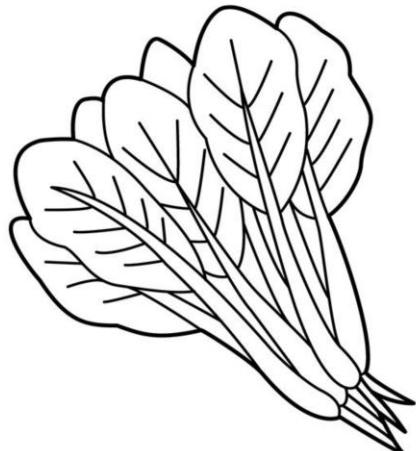


11月1日(木)赤魚のしょうゆだれかけ、さつまいものみそ汁

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
いためものです。

さむ つよ
こまつなは寒さに強く、
ふゆ しゅん やさい いま
冬が旬の野菜です。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 ゆき な
「冬菜」や「雪菜」とも
よ
呼ばれています。

クイズ 次のうち「なにわの伝統野菜」

① 田辺だいこん

②大阪しろな

③ 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	けずりぶし
	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	

11月2日(金) 豚肉のガーリック焼き、マカロニと野菜のスープ ブロッコリーのサラダ、スライスチーズ、レーズンパン、牛乳

ブロッコリー



☆ブロッコリーは、すずしい
気候でよく育ちます。

☆1 1月から3月ごろが一番
おいしい時期です。

☆**北海道でたくさん作られて**
います。

「マカロニと野菜のスープ」は、「マカロニ」の個別対応献立です。

クイズ プ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黄緑色をした野菜は何という名前でしょうか。

- ①ロマンス ②ロマネスネコ ③ロマネスコ

11月5日(月) 白身魚のフリッター、スープ煮

だいこんのピクルス、ヨーグルト、コッペパン、牛乳

新登場



しろみざかな

白身魚フリッター

はじめて給食に登場する白身魚フリッターは、「ホキ」という魚を使っています。衣にオキアミとアオサをくわえ、風味よく仕上げた洋風の天ぷらです。

給食の白身魚フリッターは、卵や乳のアレルギーの人も食べることができます。



クイズ

「ピクルス」とは、どのような料理のことをいうでしょうか。

①いためもの

②つけもの

③あげもの

(エネルギーのもとになる)	
パン	
あぶら	
さとう	
(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	
(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	

今日、使用している食品は
種類です。

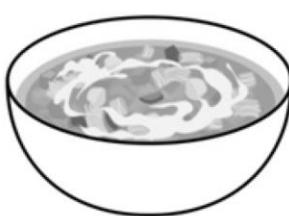
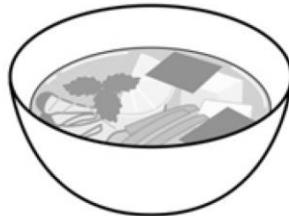
14

11月6日(火)豚肉のしょうがじょうゆかけ、けんちん汁

さんどまめ 三度豆のからしじょうゆあえ、いり黒豆、ごはん、牛乳

給食に登場する汁もの

給食には、みそ汁、けんちん汁、五目汁、すまし汁、つみれ汁、ミネストローネ、コーンスープ、中華スープ、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」に入っている緑色グループの食べ物は何種類でしょうか。

①4種類

②5種類

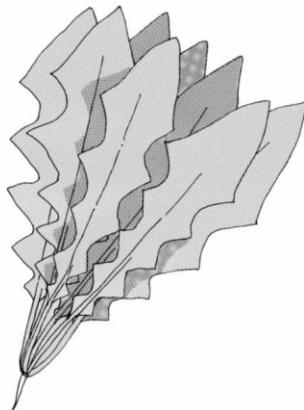
③6種類

(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	
(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	
(からだのちゅうしをととのえる)	
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	

今日、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

ほうれん草 そう



ほうれん草は、体の調子を整える
力口テソやビタミン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、
甘みがあつておいしいです。

クイズ

クイズ つぎ くだもの いちばんおお ふく 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

(エネルギーのもとになる)		きょう 今日、使 用して いる食 品は 18 種類 です。
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		
こむぎこ		
(からだをつくるもとになる)		しょくひん 食品は
ぎゅうにゅう		
けいにく		
ベーコン		
ふんまつチーズ		
(からだのちょうしをととのえる)		みどり みどり
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		

11月8日(木) 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あえもの、ごはん、牛乳



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

献立のねらいは、「学校給食の献立をもとに、韓国・朝鮮料理風にアレンジし、他の国の食について考え
るきっかけになればと思いました。」だそうです。

クイズ

今日の給食に登場する「もずく」は、赤黄緑のどのグループでしょうか。

①赤

②黄

③緑

(エネルギーのもとになる)	
き	ごはん
	サラダあぶら
さとう	
	すりごま
	ごまあぶら
(からだをつくるもとになる)	
あか	ぎゅうにゅう
	ぶたにく
	けいにく
	とうふ
	もずく
(からだのちようしをととのえる)	
みどり	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

今日、使用している食品は
種類です。

17

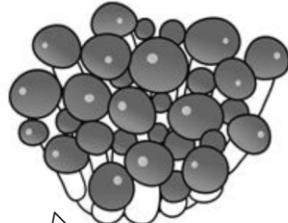
11月9日(金) 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き、なめこのみそ汁

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にっぽん ふる さいばいされているきのこで、今はおかげいまを使って栽培つか さいばいされたものがたくさん出回でまわっています。

なめこは、ぬめりのあるきのこで、食物せんいしょくもつが多く含まれます。



今日は、「なめこのみそ汁」が登場きょう しる とうじょうします。

クイズ

食物繊維じょくもつわい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おなかの調子ちょうしがよくなる

(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	
(からだをつくるもとになる)	
ぎゅうにゅう	けずりぶし
けいにく	ふたにく
わかめ	
あかみそ	
しろみそ	
だしこんぶ	
(からだのちゅうしをととのえる)	
たまねぎ	
だいこん	
にんじん	
なめこ	
キャベツ	

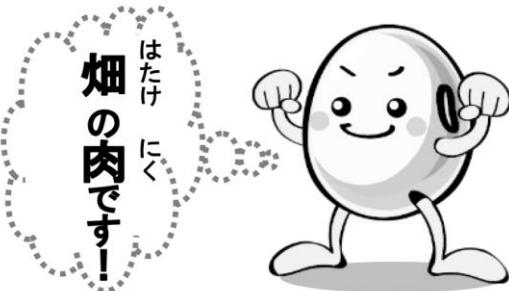
今日、使用つかしている食品しょくひんは16種類しゅるいです。

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、豆こんぶ、牛乳

だいす

大豆



大豆は、たんぱく質を多く含んでいるので、「**畣の肉**」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。

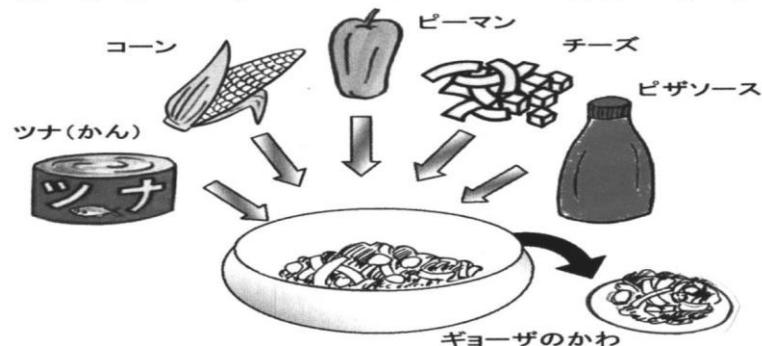
- ①アスタキサンチン ②アスタタキサン ③アスタキサンサン

き	(エネルギーのもとになる)	
	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	
	グリンピース	
	にんにく	
	きゅうり	
	コーン	

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
や
や
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	
16	にんにく	
	コーン	

今日、使用している食品は
種類です。

11月14日(水)さごしのおろしじょうゆかけ、五目豆

あます
はくさいの甘酢あえ、ごはん、牛乳



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、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切りこんぶ

③さんどまめ

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

今日、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、焼きとうもろこし

りんご、黒糖クレセントロールパン、牛乳

すききらいく食べよう!



にがて 苦手なものも少しずつ
すこ
チャレンジしてみよう！

食べ物には、いろいろな栄養素
が含まれています。しかし、ひとつの
食べ物のだけで、必要な栄養素のす
べてをとることはできません。
すききらいく、いろいろなものを
食べて、元気な体をつくりましょう。

クイズ とうもろこしの種類の「バイカラーコーン」は、何色と何色をしているでしょうか。

①黄色と青色

②黄色と白色

③茶色と白色

(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	
(からだをつくるもとになる)	
ぎゅうにゅう	
けいにく	
ワインナー	
(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	

今日、使用している食品は
14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
たくさん的人が関わっています。
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 ピンバの語源は「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

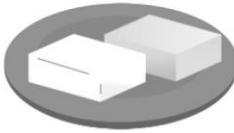
③肉にく

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	
きょうひん	18 種類です。	
	たまねぎ	

11月19日(月) ぶたにく 豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁 じる

かぼちゃういろう、ごはん、牛乳

ういろう



きゅうしょく まい こな じょうしん こ みず
給 食 の う い ろ う は、うるち 米 を 粉 に し た 上 新 粉 と さ と う、水 を
まぜあわせた もの を、や もの き づく 焼 き 物 機 で む し て 作 っ て い ま す。



クイズ

きょう きゆうしきとうじょう じき
今日の給食で登場する「まいたけ」のおいしい時期はいつでしょうか。

① 4~5月 がつ

② 7~8月

③10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	けずりぶし
	ぶたにく	
	いわしだんご	
	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)	
	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	

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

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。

給食では、年に
1回登場します。
今年は「くじらの
たつたあげ」です。

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

(エネルギーのもとになる)	
ごはん	
でんぶん	
あぶら	
さといも	
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	
(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	

今日、使用している食品は
15種類です。

11月21日(水) 牛肉の香味焼き、豚肉とだいこんのカレー煮 うずら豆のグラッセ、おさつパン、牛乳

オールスパイズ

オールスパイスの実



みこな
実を粉にしたものを使います。

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

オールスパイスは、肉のくさみを
消したり、風味をよくしたりするた
めに使います。

いろいろな香辛料をあわせたような香りなので、オールスパイスという名前がつきました。

クイズ うずら豆の名前の由来は何でしょうか。

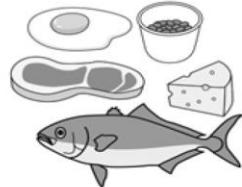
- たまご あじ たまご もよう たま まめ
①うずら卵の味がするから ②うずら卵の模様だから ③うずらが食べる豆だから

		(エネルギーのもとになる)	
		パン	
き	オリーブあぶら		
	じゃがいも		
	サラダあぶら		
	さとう		
	バター		
	(からだをつくるもとになる)		
あか	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		

11月22日(木) 中華丼、もやしの中華あえ、りんご、牛乳

かぜの予防に効果のある栄養素

たんぱく質



にく さかな たまご だいす だいす 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

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
りょく とか
力を高めます。

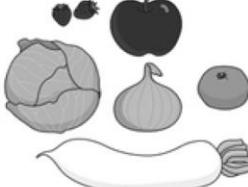
ビタミンA



らんおう やきい
レバー、卵黄、野菜など

ひ はな
皮ふ、鼻やのどの
ねんまくを強くし、
たいない
ウイルスが体内に
はい ふせ
入るのを防ぎます。

えいようそ



やさい くだもの 野菜・果物など

めん えき りょく たか
免疫力を高め
て、かぜをひきにくくします。

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

クイズ うずら卵の1個の重さは約何グラムでしょうか。

① 約1グラム

② 約10グラム

③ 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	
	でんぶん	
	ごまあぶら	
あか	(からだをつくるもとになる)	
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにく	
	うずらたまご	
みどり	(からだのちゅうしをととのえる)	
	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	

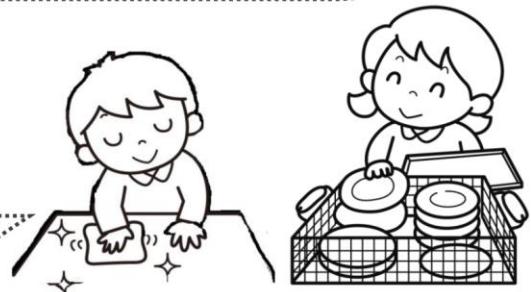
11月26日(月) ツナポテトオムレツ、スープ

きゅうりのバジル風味サラダ、^{ふうみ}黒糖パン、^{こくとう}牛乳 ^{ぎゅうにゅう}

じゅん び あと 準備や後かたづけを協力しよう



きゅうしょくとうばん 給食当番は、協力して
あんせん はこ 安全に運んだり、も盛りつけを工
ふう 夫したりしましょう。



あと 後かたづけは、クラス全員
きょうりょく で協力しましょう。

クイズ

きょう きゅうしょく はい 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

今日、使用している食品は

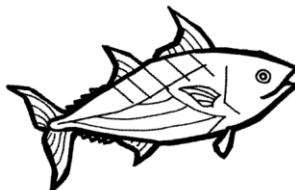
15種類です。

(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	
(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	
(からだのちゅうしをととのえる)	
たまねぎ	
キャベツ	
にんじん	
パセリ	
しめじ	
きゅうり	

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

(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	
いりごま	
(からだをつくるもとになる)	
ぎゅうにゅう	けずりぶし
なまりぶし	
うすあげ	
あかもそ	
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何種類ですか。

19