

\*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。

日・曜日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立名	米飯 甘酢煮 うおそうめん汁 牛肉のつくだ煮	炊き込みご飯 ぶりのポン酢ねぎだれ竜田揚げ 冬野菜の豚汁	米飯 ひじきのごま風味 ハヤシライス スライスチーズ ヨーグルトドリンク	米飯 にしんのしょうが煮 かす汁 しば漬	米飯 チリコンカン パスタスープ ヨーグルト	米飯 ヤンニョムフィッシュ 豆腐とわかめの野菜スープ 焼きのり	米飯 鶏肉のみそゆず風味焼き いかり八宝菜 わかめふりかけ(袋)	ガーリックライス さつまいもとりんごのオープン焼き 冬野菜の豆乳ごまクリーム煮	塩昆布の炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ すまし汁 ヨーグルトドリンク	米飯 トッポギ もずくスープ ゆかりふりかけ(袋)	米飯 さつまいもの肉じゃが みそ汁 味付けいりこ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 鶏肉 20 赤 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 酢 2 黄 砂糖 1.5 黄 しょうゆ 0.5 塩 0.2 うおそうめん 15 赤 たまねぎ 10 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 れんこん 8 黄 ごまつな 10 緑 だし昆布 0.5 けずり節 1.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 牛肉 18 赤 切り干し大根 1 黄 白ごま 1 黄 しょうが 0.3 緑 酒 1 黄 砂糖 1 黄 油 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 水 3	米 72 黄 水 100.8 油揚げ 4 赤 にんじん 8 緑 しめじ 8 緑 酒 0.8 だし昆布 0.08 しょうゆ 0.8 塩 0.8 みりん 0.8 ぶり 1切 赤 しょうが 0.5 緑 しょうゆ 1.5 酒 1 黄 でんぶん 6 黄 油 4 黄 ゆず 1 緑 しょうゆ 1 緑 砂糖 0.3 黄 葉ねぎ 3 黄 水 5 でんぶん 0.1 黄 豚肉 10 赤 さつまいも 10 黄 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 ささがきごぼう 5 緑 つきこんにやく 10 緑 ごまつな 10 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 4 赤 煮干し 3 赤 水 100	米 80 黄 水 112 ひじき 2 赤 焼き竹輪 10 赤 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 10 緑 塩 0.2 黄 なりごま油 1 黄 牛肉 25 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 グリーンピース 10 緑 セロリ 1 緑 油 1 黄 トマトピューレ 8 黄 トマトチャップ 1 黄 ウスターソース 1 黄 米粉ハヤシルウ 3 黄 上新粉 1 黄 パイオン(缶) 4 黄 水 60 塩 0.5 だし昆布 10 しょうゆ 0.02 スライスチーズ 1枚 赤 ヨーグルトドリンク1本 赤	米 80 黄 水 112 にしん 1切 赤 しょうが 1 緑 砂糖 3 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 キャベツ 40 黄 豚肉 10 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 れんこん 10 緑 こんにやく 20 緑 葉ねぎ 5 緑 煮干し 3 緑 水 100 信州みそ 8 赤 酒かす 3 赤 しば漬 8 緑	米 80 黄 水 112 だいず 8 赤 豚肉 20 赤 たまねぎ 20 緑 さやいんげん 5 緑 にんにく 0.3 緑 ホールトマト(缶) 5 緑 トマトケチャップ 6 黄 油 1 黄 塩 0.1 黄 砂糖 0.2 黄 ウスターソース 0.5 黄 トウバンジャン 0.1 黄 鶏肉 15 赤 米粉パグティ 8 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 10 緑 ホールコーン 10 緑 パセリ 0.5 緑 パイオン(缶) 4 黄 水 100 塩 0.6 しょうゆ 0.02 ヨーグルト 1こ 赤	米 80 黄 水 112 さけ 40 赤 塩 0.1 ごしょう 0.01 酒 2 でんぶん 8 黄 油 5 黄 たまねぎ 20 緑 コチュジャン 2 黄 トマトケチャップ 2 黄 砂糖 1 黄 みりん 1 黄 油 5 ベーコン 3 赤 豆腐(冷) 25 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 10 緑 キャベツ 10 緑 ホールコーン 10 緑 だいこん 10 緑 キャベツ 20 緑 しめじ 3 緑 白ごま 1 黄 だし昆布 0.5 黄 ガラスープ 4 黄 塩 0.6 しょうゆ 0.02 油 1 黄 焼きのり 1袋 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 60 赤 根深ねぎ 10 緑 ゆず 1 赤 赤みそ 3 赤 酒 1 赤 みりん 1 赤 砂糖 1 黄 油 1 黄 豚肉 20 赤 花いか 10 赤 酒 1 赤 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 にんじん 15 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 干しいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 6 黄 油 1 黄 ごしょう 0.02 塩 0.6 しょうゆ 1 黄 でんぶん 2 黄 水 80 わかめふりかけ 1袋	米 72 黄 水 100.8 たまねぎ 8 緑 にんじん 8 緑 にんにく 0.64 緑 ガラスープ 2.4 塩 0.8 ごしょう 0.01 油 1.6 黄 さつまいも 40 黄 りんご 15 緑 油 1 黄 砂糖 2 黄 豚肉 20 赤 だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 かぶ 1 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 20 緑 けずり節 1.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 豆乳 20 赤 かりフラワー 8 緑 カリフラワー 8 緑 油 1 黄 ごしょう 1 黄 白みそ 6 赤 信州みそ 4 赤 しょうゆ 1.5 水 1 油 1 黄 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 100.8 塩昆布 2 赤 ホールコーン 4 緑 鶏肉 60 赤 塩 0.3 ごしょう 0.01 油 8 黄 さつまいも 40 黄 りんご 15 緑 油 1 黄 砂糖 2 黄 豚肉 20 赤 だいこん 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 かぶ 1 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 20 緑 けずり節 1.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 豆乳 20 赤 かりフラワー 8 緑 カリフラワー 8 緑 油 1 黄 ごしょう 1 黄 白みそ 6 赤 信州みそ 4 赤 しょうゆ 1.5 水 1 油 1 黄 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 112 牛肉 10 赤 トッポギ 25 黄 キャベツ 20 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 油 1 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 水 20 ごま油 0.5 黄 鶏肉 20 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 15 赤 はくさい 5 緑 えのきだけ 5 緑 葉ねぎ 5 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 牛肉 15 赤 さつまいも 40 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 さやいんげん 5 緑 油 1 黄 水 10 砂糖 2 黄 鶏肉 20 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 15 赤 はくさい 5 緑 えのきだけ 5 緑 葉ねぎ 5 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 味付けいりこ 1袋 赤
栄養価	低学年 493 19.0 15.5 中学年 581 21.2 16.5 高学年 632 22.8 17.4	564 23.3 21.5 647 25.1 22.6 695 26.2 23.4	539 20.7 14.5 632 22.8 15.7 688 24.4 16.7	527 22.8 17.1 605 24.4 17.4 647 25.4 17.7	561 23.1 16.9 651 25.4 17.8 705 27.1 18.6	555 23.4 18.9 649 25.9 20.3 706 27.7 21.5	573 27.1 20.4 669 30.1 21.9 728 32.5 23.3	542 18.6 16.6 634 20.7 18.0 691 22.3 19.1	495 18.4 13.9 591 20.9 15.6 650 22.6 17.1	521 18.8 15.5 612 20.9 16.4 666 22.4 17.3	531 22.3 13.6 620 24.5 14.4 674 26.0 15.0

日・曜日	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
献立名	米飯 大根もち 貝だくさん豆乳スープ 昆布ふりかけ(袋)	米飯 冬野菜のサラダ チキンカレー 福神漬 みかん	米飯 お好み焼き 生揚げのみそ汁 つぼ漬	米飯 チンジャオロース ビーフンスープ さかなふりかけ(袋)	米飯 あじの照り焼き 白菜のゆず鍋 きざみたくあん	米飯 キャロットライス 豆乳ココアケーキ 鶏肉のトマト煮込み 角チーズ
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 まぐろ油漬 8 赤 だいこん 30 緑 切り干し大根 25 緑 葉ねぎ 3 緑 でんぶん 3 黄 上新粉 3 黄 塩 0.1 しょうゆ 0.3 ごま油 2 黄 ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 ホールコーン 10 緑 ほうれんそう 5 緑 豆乳 20 赤 パイオン(缶) 4 黄 水 80 塩 0.7 ごしょう 0.02 油 1 黄 こんぶふりかけ 1袋	米 88 黄 水 123.2 ロースハム 8 赤 だいこん 20 緑 はくさい 25 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 5 黄 油 1 黄 酢 1 黄 塩 0.3 ごしょう 0.01 砂糖 0.3 黄 鶏肉 30 赤 しょうが 0.3 緑 しょうゆ 1 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 ごまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 1 黄 パイオン(缶) 5 黄 トマトチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 2 黄 りんごピューレ(缶) 6 黄 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 水 60 福神漬 8 緑 みかん 1こ 緑	米 80 黄 水 112 焼き竹輪 7 赤 キャベツ 25 緑 塩 0.2 花かつお 0.5 赤 じゃがいも 20 黄 でんぶん 3 黄 水 8 油 1.5 黄 トマトケチャップ 3 黄 ウスターソース 4 黄 豚肉 15 赤 生揚げ 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 かぶ 15 緑 ささがきごぼう 5 緑 ごまつな 5 緑 赤みそ 5 赤 信州みそ 3 赤 煮干し 3 赤 水 100 つぼ漬 10 緑	米 80 黄 水 112 豚肉 40 赤 酒 1 赤 しょうゆ 1 赤 にんじん 10 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 ピーマン(青) 8 緑 油 8 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 1 黄 肉だんご(チキン) 25 赤 はくさい 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 黄 くすきり 4 黄 根深ねぎ 10 緑 ゆんぎく 5 緑 けずり節 1.5 黄 だし昆布 0.5 黄 ゆず 1 緑 しょうゆ 1 黄 塩 0.6 きざみたくあん 10 緑	米 80 黄 水 112 にんじん 90.4 緑 ガラスープ 2.4 塩 0.8 ごしょう 0.01 油 1.6 黄 上新粉 7.2 黄 きな粉 4 赤 豆乳 12 赤 砂糖 12 黄 ココア 1.2 黄 じゅうそう 0.24 黄 油 1.6 黄 鶏肉 40 赤 塩 0.1 ごしょう 0.01 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 ブロッコリー 20 緑 ホールトマト(缶) 10 緑 トマトケチャップ 10 緑 にんにく 0.3 緑 油 1 黄 パイオン(缶) 3 黄 水 40 塩 0.5 ごしょう 0.02 でんぶん 0.5 黄 角チーズ 1こ 赤	
栄養価	低学年 508 15.5 17.2 中学年 596 17.3 18.3 高学年 648 18.4 19.3	606 19.3 18.1 708 21.6 19.4 771 23.2 20.5	497 18.5 13.9 584 20.6 14.7 636 22.1 15.4	517 22.8 16.3 605 25.3 17.3 658 27.2 18.3	522 25.4 15.1 603 27.1 15.7 649 28.2 16.1	576 23.0 17.4 690 25.9 19.1 753 27.7 20.1

◎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のになる食品(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のになる食品(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。

12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)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)
537	21.3	16.6	378	1.7	204	0.30	0.46	21
628	23.5	17.7	385	2.0	218	0.33	0.48	23
682	25.1	18.6	392	2.2	232	0.36	0.49	25

**箕面市内の6年生が考えた給食メニュー**  
**12月の採用こん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3つのこん立が登場します。楽しみにしててくださいね。(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。)

**3つのアクション**  
**～野菜たっぷり「バランスごはん!」～**

ビタミンがたくさんふくまれている大根やはくさい・ねぎ・ほうれんそうなどの冬野菜がおいしい季節です。

旬(しゅん)の野菜は栄養価も高く、おいしさもアップします。空気がかんそうするこの時期は、かぜをひきやすくなりますが、冬野菜は、鼻やのどのねんまくをしようぶにし、体を温めてていこう力を高め、かぜに負けない体づくりを助けてくれます。

冬野菜たっぷりの「バランスごはん」をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

ごはんマン

日	実し	考えた人
16日(木)	ぶりのポン酢ねぎだれ竜田揚げ 冬野菜の豚汁	菅野小学校
8日(水)	ヤンニョムフィッシュ 豆腐とわかめの野菜スープ	豊川北小学校
16日(木)	大根もち 貝だくさん豆乳スープ	北小学校

# 箕面の畑だより



10月の下旬、給食に使用するさつまいもの収穫を手伝うため、新稲にある箕面市農業公社の畑を訪れました。さつまいもは、5月中旬頃に植えられた「紅はるか」という品種で、しっかりとしているのう厚なあまさが特徴です。約5ヶ月の間草かりや、つるがえしなどの世話をしようやく収穫できる大きさに成長しています。

学校の栄養士も、農業公社の方にさつまいもの収穫のポイントを教わって作業に加わりました。

つるがえしとは…うねとうねの間につるがのびてくると、そこで根をはり新しくいもを作ろうとします。そちらに栄養が取られないように、根をとり、つるごと丸めてうねの上に乗せておくことを「つるがえし」と言うそうです。



まず、畑の上にのびているつるを全て取り、その下のビニールシートをはがすところから始めました。



どこに  
いもがあるかな？

収穫したさつまいもは、大きさごとにより分けま  
す。学校給食では、10月・11月のこん立に使用しまし  
た。とてもあまくておいしかったです。

土の中のさつまいもを傷つけないように、まず手で周りの土をほってから、スコップでほり起こすのも大変でした。

## 【農業公社のかたからのメッセージ】

「雑草かりなどの地道な作業は大変ですが、いいものができるとうれしくなります。いいさつまいもがたくさんできたので、いっぱい食べてもらいたいです。」

## 調理法 12月のこん立より ★大根もち（16日こん立）

- ① まぐろ油づけは油をきっておく。葉ねぎは小口切り、切り干し大根はもどして1cmはばに切る。だいこんはおろして水分をかるくしぼり、しぼりじるはとっておく。
- ② でんぷん、上新粉、塩、しょうゆ、①を混ぜ合わせ、だいこんのしぼりじるでかたさを調整する。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を一口大に平たく丸めて入れ、両面を焼く。  
(給食では、オープン皿に油をひき、②を流し入れ、平らにして、180℃のオープンで、15分ほど焼きます。)

## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その6 おはしの使い方のタブー】

今回は「おはしの使い方のタブー」についてしょうかいします。おはしの使い方のタブーは、「忌(い)みばし」や「嫌(きら)いばし」といわれ、たくさんの種類があります。ついやってしまっているものはありませんか？自分の食べ方を見直してみましょう。

### ・刺(さ)しばし



料理をはしで刺(さ)すこと。

### ・寄せばし



はしで器を引き寄せること。

### ・かきばし



器に直接口をあて、はしで料理をかきこむこと。

### ・迷いばし



どれを食べるか迷い、はしを料理の上で動かすこと。

### ・渡(わた)しばし



はしを食器にわたして置くこと。

### ・探りばし



器の底にある食材などを探り出すこと。

### ・もぎばし



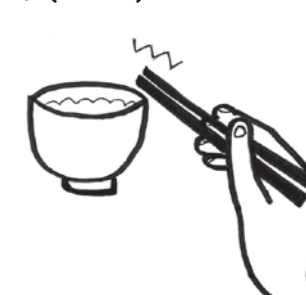
はしについたごはんつぶなどを口でもぎるように食べること。

### ・押(お)し込(こ)みばし



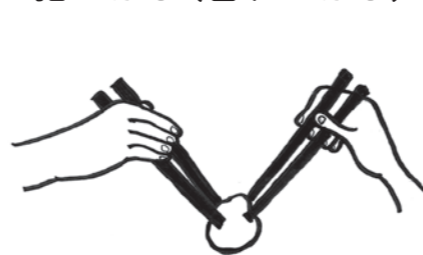
料理を口の中にはしで深くおしこむこと。

### ・叩(たた)きばし



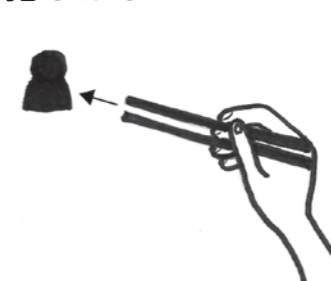
はしで器をたたくこと。

### ・拾いばし(合わせばし)



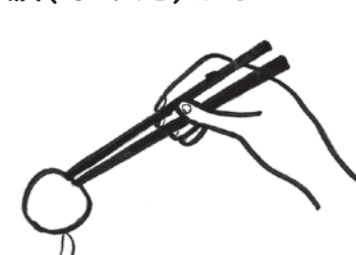
はしとはしで料理を受けわたしすること。

### ・指しばし



はし先で人や物を指すこと。

### ・涙(なみだ)ばし



はし先から料理のしるをポタポタと垂らすこと。