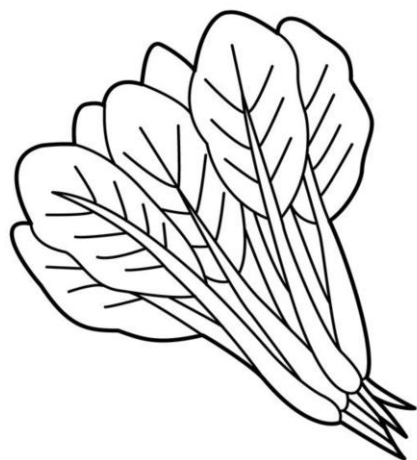


11月1日(木) ^{あかうお}赤魚のしょうゆだれかけ、^{しろ}さつまいものみそ汁

^{ぎゅうにゅう}こまつなのいためもの、ごはん、牛乳



きょう
今日は、こまつなの
いためものです。

こまつな

^{さむ}こまつなは寒さに^{つよ}強く、
^{ふゆ}冬が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。今は、
^{さいばい}ハウス栽培などによって、
^{いちねんじゅうつく}一年中作られています。
^{ふゆな}「冬菜」や^{ゆきな}「雪菜」とも
^よ呼ばれています。

クイズ 次のうち「なにわの^{でんとうやさい}伝統野菜」でないものはどれでしょうか。

① ^{たなべ}田辺だいこん

② ^{おおさか}大阪しろな

③ ^{さんだ}三田きゅうり

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	さつまいも	
	サラダあぶら	
	さとう	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	けすりぶし
	あかうお	けいにく
	うすあげ	
	あかみそ	
	しろみそ	
	だしこんぶ	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	
	はくさい	
	だいこん	
	にんじん	
	しろねぎ	
	こまつな	

きょう、使用している食品は

18

種類です。

11月2日(金) ぶたにく豚肉のガーリック焼き、やマカロニと^{やさい}野菜のスープ ブロッコリーのサラダ、スライスチーズ、レーズンパン、^{ぎゅうにゅう}牛乳

ブロッコリー



☆ブロッコリーは、すずしい
きこう気候でよくそだ育ちます。
 ☆11月がつから3月がつごろが一番いちばん
じきおいしい時期です。
 ☆北海道ほっかいどうでたくさんつく作られています。

「マカロニと^{やさい}野菜のスープ」は、「マカロニ」の個別対応献立です。

クイズ ブロッコリーと仲間のカリフラワーの一種で、つぼみがとげとげしている^{きみどりいろ}黄緑色をした
^{やさい}野菜は何という名前なまえでしょうか。

- ①ロマンス ②ロマネスコ ③ロマネスコ

き	(エネルギーのもとになる)	
	パン	
	サラダあぶら	
	マカロニ (アルファベット)	
	オリーブあぶら	
	さとう	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	
	けいにく	
	スライスチーズ	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	にんにく	セロリー
	たまねぎ	ブロッコリー
	キャベツ	
	にんじん	
	グリーンピース	
	コーン	

きょう
今日、
し
使用して
い
いる食品は
し
よくひん
17
しゅ
種類
です。

だいこんのピクルス、ヨーグルト、コッペパン、牛乳^{ぎゅうにゅう}

白身魚フリッター

きゅうよく しろ み ぎかな
給食の白身魚フリッ
ターは、たまご にゅう
ギーの人も食べることで
きます。



③あげもの

きょう
今日、
しやう
使用して
いる食
品は、
しよく
ひん

14

しゆ
種類
です。
い

(エネルギーのもとになる)

パン

あぶら

さとう

き

(からだをつくるもとになる)

ぎゅうにゅう

しろみざかなフリッター

けいにく

てぼまめ

ヨーグルト

あか

(からだのちょうしをととのえる)

キャベツ

たまねぎ

にんじん

しめじ

だいこん

コーン

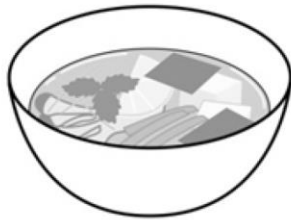
みどり

11月6日(火) ^{ぶたにく}豚肉のしょうがじょうゆかけ、けんちん汁^{じる}

^{さんどまめ}三度豆のからしじょうゆあえ、いり黒豆^{くろまめ}、ごはん、牛乳^{ぎゅうにゅう}

^{きゅうしょく}給食に^{とうじょう}登場する汁もの^{じる}

^{きゅうしょく}給食には、^{じる}みそ汁、^{じる}けんちん汁、^{じる}五目汁、^{じる}すまし汁、^{じる}つみれ汁、^{じる}ミネストローネ、^{ちゅうか}コーンスープ、^{しる}中華スープ、^{とうじょう}トックなどいろいろな汁ものが登場します。



クイズ 今日の給食の「けんちん汁」に入っている^{はいろ}緑色グループの食べ物は何種類でしょうか。

①4種類^{しゅるい}

②5種類^{しゅるい}

③6種類^{しゅるい}

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	サラダあぶら	
	さとう	
	さといも	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	いりくろまめ
	ぶたにく	
	とうふ	
	うすあげ	
	だしこんぶ	
	けずりぶし	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	さんどまめ
	しょうが	はくさい
	だいこん	
	れんこん	
	にんじん	
	しろねぎ	

きょう、使用している食品は

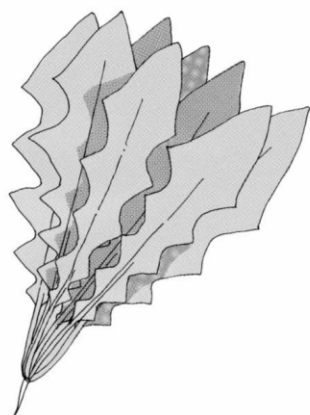
19

種類です。

11月7日(水) 鶏肉と野菜のケチャップ煮、ほうれん草のグラタン

みかん、食パン、牛乳

ほうれん草



ほうれん草は、体の調子を整える
カロテンやビタミンC、鉄やカルシウ
ムをたっぷり含んでいます。

冬のほうれん草は、夏のものに
くらべ、3倍のビタミンCを含み、
甘みがあっておいしいです。

クイズ 次の果物のうち、ビタミンCが一番多く含まれるものはどれでしょうか。

①キウイ

②グレープフルーツ

③みかん

き	(エネルギーのもとになる)	
	パン	パンこ
	さとう	
	マカロニ(エルボ)	
	サラダあぶら	
	クリーム	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	けいにく	
	ベーコン	
	ふんまつチーズ	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	キャベツ	みかん
	にんじん	
	コーン	
	さんどまめ	
	たまねぎ	
	ほうれんそう	

今日、使用している食品は

18

種類です。

11月8日(木) ^{ぶたにく}豚肉のコチジャンいため、もずくスープ

ブロッコリーのナムル風^{ふう}あえもの、ごはん、^{ぎゅうにゅう}牛乳

がっ こう きゅうしょくこん だて

さい ゆう しゅうしょうさく ひん

学校給食献立コンクール最優秀賞作品



- ・ ^{ぶたにく}豚肉のコチジャンいため
- ・ もずくスープ
- ・ ブロッコリーの^{ふう}ナムル風あえもの

こんだて がっこうきゅうしょく こんだて かんこく
献立のねらいは、「学校給食の献立をもとに、韓国・
ちょうせんりょうりふう ほか くに しょく かんが
朝鮮料理風にアレンジし、他の国の食について考
るきっかけになればと思いました。」だそうです。

クイズ ^{きょう きゅうしょく どうじょう}今日の給食に登場する「もずく」は、^{あかきみどり}赤黄緑のどのグループでしょうか。

① ^{あか}赤

② ^き黄

③ ^{みどり}緑

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	サラダあぶら	
	さとう	
	すりごま	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	
	けいにく	
	とうふ	
みどり	もずく	
	(からだのちょうしをととのえる)	
	だいこん	ブロッコリー
	にんにく	
	たまねぎ	
	にんじん	
	にら	
	えのきたけ	

きょう、しように
今日、使っている食品は

17

しゅるい
種類です。

こたえ・・・①のあかです。

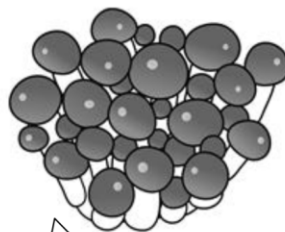
11月9日(金) 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き、なめこのみそ汁

キャベツのいためもの、ごはん、牛乳

なめこ

なめこは、日本で古くから栽培されているきのこで、今はおがくずを使って栽培されたものがたくさん出回っています。

なめこは、ぬめりのあるきのこで、食物せんいが多く含まれます。



今日は、「なめこのみそ汁」が登場します。

クイズ 食物繊維にはどんな働きがあるでしょうか。

- ①皮ふが強くなる ②髪の毛が増える ③おなかの調子よくなる

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	マヨネーズ	
	サラダあぶら	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	けすりぶし
	けいにく	ぶたにく
	わかめ	
	あかみそ	
	しろみそ	
みどり	だしこんぶ	
	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	
	だいこん	
	にんじん	
	なめこ	
	キャベツ	

今日、使用している食品は

16

種類です。

11月12日(月) えびフライカレーライス、

きゅうりとコーンのサラダ、^{まめ}豆^{ぎゅうにゅう}こんぶ、牛乳

だい ず
大豆



大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「畑の肉」とよばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミン、カルシウム、鉄なども含んだ栄養価の高い食品です。



クイズ えびが赤いのは、何という成分があるからでしょうか。

①アスタキサンチン ②アスタタキサン ③アスタキサンサン

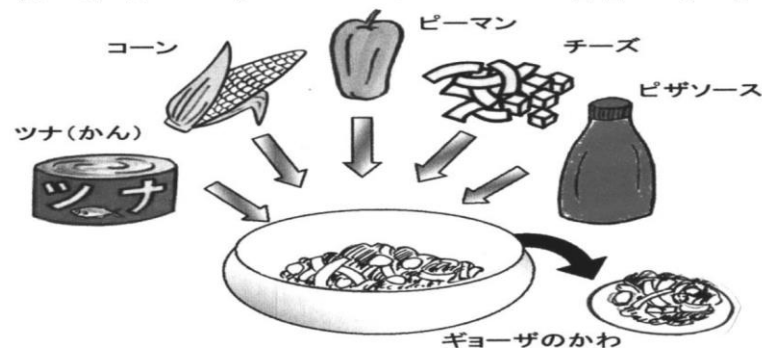
き	(エネルギーのもとになる)	きょう、しよくひん 今日、使用している食品は 15 種類です。
	ごはん	
	あぶら	
	じゃがいも	
	サラダあぶら	
あか	さとう	
	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	えびフライ	
	ぎゅうにく	
みどり	まめこんぶ	
	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	
	にんじん	
	グリーンピース	
	にんにく	
	きゅうり	
	コーン	

こたえ・・・①のアスタキサンチンです。

11月13日(火) 豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、白桃(缶)

黒糖パン、牛乳

変わりピザの作り方



①材料をよく
まぜます。

②合わせた具をギョーザの
皮の上にのせます。

③焼き物機で
焼きます。



給食のピザは、ギョーザの皮を使って作ります。

クイズ ギョーザの皮は、何からできているでしょうか。

①卵

②とうふ

③小麦

き	(エネルギーのもとになる)	
	パン	
	じゃがいも	
	サラダあぶら	
	ギョーザのかわ	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	
	ツナ	
	チーズ	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	キャベツ	ピーマン
	たまねぎ	はくとう(かん)
	にんじん	
	むきえだまめ	
	にんにく	
	コーン	

今日、使用している食品は

16

種類です。

11月14日(水) さごしのおろしじょうゆかけ、^{ごもくまめ}五目豆

はくさいの^{あまず}甘酢あえ、ごはん、^{ぎゅうにゅう}牛乳

ひみこのはがいぜ



よくかんで^た食べましょう

よくかんで^た食べると、^{からだ}体によいことがたくさんあります。

食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、
食べすぎを防ぐことが
できます。



消化、吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだ
くことで、消化、吸収が
よくなります。



歯ならびがよくなる

あごの筋肉が発達して、
歯並びがよくなります。



脳の働きをよくする

脳の血行がよくなり、
脳の働きが活発に
なります。



クイズ 今日の給食の「五目豆」に入っている食材は、次のうちどれでしょうか。

①たまねぎ

②切り^きこんにぶ

③さんどまめ

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	さとう	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	さごし	
	けいにく	
	だいすに	
みどり	きりこんぶ	
	けずりぶし	
	(からだのちょうしをととのえる)	
	だいこんおろし	
	れんこん	
	ごぼう	
	にんじん	
	はくさい	

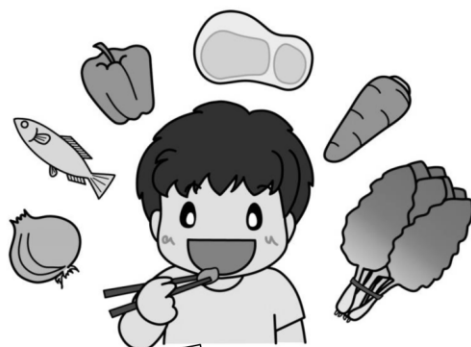
きょう、使用している食品は

13

種類です。

11月15日(木) チキントマトスパゲッティ、^や焼きとうもろこし りんご、^{こくとう}黒糖クレセントロールパン、^{ぎゅうにゅう}牛乳

すききらいなく食べよう!



にがて すこ
苦手なものも少しずつ
チャレンジしてみよう!

^た食べ物には、^{えいようそ}いろいろな栄養素
^{ふく}が含まれています。しかし、ひとつの
^た食べ物だけで、^{ひつよう えいようそ}必要な栄養素のす
べてをとることはできません。

すききらいなく、いろいろなものを
^た食べて、^{げん き からだ}元気な体をつくりましょう。

クイズ ^{しゅるい}とうもろこしの種類の「バイカラーコーン」は、^{なにいろ}何色と^{なにいろ}何色をしているでしょうか。

① ^{きいろ}黄色と^{あおいろ}青色

② ^{きいろ}黄色と^{しろいろ}白色

③ ^{ちゃいろ}茶色と^{しろいろ}白色

き	(エネルギーのもとになる)	
	パン	
	スパゲッティ	
	サラダあぶら	
	オリーブあぶら	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	けいにく	
	ウインナー	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	りんご
	トマト(かん)	
	にんじん	
	ピーマン	
	にんにく	
	カットコーン	

きょう、^{しよう}使っている食品は

14

^{しゅるい}種類です。

11月16日(金) ビビンバ、わかめスープ、アーモンドフィッシュ

ぎゅうにゅう
牛乳

感謝の気持ちで食べよう

わたし からだ た
私 たちの 体 は 食べものによって
つくられ、食 事ができあがるまでに
たくさんの人がかか
関わっています。

かんしゃ き も
感謝の気持ちをこめて「いただき
ます」、「ごちそうさま」のあいさつを
しましょう。



クイズ ビビンバの語源は「ピビムパプ」で、「ピビム」は混ぜるという意味です。
では、「パプ」は何という意味でしょうか。

①野菜

②ごはん

③肉

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	ごまあぶら	
	さとう	
	いりごま	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぎゅうひきにく	
	ぶたひきにく	
	とうふ	
	なまわかめ	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	にんにく	にら
	だいこん	えのきたけ
	ほうれんそう	
	もやし	
	にんじん	
	たまねぎ	

きょう、使 用 し て い る 食 品 は

18

種 類 で す。

11月19日(月) ^{ぶたにく}豚肉と^{まいたけ}まいたけの^{いためもの}いためもの、^{つみれ汁}つみれ汁

^{かぼちゃ}かぼちゃ^{いうろう}いうろう、^{ごはん}ごはん、^{ぎゅうにゅう}牛乳

ういうろう



^{きゅうしょく}給食の^{ういうろう}ういうろうは、^{うるち}うるち米を^{まい}まいに^{こな}こなした^{じょうしんこ}上新粉と^{さとう}さとう、^{みず}水を
まぜあわせたものを、^{やものき}焼き物機で^{つく}つくり作っています。



^{きょう}今日の^{ういうろう}ういうろうには、^{かぼちゃ}かぼちゃ
ペーストが入っています。

クイズ ^{きょう}今日の給食で登場する「^{まいたけ}まいたけ」の^{おいしい}おいしい時期はいつでしょうか。

① 4～5月

② 7～8月

③ 10月～11月

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	サラダあぶら	
	じょうしんこ	
	さとう	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	けすりぶし
	ぶたにく	
	いわしだんご	
	あかみそ	
	しろみそ	
みどり	だしこんぶ	
	(からだのちょうしをととのえる)	
	キャベツ	みつば
	まいたけ	かぼちゃ(ペースト)
	しょうが	
	だいこん	
	ごぼう	
	にんじん	

きょう、^{しよくひん}使用している食品は

19

^{しゆるい}種類です。

11月20日(火) くじらのたつたあげ、さといもと野菜の煮もの もやしのゆずの香あえ、ごはん、牛乳



くじら

きゅうしよく ねん
給食では、年に
かいとうじょう
1回登場します。
ことし
今年は「くじらの
たつたあげ」です。

くじらは大きく分けて、歯をもつ「ハクジラ」
(マッコウクジラなど)と、歯の代わりにひげ
をもつ「ヒゲクジラ」(シロナガスクジラなど)
に分かれます。
多くのくじらは、世界中の海を泳ぎまわっ
ています。南極などの冷たい海でえさをたく
さん食べて、あたたかい海へ移動して、子
育てをします。

クイズ 今日の給食に登場する「くじら」は、料理酒としょうゆと何で下味をつけているでしょ
うか。

①しょうが汁

②ケチャップ

③マヨネーズ

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	でんぷん	
	あぶら	
	さといも	
あか	さとう	
	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	くじら	
	けずりぶし	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	しょうが	ゆず(かじゅう)
	たまねぎ	
	さんどまめ	
	にんじん	
	しめじ	
	もやし	

きょう、使用している食品は

15

種類です。

11月21日(水) ^{ぎゅうにく}牛肉の^{こうみ}香味^や焼き、^{ぶたにく}豚肉とだいこんの^にカレー煮

^{まめ}うずら豆のグラッセ、おさつパン、^{ぎゅうにゅう}牛乳

オールスパイス

^みオールスパイスの実



^み ^{こな}実を粉にしたものを
^{つか}使います。

^{きょう} ^{きゅうしょく}今日の給食では、^{ぎゅうにく}牛肉の
^{こうみや}香味^{つか}焼きに使っています。

オールスパイスは、^{にく}肉のくさみを
^け消したり、^{ふうみ}風味をよくしたりするた
^{つか}めに使います。

いろいろな^{こうしんりょう}香辛料をあわせたよ
^{かお}うな香りなので、オールスパイスと
^{なまえ}いう名前がつきました。

クイズ ^{まめ} ^{なまめ} ^{ゆらい} ^{なん}うずら豆の名前の由来は何でしょうか。

① ^{たまご} ^{あじ}うずら卵の味がするから ② ^{たまご} ^{ちよう}うずら卵の模様だから ③ ^た ^{まめ}うずらが食べる豆だから

き	(エネルギーのもとになる)	
	パン	
	オリーブあぶら	
	じゃがいも	
	サラダあぶら	
	さとう	
	バター	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぎゅうにく	
	ぶたにく	
	うずらまめ	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	
	だいこん	
	にんじん	
	さんどまめ	

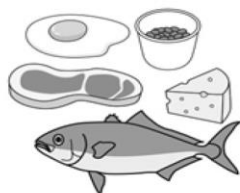
きょう
今日、使
用してい
る食品
は
14
種類
です。

こたえ・・・②のうずらたまごの模様だからです。

11月22日(木) ちゅうかどんぶり中華丼、ちゅうかもやしの中華あえ、ぎゅうにゅうりんご、牛乳

かぜの^{よ ぼう}予防に^{こう か}効果のある^{えいよう そ}栄養素

たんぱく^{しつ}質



にく さかな たまご だいず だいず せいひん
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品など

ビタミンA



レバー、^{らんおう}卵黄、^{やさい}野菜など

ビタミンC



やさい くだもの
野菜・果物など

からだ あたた はたら
体を温める働き
があり、寒さへの抵抗
りよく たか
力を高めます。

ひ はな
皮膚、鼻やのどの
ねんまくを強^{つよ}くし、
ウイルスが体^{たい}内^{ない}に
はい ふせ
入^{はい}るのを防^{ふせ}ぎます。

めん えき りょく たか
免疫力を高め
て、かぜをひきに
くします。

ちゅう か どんぶり たまご こ べつたいおうこんだて
「中華丼」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

クイズ うずら^{たまご}卵の1個^この重^{おも}さは約何^{やくなん}グラムでしょうか。

①^{やく}約1グラム

②^{やく}約10グラム

③^{やく}約20グラム

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	サラダあぶら	
	さとう	
	でんぷん	
	ごまあぶら	
	いりごま	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	
	うすらたまご	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	はくさい	しいたけ
	たまねぎ	もやし
	たけのこ	さんどまめ
	にんじん	りんご
	にら	
	しょうが	

きょう
今日、使用している食品は

しよくい
種類です。

19

11月26日(月) ツナポテトオムレツ、スープ

きゅうりのバジル風味サラダ、黒糖パン、牛乳

準備や後かたづけを協力しよう



給食当番は、協力して
安全に運んだり、盛りつけを工
夫したりしましょう。

後かたづけは、クラス全員
で協力しましょう。



クイズ 今日の給食に入っている緑黄色野菜は次のうちどれでしょうか。

①きゅうり

②にんじん

③たまねぎ

き	(エネルギーのもとになる)	
	パン	
	じゃがいも	
	バター	
	サラダあぶら	
	さとう	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	たまご	
	ツナ	
	ぶたにく	
みどり	(からだのちょうしをととのえる)	
	たまねぎ	
	キャベツ	
	にんじん	
	パセリ	
	しめじ	
	きゅうり	

きょう
今日、使
用してい
る食品
は

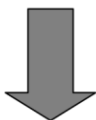
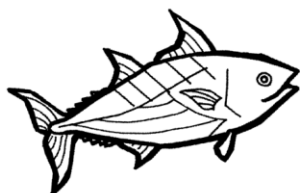
15

しゅるい
種類
です。

11月27日(火) なまりぶしのしょうが煮、みそ汁

ほうれん草のごまあえ、ごはん、牛乳

なまりぶし



なまりぶしは、かつおの身を蒸して干した
ものです。

赤のグループの食べ物で、おもに体をつく
る働きがあります。たんぱく質のほか、鉄や
ビタミンB群、ビタミンDも多く含んでいま
す。

とくに血合い(こげ茶色のところ)は、
鉄がたっぷり含まれています。
のこさず食べましょう!

クイズ 今日の給食の「なまりぶし」は、赤黄緑のどのグループでしょうか。

①赤

②黄

③緑

き	(エネルギーのもとになる)	
	ごはん	
	さとう	
	じゃがいも	
	すりごま	
あか	いりごま	
	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	けすりぶし
	なまりぶし	
	うすあげ	
	あかみそ	
みどり	しろみそ	
	だしこんぶ	
	(からだのちょうしをととのえる)	
	しょうが	ほうれんそう
	たまねぎ	
	にんじん	
	もやし	
	あおねぎ	
	しめじ	

今日、使用している食品は

19

種類です。