

*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 days 1 through 15, including ingredients, quantities, and nutritional values.

Continuation of the school lunch menu table for days 16 through 23, 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 the average nutritional values for March, categorized by Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C).

Advertisement for a challenge where middle school students designed packaging for hand-rolled buns. Includes an illustration of a student and text about the challenge.

Advertisement for the 6th grade lunch menu challenge. Features a list of featured lunch items for specific days and the schools that prepared them.

箕面の畑だより



1月中じゅん、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、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、冬は寒さを防いで温かく、夏はビニールを開けてシャ光ネットを張り、あまり熱くなりすぎないように調節して、野菜が元気に育てられるようになったそうです。



ビニールハウスは2とうあり、1とうは先日給食に出荷したのでほぼからっぽでした。もう1とうには12月下じゅんに種をまいたこまつなが小さい芽を出していました。



1㎡で約2.5kg収穫することができるので、ビニールハウス1とうで約600kgのこまつなが収穫できます。これは箕面市内の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。

たくさん育つんですね。



となりの畑では、12月上じゅんに種をまいたほうれん草が育っていました。冬がしゅんのほうれん草は寒さにも強いので、ハウスさいばいではなく、外の畑で育てられていました。このほうれん草は2月下じゅん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。給食に登場するのが楽しみです。



長谷川さんはこの他にもにんじんやチンゲンサイなど1年中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。



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」についてしょうかいしました。1年間学んできたことをふりってみましょう。

いただきます



【食事の姿勢】

- ① 食事の時は、足をゆか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 】

【食器やはしのおつかい方】

- ③ 茶わんを正しく持つことができる。 【 はい ・ いいえ 】
- ④ 茶わんにごはんつぶ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。

★ひき肉とうす切りじゃがいものトマトに調理法 (4日のこん立)



- ① じゃがいもは、いちょう切りにしてゆでておく。
- ② たまねぎは、あらみじん切り、ホールトマトはあらくつぶしておく。
- ③ こおり豆ふは、もどして細かく切っておく。
- ④ ひき肉ソースを作る。フライパンに油を熱し、ぶたひき肉をいためる。ぶた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。
- ⑤ ④にホールトマトと③のこおり豆ふを加え、ブイヨンとトマトケチャップを入れてにる。
- ⑥ 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。
- ⑦ ①のじゃがいもを、油をぬったたい熱血にうすく広げ、その上に⑥のひき肉ソースをのせ、米パン粉をふって、オープンやオープントースターでこげ目がつくまで焼く。

私たちの体はすべて、私たちが食べた物からできています。元気な体を作るもとは、毎日の食事です。箕面市がすすめる食育の「3つのアクション」は、元気な体づくりに大切な3つのポイントをおさえています。しっかり運動して、よくなることはもちろん、3つのアクションを毎日の食事に取り入れて、いろいろなことにチャレンジしましょう。

3つのアクション

「朝食宣言！」

～毎日食べます「朝ごはん」～

「食は健康！」

～野菜たっぷり「バランスごはん」～

「お米習慣！」

～旬と味わう「お米のごはん」～



*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)) and rows for dishes and ingredients with their respective quantities and color-coded groups (Red, Green, Yellow).

Summary table for the first 15 days, showing total energy, protein, and fat values for each day.

Menu for days 16-23 (16日(水) to 23日(水)), including dishes like 'ピリッと豚とごぼうの甘辛いため' and 'ハッシュドポテト'.

◎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 featured 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.

Table titled '【3月平均栄養価】' showing average nutritional values for energy, protein, fat, and calcium.

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

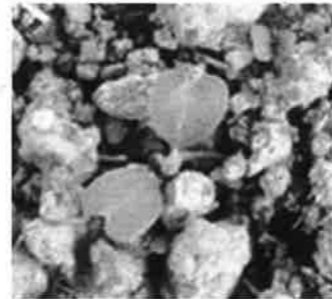
★ひき肉とうす切りじゃがいものトマト煮 (4日の献立)

- 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、フ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。



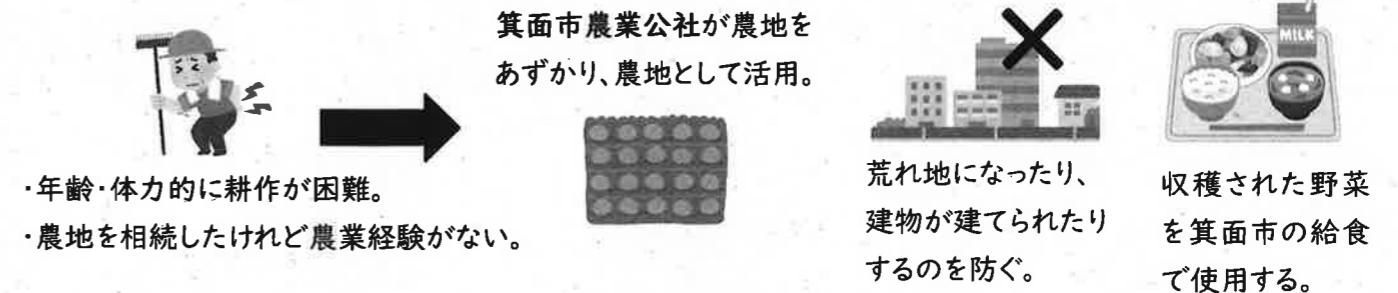
SDGs ってなに? ~食生活でできること~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

15 陸の豊かさも守ろう

(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。