

*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 containing school lunch menus for January 12th to 26th, including ingredients, quantities, and nutritional values.

Table containing school lunch menus for January 27th, 28th, and 31st, including ingredients, quantities, and nutritional 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。

◎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。

Table showing average nutritional values for January, categorized by Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C).

3つのアクション (3 Action Plan) section with illustrations of a character and text promoting 'Morning Meal', 'Balanced Meal', and 'Rice Habit'.

全国学校給食週間 (National School Lunch Week) section with a banner, dates (Jan 24-30), and a list of featured dishes from various countries like Russia, UK, France, etc.

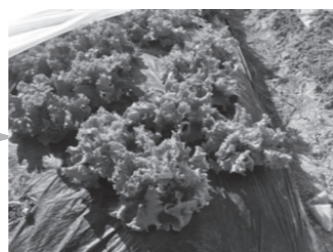
箕面の畑だより



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(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日ごろ同じ畑で9月にじゃがいもを収めかけた後に、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日くらいで収め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、収め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。イナゴという虫が畑にやってきて育ってきた芽を食べしてしまうのを防いでいるそうです。



他の畑では、リーフレタスやサンチュがもうすぐ収め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。

12月にはたまねぎのなえ作りをおこない、畑に植えられます。

じゃがいもは3月ごろに種いもを畑に植えるそうで、成長したたまねぎ、じゃがいもは来年の7月ごろから学校給食に納品していただく予定です。森田さんは今年も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。来年も楽しみです。

★シェパースパイ (1月25日のこん立) 調理法 1月のこん立より

- ①【マッシュポテト】を作る。じゃがいもをいちょう切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②①にブイヨン、水、塩を加え、じゃがいもをつぶしてなめらかにする。
- ③【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。
- ④ひき肉を油でいため、たまねぎ、ピーマンを加えていためる。
- ⑤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。
- ⑥グラタン皿に④のミートソースを入れて平らにならし、②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。
- ⑦200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 1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2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。)

日	給食のこん立名	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

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? みなさんが毎日食べている食事にはたくさんの人の手がかかっています。感謝の気持ちをこめて、しっかりあいさつをして、いただきましょう。



「いただきます」とは?

「いただきます」という言葉は、自然のめぐ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こめられています。



「ごちそうさま」とは?

「ごちそうさま」は、「御馳(ごち)走様」という漢字で表し、「馳(ち)走」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こめた言葉です。

~給食ができるまでに、関わる人たち~

野菜

それぞれの野菜の特ちょうに合わせて、虫や病気の害を防ぐ工夫をしながら、大切に育てられます。



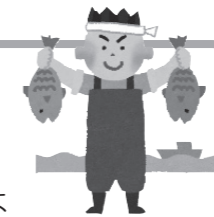
牛乳

牧場では、毎日のえさやりの他、牛の体をふき、牛舎の清そうをして、清潔にすることも大切な仕事です。



魚

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



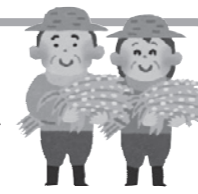
肉

牛、ぶた、にわとりなどが病気にならないよう、ちく産農家さんは一時も気をぬけません。



米

米作りには、約5か月の月日がかかります。この間、ただ植えて終わりではなく、草取りや水の管理など多くの手間を必要とします。



調理員さん

たくさんの野菜を洗ったり、切ったり、大きななべを混ぜるのは大変ですが、みなさんにおいしい給食を食べてもらえるようにがんばっています。



運ばんしてくれる人

給食に使う食品をていねいに大切に運んでくれています。



栄養士さん

栄養素のバランスが良く、おいしい毎日のこん立を考えています。

