

\*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 table of school lunch menus for January 12-26, 2022. Columns include dates, menu items, and detailed ingredient lists with quantities and color-coded nutritional groups (Red, Green, Yellow).

Table of school lunch menus for January 27-31, 2022, including items like Gari Curry, Dressing Salad, and Seconde Chanko.

◎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。

Table showing average monthly nutritional values (1月平均栄養価) for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

Section titled '3つのアクション' (3 Actions) promoting 'Morning Declaration', 'Healthy Food', and 'Rice Habit' with a character 'Gohan Man' and text about winter break and balanced meals.

Section titled '全国学校給食週間' (National School Lunch Week) explaining the history of school lunches and listing specific menu items for January 24-28, 2022.

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
14日(金)	ササミチリ 豚汁	萱野東小学校
31日(月)	ぶりのさっぱりゆずあん とろとろ野菜のみそほうとう	萱野北小学校

市内の6年生が考えた給食メニュー  
1月の採用献立をお知らせします！  
6年生が給食の献立作りにチャレンジ！今月は2つの献立が登場します。楽しみにしてくださいね。  
(給食に合うように内容を一部変更しています)

### 調理法

#### シェパースパイ(25日の献立)

- ① 【マッシュポテト】を作る。じゃがいもを切り、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁をきって、ブイヨン、水、塩を加え、じゃがいもをつぶしてなめらかにする。
- ② 【ミートソース】を作る。たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、ひき肉をいため、たまねぎ、ピーマンを加えていためる。トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょうを加えて調味し、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。
- ③ グラタン皿に②のミートソースを入れて平らにならし、①のマッシュポテトをのせて覆い、フォークなどで表面に格子のような模様をつける。200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

## 箕面の畑だより

10月上旬、萱野にある森田さんの畑をたずねました。畑には、「紅くるり」「紅芯(こうしん)大根」という大根や、「あやめ雪」というかぶが育っていました。暑さが少し和らぐ9月20日頃、じゃがいもを収穫した後に、大根やかぶを植えたそうです。

大根やかぶは、植えてから55日くらいで収穫できる大きさに育つので、一度にたくさん植えるのではなく、期間を20日以上あけて3~4回に分けて植えて、収穫する時期をずらしているそうです。

畑には不織布のシートがかぶせてあり、それをめくると小さな芽が出ていました。イナゴが畑にやってきて、育ってきた芽を食べしまうのを防いでいるそうです。



他の畑では、レタスやサンチュがもうすぐ収穫できる大きさに育っていました。これらはレストランに出荷する予定だそうです。



かぶせられた不織布のシート

シートをめくってみると  
小さな芽が...

12月にはたまねぎの苗作りをおこない、えんぴつほどの太さになったら畑に定植します。じゃがいもは3月ごろに種芋を畑に植えるそうで、成長したたまねぎ、じゃがいもは7月頃から学校給食に納品していただく予定です。森田さんは昨年も7月にたまねぎ、8・9月にじゃがいもを学校に納品してくださいました。今年も楽しみです。

《箕面産の農作物(12月分)》

## おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その7 食事のあいさつ】

みなさんは、食事の時にあいさつをしていますか？ あいさつには、感謝の気持ちが込められています。



### 「いただきます」

「いただきます」という言葉は、「自然の恵みや生き物の命をいただいて生きている」ことから来ています。また、食材を届けてくれる人や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちが込められています。



### 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」は、「御馳走様」という漢字で表します。「馳走(ちそう)」とは、「走り回る」という意味です。「私のために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございました。」という感謝の気持ちを込めた言葉です。

### ～給食ができるまでに、関わる人たち～

#### 米・野菜 <農家>

米作りには、約5か月の月日がかかります。この間、草取りや水の管理など多くの手間を必要とします。野菜は、種類に合わせて虫や病気の害を防ぐ工夫をしながら、大切に育てます。



#### 魚 <漁師、水産業>

仕事場は海の上。安全にたくさん魚がとれるよう、天気などの情報収集が欠かせません。



#### 運送業

給食に使う食品を、新鮮さや品質を保ち、ていねいに扱い大切に運んで来ています。



#### 肉 <畜産農家>

牛、豚、鶏などが病気にならないよう、世話をします。一時も気をぬけません。



#### 牛乳 <酪農家>

牧場では、毎日のえさやりの他牛の体をふき、牛舎の清掃をして、清潔にすることも大切です。



#### 栄養士・調理員

栄養のバランスを考えて立てた献立を、おいしく作ります。たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きななべで調理するのは大変ですがみなさんにおいしく食べてもらえるようにがんばっています。



### 食育だより

SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

#### 13 気候変動に具体的な対策を

#### 13 気候変動に具体的な対策を

- ・気候変動に関する効果的な計画を立てたり、管理したりする力を高めよう
- ・自然災害が起きたときに対応する力を持てるようにしよう

○温暖化が進むと...海面上昇、洪水・豪雨、水不足、生態系への影響(農業・漁業への打撃)、食料不足などが心配

### 【給食室で取り組んでいること】

割れた食器や段ボールをリサイクル

業務用サイズでゴミを少なく

地産地消の推進

近距離輸送  
CO<sub>2</sub>排出削減

