子をトマトでにこんだ料理です。

〇2日(火)「おじいさんのポテト・スープ」…『ポテト・スープが大好きな猫』より

中学校2年生の教科書にのっている物語です。テキサスで生まれ育ったおじいさんと、ねずみ1匹つかまえたことのない猫。そんな猫の好物は、「おじいさんが作ったポテト・スープ」です。

〇10日(水)「あめだまみどりごはん」「ころもうみ」「えだみかんのポターージュ」

…『ぜったいたべないからね』より

チャーリーの妹は、食べ物の好き嫌いがたくさんあります。チャーリーは妹が苦手なものを食べられるように工夫をします。「ころもうみ…?なんだろう?」本を見ると正体が分かりますよ!

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その5 おはしの持ち方】

今回は「おはしの持ち方」について紹介します。

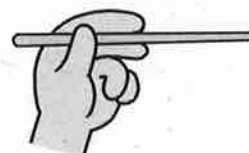
おはしは、はさむ、切る、くるむ、ほぐす、押さえる、よせる、すくう、混ぜるなどいろいろな使い方があります。

おはしを上手に使うと、料理が食べやすくなり、きれいに食べることができます。

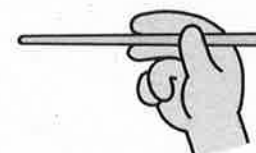


【おはしの持ち方 ~練習してみよう~】

①えんぴつを持つように1本を持つ。

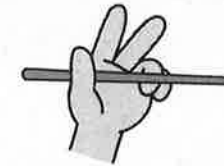


左手

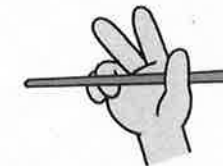


右手

②親指のつけ根と薬指の間にもう1本入れる。

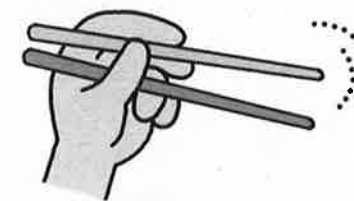


左手

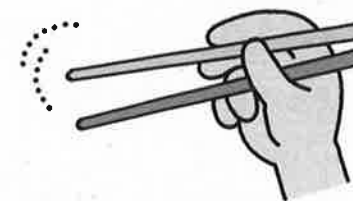


右手

③上のはしは親指、人差し指、中指の3本で持つ。
下のはしは親指のつけ根と薬指で支える。



左手



右手