

\*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 menu table with columns for dates (1日(火) to 15日(火)), food items, and nutritional values. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column.

Continuation of the menu table for dates 16日(水) to 23日(水), including food items 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。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー
3月の採用献立をお知らせします!
箕面市内の6年生が給食の献立作りにチャレンジ!
今月は4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る場合もあります)

Table listing the 4 adopted menu items: 4日(金) ひき肉とうす切りじゃがいものトマト煮 コーンスープ, 8日(火) たらの竜田揚げ こくしょう, 15日(火) ベーコンのガーリックライス ピーマンと塩昆布とササミのあえもの みそ汁, 16日(水) ピリッと豚とごぼうの甘辛いため もっちりきゃべたまスープ.

【3月平均栄養価】

Table showing average nutritional values for March: エネルギー (kcal) 777, たんぱく質 (g) 28.0, 脂質 (g) 21.4, カルシウム (mg) 402. Also includes A, B1, B2, C values in micrograms.

箕面市内の中学生が描いた「イラスト付き手巻きのり」が登場します!

箕面市内の中学生が「手巻きのりのパッケージデザイン」にチャレンジしました。3月7日(月)の手巻きのりの包装に、8枚の素敵なイラストが採用されました。(教室には全8種類のイラストが届くように配ります。)



調理法

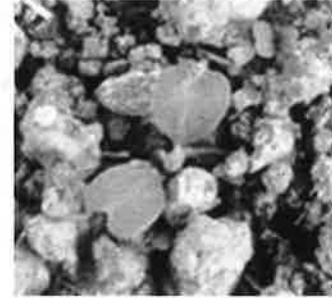
★ひき肉とうす切りじゃがいものトマト煮 (4日の献立)

- ① じゃがいもは、うすぎりにしてゆでておく。(電子レンジで加熱してもよい)
- ② たまねぎは、あらみじん切り、ホールトマトはつぶす。凍り豆腐は、もどして細かく切る。
- ③ ひき肉ソースを作る。フライパンに油を熱し、ひき肉をいためる。ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えてさらにいためる。
- ④ ③にホールトマトと凍り豆腐を加え、ブイヨンとトマトケチャップを入れて煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、水でといた上新粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ ①のじゃがいもを、油をぬった耐熱皿にうすく広げ、その上に⑤のひき肉ソースをのせ、米パン粉をふって、オーブンやオーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

箕面の畑だより

1月中旬、西宿にある長谷川さんの畑をたずねました。

以前にも訪問させていただいた畑ですが、寒い冬でも給食に出荷できるように新たにビニールハウスが建てられていました。ビニールハウスでは、主に葉物野菜を育てておられます。冬は寒さを防いで温かく、夏はビニールを開けて遮光ネットを張り、室温が高くなりすぎないようにして、1年中野菜を元気に育てられるようになったそうです。



<こまつな>

ビニールハウスは2棟あり、ハウスの中では12月下旬に種をまいたこまつなが小さい芽を出していました。こまつなは1㎡あたり約2.5kg収穫できるので、ビニールハウス1棟で約600kgのこまつなが収穫できます。これは、市内20校の給食で使用するこまつなの約3日分と同じくらいの量です。

<ほうれんそう>

ハウスのとなりの畑では、12月上旬に種をまいたほうれん草が育っていました。冬が旬のほうれん草は寒さにも強いので、ハウス栽培ではなく、外の畑で育てられていました。

このほうれん草は2月下旬ごろには食べられるようになるそうで、なんと全部給食に入れてくださる予定です。楽しみです。



長谷川さんは、他にもにんじんやチンゲンサイなど、1年を通してたくさんの野菜を給食に入れてくださっています。「がんばって育てているので、たくさん食べてくださいね。」と話しておられました。

2月に使用した箕面産農作物

おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー【その9 振り返り】

今年度は「おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー」について紹介しました。1年間学んできたことを振り返ってみましょう。



【食事の姿勢】

- ①食事の時は、足を床につけて姿勢よく食べている 【 はい ・ いいえ 】
- ②ひじをついて食べていない 【 はい ・ いいえ 】

【食器やはしの扱い方】



- ③茶わんを正しく持つことができる 【 はい ・ いいえ 】
- ④茶わんにごはん粒が残らないように食べている 【 はい ・ いいえ 】
- ⑤和食の食器を正しく並べることができる 【 はい ・ いいえ 】
- ⑥食器を置く時、割れないようにていねいに置いている 【 はい ・ いいえ 】
- ⑦はしを上手に持つことができる 【 はい ・ いいえ 】
- ⑧はしの使い方のタブーを3つ以上言える 【 はい ・ いいえ 】

【食事のマナー】



- ⑨感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができる 【 はい ・ いいえ 】
- ⑩洋食を食べるときのフォークとナイフとスプーンを使う順番がわかる 【 はい ・ いいえ 】

【はい】と答えられたのは、何問ありましたか？自信の無い人は今年度の給食だよりの「おいしく、楽しく食事をいただくためのマナー」を見直してみてくださいね。



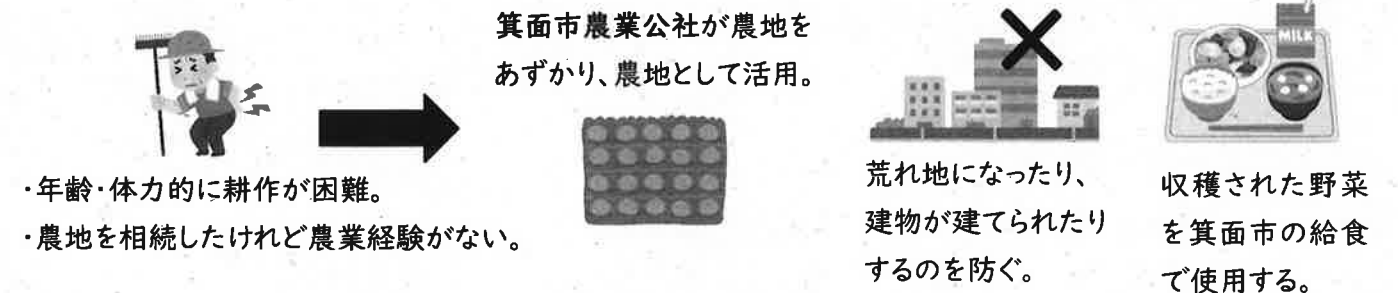
SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

15 陸の豊かさを守ろう

(陸の生態系を守り、再生し、持続可能な方法で利用する)

箕面市では、活きた農地の持続・保全のため、農家さんを支援しています。



このような活動を通して、箕面市の緑を守っています。