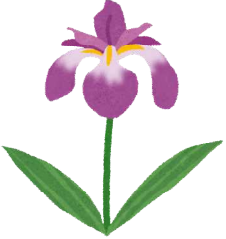


令和4年 5月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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

月	火	水	木	金
2 米飯 豚肉と野菜のみそいため 若竹汁 さかなふりかけ（袋） ちまき アスパラとツナのサラダ 牛乳	3 	4 	5 	6 コーンライス 鶏肉のレモンソテー ボルシチ 角チーズ 揚げパン 牛乳
9 米飯 プルコギ キムチスープ 手巻きのり チヂミ 牛乳	10 米飯 ハンバーグとカラフルベジタブル ハヤシライス ヨーグルト 牛乳	11 米飯 春野菜のいため物 根菜汁 鮭そぼろ ポテトのピリから焼き 牛乳	12 米飯 揚げ魚の甘酢あん 中華スープ 納豆 牛乳	13 米飯 ソーミンちゃんぷるー イナムドゥチ ひじきつくだ煮（袋） 焼きとり 牛乳
16 米飯 さばの塩こうじ焼き 五目汁 さかなつくだ煮（袋） もやしのソースいため 牛乳	17 ガーリックライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー ヨーグルトドリンク	18 米飯 マーボ丼 わかめスープ 切り干し大根のサラダ 牛乳	19 米飯 いか入りお好み焼き 生揚げのうま煮 カレーソテー 牛乳	20 米飯 さわらの竜田揚げとごまあえ じゃがいものみそ汁 昆布ふりかけ（袋） ゆずゼリー 牛乳
23 米飯 チリコンカン キャベツのスープ 角チーズ ハッシュドポテト 牛乳	24 米飯 みそカツ丼 すまし汁 味付けいりこ 豚肉とごぼうのいため煮 牛乳	25 キャロットライス さば缶トマト焼き コンソメスープ ドレッシングサラダ 牛乳	26 米飯 新じゃがいものそぼろ煮 さつま汁 じゃこのつくだ煮 大根とツナのいため物 牛乳	27 米飯 みかん缶 ポークカレー 福神漬 鶏肉のオープン焼き ヨーグルトドリンク
30 米飯 きんぴらごぼう 団子汁 わかめふりかけ（袋） 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳	31 ピリ辛まぜごはん 糸こんにゃくのチャプチェ レタススープ みかんゼリー 牛乳	毎日の学校給食を学校栄養士が ブログで紹介しています！ 〈URL〉 https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku		

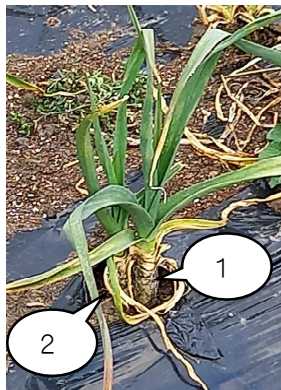
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。
画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。

箕面の畑だより

3月上旬、新稲地区の寺田さんの畑を訪問しました。

畑には、そらまめ、新たまねぎ、

葉ねぎ、にんにく、わけぎ、サニーレタス、ほうれんそう、さやえんどうなど、いろいろな種類の野菜が育てられていました。



秋に植えられたにんにくが、5月からの収穫にむけてすくすくと育っていました。秋ににんにくを土の中に植えたあと、寒さや虫から守り、雑草が生えるのを防ぐために「マルチシート」という黒いシートをかぶせて、芽が出るのを待ちます。芽が出るとシートが少しふくらんでくるので、その部分に穴をあけると大きく育っていきます。写真のように、2本のくきがあるものは、

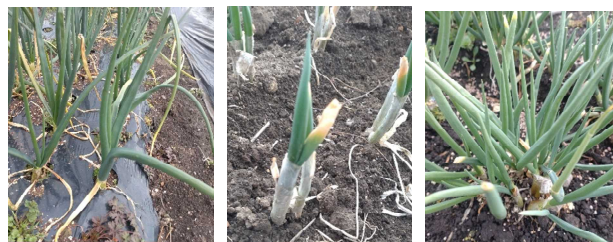
大きく育てるためにくきを1本取ります。

また、夏野菜やじゃがいも、さといもを育てるための畑の準備も始まっていました。土の中で育つじゃがいもは、植える前に肥料をまく必要があるため、3月中旬に種いもを植える畑には肥料がまいてありました。10 kgの種いもから、40～50 kgのじゃがいもが採れるそうです。

寺田さんは、野菜を育てる時に大変なことは虫対策だとおっしゃっていました。農薬はあまり使わず、ていねいに手間をかけて、野菜を育てておられます。

〈見た目そっくり！左からたまねぎ、ねぎ、わけぎ〉

にんにくやじゃがいもは、カレーなど給食でもよく使います。寺田さんの野菜を食べられる日が楽しみです。



	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	781	29.5	23.0	401	2.8	243	0.43	0.54	29



調理方法 5月の献立より

イナムドゥチ（13日の献立）

- ①豚肉は細切れを使う。生揚げは一口大に切ってさっと熱湯をかけて油抜きする。こんにゃくはゆでてアクを抜き、色紙切りにする。にんじん、だいこんはいちょう切り、生しいたけはうす切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ②けずり節でだしをとる。
- ③②にブイヨンを加え、豚肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、しいたけ、生揚げの順に加えて煮込む。
- ④材料がやわらかくなったら、塩、白みそ、信州みそを加えて味を調え、葉ねぎを入れて仕上げる。



箕面市農業公社が箕面市内で大切に育てたたまねぎに、愛称（ニックネーム）がつきました。その名も「みのあったま」です。5月の給食でも「みのあったま」を使いますので、楽しみにしててくださいね。



「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

[illegible]

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

5月9日(月)		5月10日(火)		5月11日(水)		5月12日(木)		5月13日(金)	
米飯 ブルコギ キムチスープ 手巻きのり チヂミ 牛乳		米飯 ハンバーグとカラフルベジタブル ハヤシライス ヨーグルト 牛乳		米飯 春野菜のいため物 根菜汁 鮭そぼろ ポテトのピリから焼き 牛乳		米飯 揚げ魚の甘酢あん 中華スープ 納豆 牛乳		米飯 ソーミンちゃんぷるー イナムドウチ ひじきつくだ煮(袋) 焼きとり 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
牛肉	30 g	鶏豚ハンバーグ	1 個	ベーコン	14.4 g	ホキ	48 g	まぐろ油漬	12 g
にんにく	0.6 g	油	1 g	たまねぎ	12 g	塩	0.24 g	米粉麺	6 g
たまねぎ	18 g	グリーンピース	6 g	新キャベツ	18 g	こしょう	0.01 g	キャベツ	18 g
糸こんにゃく	6 g	にんじん	12 g	たけのこ(水煮)	6 g	でんぶん	10.8 g	たまねぎ	12 g
チンゲンサイ	9.6 g	ホールコーン	12 g	にんじん	6 g	油	4.8 g	にんじん	6 g
油	1.2 g	塩	0.12 g	さやえんどう	3.6 g	たまねぎ	12 g	にら	6 g
しょうゆ	3.6 g	こしょう	0.01 g	油	1.2 g	にんじん	6 g	花かつお	0.36 g
酒	2.4 g	油	1.2 g	酒	1.2 g	ピーマン(青)	6 g	塩	0.24 g
砂糖	1.2 g	牛肉	22 g	しょうゆ	2.4 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
りんごピューレ(缶)	1.8 g	たまねぎ	49.5 g	塩	0.24 g	酢	2.4 g	しょうゆ	0.6 g
白ごま	1.2 g	じゃがいも	11 g	こしょう	0.01 g	砂糖	1.2 g	油	1.2 g
豚肉	16.5 g	にんじん	11 g	鶏肉	22 g	しょうゆ	1.2 g	豚肉	27.5 g
白菜キムチ	16.5 g	しめじ	11 g	にんじん	16.5 g	水	3.6 g	生揚げ	16.5 g
にんじん	11 g	セロリ	1.1 g	れんこん	5.5 g	焼き豚	8.8 g	にんじん	11 g
たまねぎ	27.5 g	油	1.2 g	ささがきごぼう	11 g	豆腐(冷)	22 g	だいこん	16.5 g
こまつな	11 g	トマトピューレ	9.6 g	こまつな	11 g	にんじん	11 g	こんにゃく	5.5 g
だし昆布	0.55 g	トマトケチャップ	9.6 g	けずり節	1.65 g	たまねぎ	22 g	生しいたけ	5.5 g
ガラスープ	6.6 g	ウスターソース	1.2 g	だし昆布	1.1 g	はくさい	16.5 g	葉ねぎ	5.5 g
水	110 g	米粉ハヤシルウ	3.6 g	水	110 g	こまつな	11 g	白みそ	5.5 g
しょうゆ	1.1 g	上新粉	1.8 g	しょうゆ	1.1 g	油	1.1 g	信州みそ	5.5 g
塩	0.55 g	ブイヨン(缶)	4.8 g	塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g	塩	0.11 g
手巻きのり	1 袋	水	72 g	油	1.1 g	ガラスープ	4.4 g	ブイヨン(缶)	4.4 g
まぐろ油漬	12 g	塩	0.6 g	さけ水煮(缶)	18 g	水	110 g	けずり節	1.65 g
にんじん	6 g	こしょう	0.02 g	白ごま	0.6 g	しょうゆ	1.1 g	水	110 g
にら	6 g	ヨーグルト	1 個	砂糖	0.6 g	塩	0.66 g	ひじきつくだ煮	1 袋
じゃがいも	15 g	牛乳	1 本	しょうゆ	0.6 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	60 g
上新粉	5 g			みりん	0.6 g	ごま油	1.1 g	たまねぎ	20 g
塩	0.1 g			油	1.2 g	納豆(カップ)	1 個	砂糖	1.5 g
しょうゆ	0.3 g			じゃがいも	40 g	牛乳	1 本	しょうゆ	3 g
油	2 g			にんじん	10 g			みりん	1 g
牛乳	1 本			コチュジャン	1 g			油	1 g
				しょうゆ	2 g			牛乳	1 本
				砂糖	1 g				
				みりん	0.5 g				
				油	1 g				
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)	
米飯 さばの塩こうじ焼き 五目汁 さかなつくだ煮(袋) もやしのソースいため 牛乳		ガーリックライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー ヨーグルトドリンク		米飯 マーボ丼 わかめスープ 切り干し大根のサラダ 牛乳		米飯 いか入りお好み焼き 生揚げのうま煮 カレーソー 牛乳		米飯 さわらの竜田揚げとごまあえ じゃがいものみそ汁 昆布ふりかけ(袋) ゆずゼリー 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	116 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
さば	60 g	たまねぎ	10 g	豆腐(冷)	42 g	切りいか(皮なし)	12 g	さわら	0 切
塩こうじ	3.6 g	にんじん	5 g	豚肉	30 g	キャベツ	30 g	さわら	1 切
油	1.2 g	にんにく	0.8 g	にんにく	0.24 g	塩	0.24 g	酒	1.2 g
鶏肉	16.5 g	ガラスープ	3 g	しょうが	0.6 g	花かつお	0.6 g	しょうゆ	3 g
はくさい	22 g	塩	1 g	たまねぎ	24 g	じゃがいも	18 g	でんぷん	7.2 g
にんじん	11 g	こしょう	0.01 g	葉ねぎ	6 g	でんぷん	3.6 g	油	4.8 g
だいこん	16.5 g	油	2 g	油	1.2 g	水	9.6 g	もやし	40 g
れんこん	11 g	牛肉	22 g	ガラスープ	2.4 g	油	1.8 g	こまつな	10 g
こまつな	11 g	酒	1.1 g	赤みそ	4.8 g	トマトケチャップ	3.6 g	しょうゆ	2 g
けずり節	1.65 g	しょうゆ	1.1 g	砂糖	1.2 g	ウスターソース	2.4 g	砂糖	0.6 g
だし昆布	1.1 g	砂糖	0.55 g	しょうゆ	1.2 g	豚肉	33 g	白ごま	1 g
水	110 g	葉ねぎ	3.3 g	トウバンジャン	0.12 g	生揚げ	33 g	ねりごま	1 g
しょうゆ	1.1 g	油	2.2 g	ごま油	1.2 g	はくさい	16.5 g	塩	0.2 g
塩	0.66 g	キャベツ	22 g	でんぷん	1.2 g	たまねぎ	22 g	じゃがいも	33 g
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	きゅうり	11 g	水	12 g	にんじん	11 g	はくさい	22 g
豚肉	20 g	白ごま	1.1 g	牛肉	22 g	チンゲンサイ	5.5 g	たまねぎ	22 g
もやし	20 g	酢	0.55 g	生わかめ	2.2 g	ガラスープ	4.4 g	煮干し	4.4 g
たまねぎ	10 g	レモン果汁	0.55 g	たまねぎ	22 g	だし昆布	0.55 g	水	110 g
にんじん	5 g	砂糖	0.33 g	もやし	11 g	水	88 g	信州みそ	4.4 g
塩	0.2 g	塩	0.22 g	にんじん	11 g	しょうゆ	1.1 g	赤みそ	5.5 g
こしょう	0.01 g	鶏肉	38.5 g	えのきたけ	5.5 g	塩	0.66 g	こんぶふりかけ	1 袋
ウスターソース	1 g	じゃがいも	33 g	こまつな	11 g	砂糖	0.55 g	ゆずゼリー	1 個
油	1 g	たまねぎ	44 g	だし昆布	0.55 g	でんぷん	1.65 g	牛乳	1 本
牛乳	1 本	にんじん	11 g	ガラスープ	4.4 g	鶏肉	30 g		
		しめじ	5.5 g	水	110 g	にんじん	10 g		
		油	1.1 g	塩	0.66 g	たまねぎ	15 g		
		豆乳	33 g	こしょう	0.02 g	カレー粉	0.2 g		
		上新粉	4.4 g	しょうゆ	1.1 g	しょうゆ	0.5 g		
		油	3.3 g	油	1.1 g	塩	0.2 g		
		ブイヨン(缶)	6.6 g	焼き竹輪	10 g	油	1 g		
		水	77 g	切り干し大根	2.5 g	牛乳	1 本		
		塩	0.77 g	きゅうり	20 g				
		こしょう	0.02 g	塩	0.2 g				
		ヨーグルトドリンク	1 本	しょうゆ	1.5 g				
				酢	1 g				
				油	2 g				
				砂糖	0.3 g				
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)	
米飯 チリコンカン キャベツのスープ 角チーズ ハッシュドポテト 牛乳		米飯 みそカツ丼 すまし汁 味付けいりこ 豚肉とごぼうのいため煮 牛乳		キャロットライス さば缶トマト焼き コンソメスープ ドレッシングサラダ 牛乳		米飯 新じゃがいものそぼろ煮 さつま汁 じゃこのつくだ煮 大根とツナのいため物 牛乳		米飯 みかん缶 ポークカレー 福神漬 鶏肉のオープン焼き ヨーグルトドリンク	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	113 g	水	140 g	水	140 g
だいず	12 g	米粉チキンカツ	0 個	にんじん	10 g	牛肉	24 g	みかん(缶)	60 g
牛肉	30 g	米粉チキンカツ	1 個	ガラスープ	3 g	新じゃがいも	48 g	豚肉	44 g
たまねぎ	24 g	油	6 g	塩	1 g	たまねぎ	24 g	じゃがいも	44 g
グリーンピース	3.6 g	キャベツ	30 g	こしょう	0.01 g	にんじん	6 g	たまねぎ	49.5 g
にんにく	0.24 g	塩	0.18 g	油	2 g	さやいんげん	6 g	にんじん	16.5 g
トマトケチャップ	9.6 g	赤みそ	2.4 g	さば水煮(缶)	30 g	油	1.2 g	にんにく	0.33 g
ホールトマト(缶)	6 g	砂糖	1.2 g	たまねぎ	24 g	水	48 g	しょうが	0.33 g
油	1.2 g	みりん	1.2 g	ホールコーン	12 g	砂糖	1.2 g	グリーンアスパラガス	5.5 g
塩	0.36 g	白ごま	1.2 g	にんにく	0.6 g	しょうゆ	2.4 g	油	1.2 g
砂糖	0.24 g	油	1.2 g	油	1.2 g	でんぶん	0.6 g	ブイヨン(缶)	6 g
ウスターソース	0.6 g	かまぼこ	5.5 g	ホールトマト(缶)	12 g	鶏肉	22 g	トマトケチャップ	8.4 g
トウバンジャン	0.06 g	だいこん	22 g	トマトケチャップ	6 g	生揚げ	11 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g
水	12 g	たまねぎ	22 g	ウスターソース	1.2 g	つきこんにゃく	5.5 g	ウスターソース	3.6 g
ウイナーソーセージ	16.5 g	にんじん	11 g	砂糖	0.24 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	3.6 g
キャベツ	33 g	こまつな	11 g	塩	0.24 g	にんじん	11 g	塩	0.72 g
たまねぎ	22 g	だし昆布	0.55 g	こしょう	0.01 g	チンゲンサイ	5.5 g	上新粉	4.8 g
にんじん	11 g	けずり節	1.65 g	でんぶん	0.6 g	けずり節	1.65 g	油	3.6 g
ガラスープ	4.4 g	水	110 g	米パン粉	3.6 g	だし昆布	0.55 g	カレー粉	0.84 g
だし昆布	0.55 g	塩	0.66 g	油	1.2 g	水	110 g	水	72 g
水	110 g	しょうゆ	1.1 g	鶏肉	22 g	赤みそ	5.5 g	福神漬	9.6 g
塩	0.66 g	味付けいりこ	1 袋	じゃがいも	22 g	信州みそ	4.4 g	鶏肉	30 g
こしょう	0.02 g	豚肉	25 g	にんじん	11 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	塩	0.1 g
角チーズ	1 個	たまねぎ	10 g	たまねぎ	22 g	白ごま	1.2 g	酒	1 g
じゃがいも	50 g	ごぼう	15 g	だいこん	11 g	砂糖	1.2 g	しょうゆ	2 g
でんぶん	1 g	油	1 g	こまつな	5.5 g	しょうゆ	1.2 g	みりん	1 g
油	1 g	酒	1 g	ブイヨン(缶)	8.8 g	酒	1.2 g	たまねぎ	20 g
塩	0.3 g	砂糖	1 g	水	110 g	まぐろ油漬	10 g	エリンギ	10 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	2.5 g	塩	0.66 g	だいこん	30 g	チンゲンサイ	10 g
牛乳	1 本	みりん	1 g	こしょう	0.02 g	葉ねぎ	3 g	ヨーグルトドリンク	1 本
		水	5 g	焼き豚	8 g	しょうが	0.2 g		
		牛乳	1 本	キャベツ	25 g	油	1 g		
				にんじん	5 g	しょうゆ	1.5 g		
				きゅうり	10 g	砂糖	1 g		
				油	1.5 g	牛乳	1 本		
				酢	1 g				
				塩	0.2 g				
				砂糖	0.2 g				
				こしょう	0.01 g				
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

5月30日(月)		5月31日(火)							
米飯 きんぴらごぼう 団子汁 わかめふりかけ(袋) 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳		ビリ辛まぜごはん 糸こんにゃくのチャブチェ レタススープ みかんゼリー 牛乳							
食品名	中学	食品名	中学						
米	100 g	米	100 g						
水	140 g	水	140 g						
牛肉	18 g	焼き豚	12 g						
ささがきごぼう	18 g	白菜キムチ	12 g						
にんじん	12 g	葉ねぎ	3 g						
ピーマン(青)	6 g	油	1 g						
砂糖	1.2 g	塩	0.2 g						
みりん	1.2 g	こしょう	0.01 g						
しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	0.5 g						
油	1.2 g	牛肉	18 g						
鶏肉	11 g	糸こんにゃく	24 g						
白玉団子	33 g	たまねぎ	18 g						
にんじん	11 g	にんじん	12 g						
たまねぎ	22 g	にら	6 g						
だいこん	11 g	にんにく	0.36 g						
こまつな	11 g	しょうが	0.24 g						
けずり節	1.65 g	油	1.8 g						
だし昆布	0.55 g	しょうゆ	2.4 g						
水	110 g	砂糖	0.6 g						
塩	0.66 g	こしょう	0.01 g						
しょうゆ	1.1 g	鶏肉	22 g						
わかめふりかけ	1 袋	レタス	22 g						
生揚げ	40 g	たまねぎ	22 g						
しょうが	1 g	にんじん	11 g						
葉ねぎ	3 g	油	1.1 g						
砂糖	1 g	だし昆布	0.55 g						
しょうゆ	2 g	ガラスープ	4.4 g						
油	1 g	水	110 g						
牛乳	1 本	しょうゆ	1.1 g						
		塩	0.66 g						
		こしょう	0.02 g						
		ごま油	1.1 g						
		みかんゼリー	1 個						
		牛乳	1 本						