

\*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。

Table with columns for days of the week (1日(火) to 16日(水)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of a girl and a snowman.

Table with columns for days of the week (17日(木) to 28日(月)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of oranges and a girl.

◎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。

Table showing average nutritional values for February. Columns include Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C.

卒業お祝い給食の実しについて

しょうがっこう ねんせい たいしょう がっ にち きん にち きん そつぎょう いわ きゅうしょく 小学校6年生を対象に2月18日(金)と25日(金)に卒業お祝い給食を実しします。

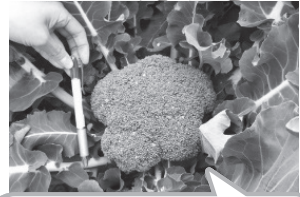
Table with columns for 'おん立内容' (Menu Content) and '実し日' (Event Date). Content includes '当日の通常おん立に、お祝いおん立(とんかつ・お好み焼き・野菜のマヨ風味焼き・みかんゼリー)を追加します。' and dates '18日(金)' and '25日(金)'.



# 箕面の畑だより



12月中じゅん、萱野の北脇さんの畑では、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、さといも、にんじんなど、たくさんの野菜が植えられ、収穫の時期をむかえていました。



ペンより大きなブロッコリー

## はくさい



はくさいは8月ごろに種をまき、ある程度育って大きくなったら畑に植えかえます。あたたかいうちは葉が広がったままですが、寒くなると葉っぱが巻いてきて、みなさんが知っているはくさいの形になっていきます。葉が巻いたあとは、中のほうの葉っぱの数が増え大きくなります。大きなものは1玉4kgにもなるそうで、給食にもこの大きなはくさいを届けていただきました。

## だいこん

だいこんは畑で種から育てます。1つの穴に2つずつ種を植えて育て、芽が出て少し大きくなったら、2本のうち1本をぬきます。これを「間引き」と言い、間引きをすることで大きくて太いだいこんを育てることができます。ぬいたほうは、「間引きだいこん」といい、こちらもおいしく食べられます。



畑には、収穫できるぐらい立派に育っただいこんもあり、12月と1月の給食にも届けていただきました。あまみがあっておいしかったですね。

## 元気な野菜を育てるために

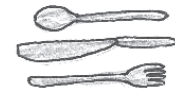
収穫が終わった後の畑では、つぎにまた元気でおいしい野菜を育てるために、4、5月ごろ冬野菜の後かたづけをします。くきや葉っぱなどの野菜くずを取り除くだけでなく、油かすなどの肥料を入れてトラクターでかき混ぜ、栄養たっぷりの土を作り直します。そこにまた新しくうねを作って次の夏野菜の種を植え、芽が出た後も毎日葉っぱの色など様子を見ながら肥料を加えたり、水をあげるなど、たくさんの工夫をして次の野菜が育てられます。

# おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー 【その8 外国のマナー】

日本では、はしを使って食べますが、フォーク・ナイフ・スプーンを使って食べる国、手を使って食べる国もあります。

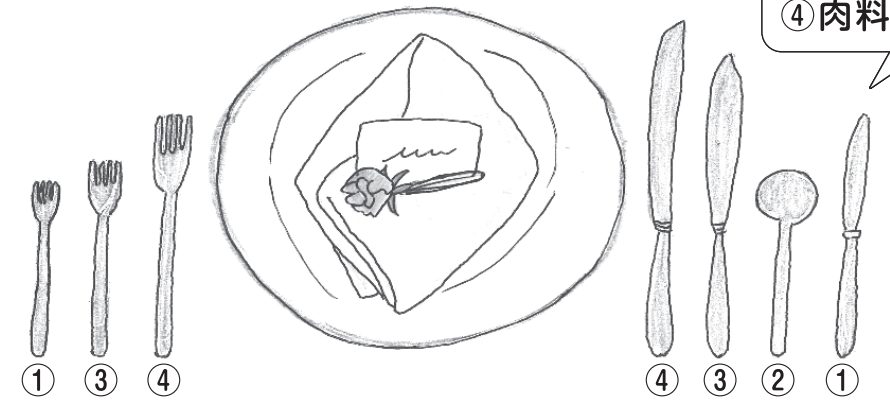
## フォークとナイフとスプーンの使い方

デザート用



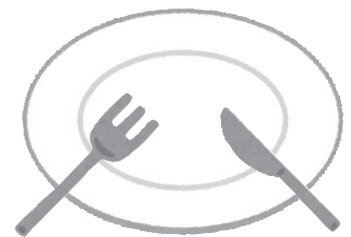
- ① 前菜用
- ② スープ用
- ③ 魚料理用
- ④ 肉料理用

外側に置いてあるものから使うのね!



洋食の食事の席では、フォークやナイフ、スプーンがセットされていることがあります。料理によって使うフォークやナイフの種類がちがいますが、料理が出てくる順に外側から使います。お皿の向こう側にあるのはデザート用です。

## フォークとナイフで表す合図



食事の途中  
「まだ食べています。」  
という合図。



食べ終わり  
「ごちそうさま。」「お皿をさげてもいいですよ。」という合図。

置き方だけで食べる終わってるかどうか分かるね。

## ★さば缶(かん) 調理法 2月のこん立より (2月17日のこん立)

- ① さば缶(かん)はしる気を切り、ほぐしておく。ひじきはもどして水気を切っておく。
- ② こまつなは下ゆでし、1cmに切る。しょうがはみじん切りにする。白ごまはいておく。
- ③ さば缶(かん)、ひじき、しょうがをいため、調味料を加える。
- ④ しる気がなくなるまでさらにいため、こまつな、白ごまを加えてさっといため合わせる。

## 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー 2月の採用こん立をお知らせします!

6年生が給食のこん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。楽しみにしていてくださいね。(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。)

じつ 美し日	きゅうしよく 給食のこん立名	かんが 考えた人の学校名
2日(水)	いか入りパエリア れんこんとかぶのポトフ	とよかわみずがさしょうがっこう 豊川南小学校
17日(木)	ほっと じる HOT汁 さば缶ふりかけ	にししょうがっこう 西小学校
24日(木)	しおこんぶ だいこんな 塩昆布入り大根菜めし とりにく 鶏肉とブロッコリーの照り焼き かぶたっぶり冬野菜スープ	なかしょうがっこう 中小学校

おわびと訂正  
令和4年1月の学校給食だよりにおいて、献立名と材料名および使用量(g)の表記に誤りがありましたので、訂正し、おわび申し上げます。  
1月18日(火)【誤】にしんのから揚げ にしん 1切⇒【正】白身魚のから揚げ メルルーサ 45