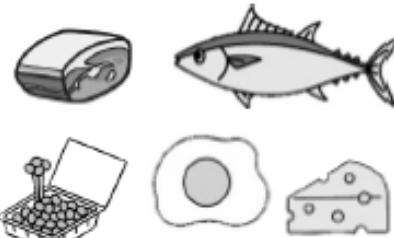
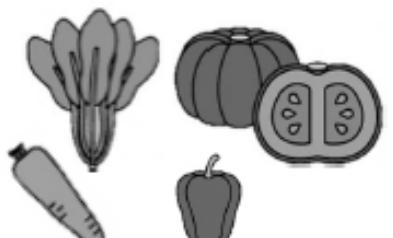
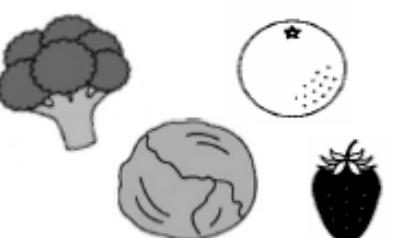


# 12月1日(月)

黒糖パン、牛乳、焼きシューマイ、  
ちゅう か  
中華スープ、ツナとチンゲンサイのいためもの

## かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事で免疫力を高めておくことが大切です。

<p><u>たんぱく質を多く含む食品</u> 体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。</p> 	<p><u>カロテンを多く含む食品</u> のび 喉や鼻などの粘膜を強くします。</p> 	<p><u>ビタミンCを多く含む食品</u> めんえきりょく 免疫力を高めて、かぜを予防します。</p> 
<p>魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など</p>	<p>緑黄色野菜など</p>	<p>野菜、果物など</p>

☆免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動をすることも大切です。

<p>1群</p>	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・肉 シューマイ けいにく ・鶏肉 ・ツナ
<p>2群</p>	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
<p>3群</p>	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・にら ・チンゲンサイ
<p>4群</p>	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・はくさい ・たまねぎ ・えのきたけ ・コーン
<p>5群</p>	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン
<p>6群</p>	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

12月2日(火)

ごはん、牛乳、豚肉のしょうが焼き、  
さつまいものみそ汁、きくなとはくさいのごまあえ

# 地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをい  
います。近い場所で作られ、運ばれるので、<sup>しんせん</sup>新鮮な物が手に入りま  
す。

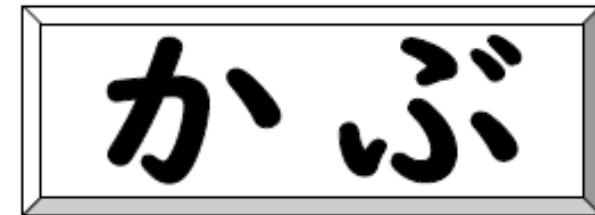
地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化など  
について理解を深めることができます。

大阪市の給食では、大阪産のきくなを  
できるだけ使うようにしています。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 けいにく ・赤みそ ・白みそ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・にぼし
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・青ねぎ ・きくな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・しょうが ・ブラックマッペもやし ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・さつまいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじつゆ ・綿実油 ・ごま

# 12月3日(水)



かぶは、アブラナ科の植物で、はくさい、なのはな、  
キャベツなどの仲間です。

白くて丸い「小かぶ」が一般的ですが、赤や紫など、  
さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは、年間を通して流通していますが、  
冬が旬の野菜です。寒い時期にとれる  
かぶは、甘みがあり、おいしくなります。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、  
大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。



## かやくご飯、牛乳、鶏肉と野菜の煮もの、 じゃこ豆、かぶのゆず風味

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 鶏肉 • けずりぶし • 大豆 • かつおぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳 • ちりめんじゃこ • だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • にんじん • さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • たまねぎ • ごぼう • かぶ • ゆず • しいたけ • たけのこ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 精白米 • じゃがいも • 砂糖 • じゃがいもでん粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • なたね油 • ごま

12月4日(木)

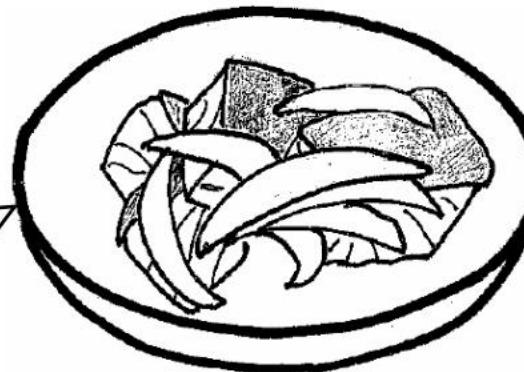
コッペパン、いちごジャム、牛乳、  
さけのマリネ、肉だんごと押麦のスープ、りんご

# マリネ

「マリネ」という言葉は、フランス語で「漬ける」という意味があります。

「マリネ」は、酢などを混ぜて作ったマリネ液に材料を漬けて、味を染み込ませる料理のことです。

今日の給食は、揚げたさけに、  
薄切りにしたたまねぎと米酢、オリーブ油などで作ったマリネ液をからませた「さけのマリネ」です。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・さけ ・肉だんご
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・ほうれんそう
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・だいこん ・りんご
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ・じゃがいもでん粉 ・砂糖 ・押麦 ・いちごジャム
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 ・オリーブ油

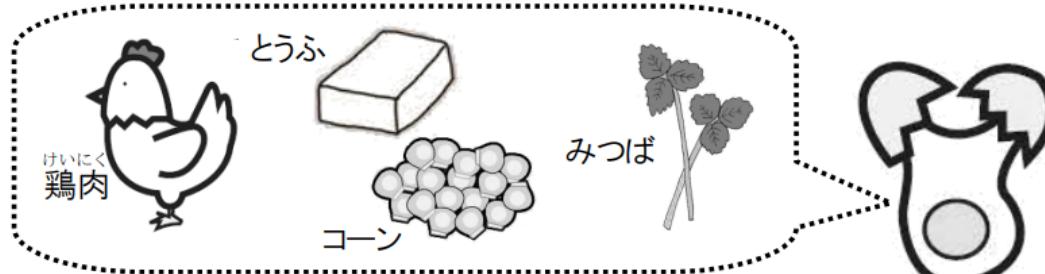
12月5日(金)

ち ぐさ  
ごはん、牛乳、卵の千草焼き、のりのつくだ煮、  
に はっこうにゅう  
まる天と野菜の煮もの、発酵乳

ち ぐさ  
**千草焼き**

千草焼きは、卵に細かく刻んだ具を混ぜて焼いた料理です。  
「千草」とは種類が多いことを意味する言葉で、さまざまな材料を組み合わせた料理に使われます。

今日の千草焼きには鶏肉、とうふ、コーン、みつばが入っています。

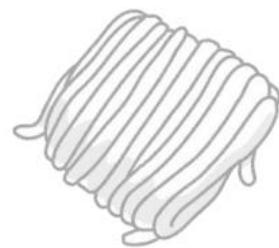


「まる天と野菜の煮もの」に  
入っています。

「まる天」は、しっかりよくかんで食べましょう。

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)
1群	けいらん ・鶏卵 ・ささみ ・とうふ ・けずりぶし ・まる天
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・きざみのり ・発酵乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・みつば ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・コーン ・だいこん ・たまねぎ ・しいたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじつゆ ・綿実油

# 12月8日(月)



# うどん



うどんは、奈良時代に中国から伝わったお菓子である「こんとん」が始まりだといわれています。

「こんとん」は、小麦粉の皮にあんを包んで作った団子のようなものです。やがて、「こんとん」を温かい汁に入れて食べようになり、「温飪」と呼ばれました。

その後、「温飪」が「餾飪」になって室町時代に「うどん」と呼ばれるようになったといわれています。

おさつパン、牛乳、カレーうどん、  
はくさいのおひたし、いもけんぴフィッシュ

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉  ・うすあげ ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳  ・だしこんぶ ・いもけんぴフィッシュ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん  ・青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ  ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・おさつパン  ・うどん ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじつ ゆ ・綿実油

12月9日(火)

# カツ丼

カツ丼は、卵とトンカツを煮たものご飯の上にのせた料理です。

給食では、けずりぶしでとっただしで、たまねぎ、にんじん、青ねぎを煮て、調味料で味付けします。最後に卵を流し入れて作った具をご飯にかけ、さらにトンカツをのせて食べます。

「カツ丼(具)」は、「卵」の除去食対応献立です。



カツ丼(カツ・具)、牛乳、  
きゅうりの赤じそあえ、ソフト黒豆

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) • 一口トンカツ • けずりぶし • ソフト黒豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) • 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) • にんじん • 青ねぎ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) • たまねぎ • きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) • 精白米 • 砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) • なたね油

12月10日(水)

ごはん、牛乳、さばのおろしじょうゆかけ、  
ごもくじる に  
五目汁、こまつなの煮びたし



# こまつな



こまつなは、カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鉄やカルシウムなどの栄養素も豊富に含まれています。

カロテン… 目の働きをよくする。

さいきん ていこうりょく  
細菌に対する抵抗力をつけて、病気を予防する。

鉄…血液に含まれる赤血球のもとになり、体全体に酸素を運ぶ。

カルシウム… 骨や歯をつくるもとになる。  
筋肉を正常に動かす。  
出血した時に血液を固める。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群)	
	・さば	・とうふ
2群	(主に無機質を多く含む食品群)	
	・うすあげ	・けずりぶし けいにく ・鶏肉
3群	(主にカロテンを多く含む食品群)	
	・にんじん	・こまつな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群)	
	・だいこんおろし	・キャベツ ・たけのこ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群)	
	・精白米	・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)	

12月11日(木)

# エリンギ

エリンギは、ヨーロッパ原産のきのこです。日本では、約30年前から栽培されるようになりました。

コリコリとした食感があわびに似ていることから「白あわびたけ」と呼ばれることもあります。

エリンギは、加熱しても形が崩れないため、煮込み料理や焼き物、揚げ物などさまざまな料理に使うことができます。

今日は「きのこのドリア」に使っています。

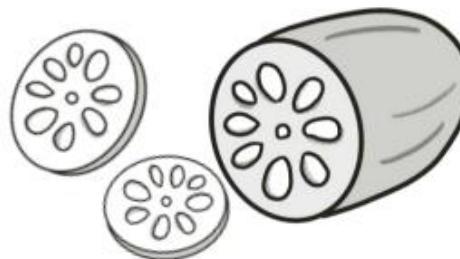


黒糖パン、牛乳、きのこのドリア、  
けいにく に  
鶏肉と野菜のスープ煮、みかん

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) けいにく ・鶏肉 ・ベーコン
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・しめじ ・マッシュルーム ・コーン ・グリンピース ・エリンギ ・キャベツ ・みかん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・パン粉(米粉) ・精白米 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) めんじつゆ ・綿実油

# 12月12日(金)

# れんこん



れんこんは、「蓮」という植物の地下茎(地中にある  
茎)の部分です。れんこんの穴には、空気中の酸素を  
取り入れる役割があります。

れんこんには、かぜを予防するビタミンCや、腸の  
調子を整える食物纖維などが多く含まれています。

「スープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

ケチャップライス、牛乳、スープ、  
れんこんフライ、黄桃(カット缶)

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ウインナー ・ベーコン ・鶏肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・キャベツ ・えだまめ ・コーン ・しめじ ・れんこんフライ ・黄桃(缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ・なたね油

12月15日(月)

コッペパン、バター、牛乳、豚肉のオイスターソース焼き、

中華スープ、チンゲンサイともやしの中華あえ、おさつチップス

# 3・4群の食品

3・4群の食品には、主に体の調子を整える働きがあります。

## 3群：緑黄色野菜

カロテンを多く含む食品群

ビタミンCやカルシウム、鉄を含む食品群

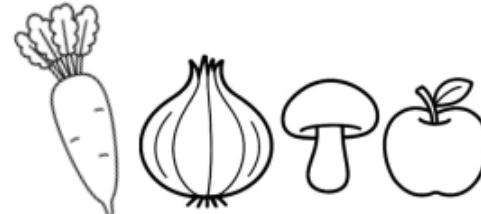


カロテンは、目の働きを助け、  
皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保ち  
ます。

野菜、果物、きのこには、腸の調子を整える働きがある食物纖維も多く含まれます。

## 4群：その他の野菜・果物・きのこ

ビタミンCやカルシウムを含む食品群



ビタミンCは、血管を丈夫にし、  
傷の回復を早めます。

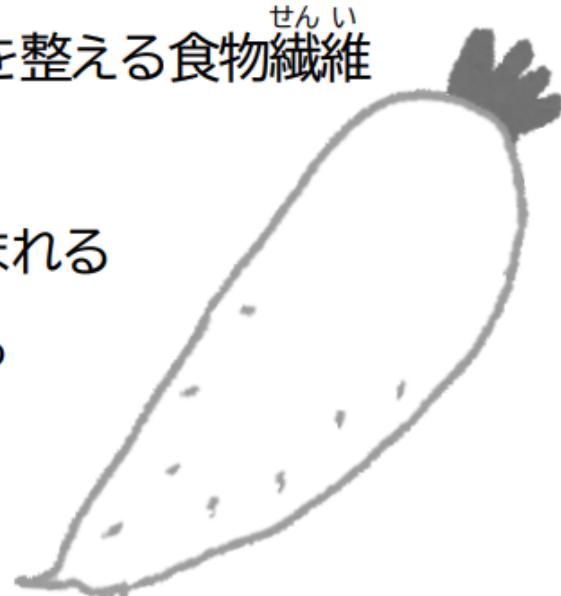
1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ・とうふ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・しょうが ・にんにく ・キャベツ ・たまねぎ ・ブラックマッペもやし
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ・砂糖 ・おさつチップス
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ・ごま油 ・バター

12月16日(火)

# だいこん

だいこんの根の部分には水分が多く、かぜを予防するビタミンCや、腸の調子を整える食物纖維などが含まれています。

また、ごはんやパンなどに含まれるデンプンを分解し、消化を助けるアミラーゼという消化酵素も豊富に含まれています。



## ごはん、牛乳、鶏肉の甘辛焼き、 みそ汁、だいこんの煮もの

	(主にたんぱく質を多く含む食品群)	
1群	けいにく ・鶏肉 ・赤みそ ・けずりぶし	あまから ・うすあげ ・白みそ ・豚肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群)	
	・牛乳 ・だしこんぶ	
3群	(主にカロテンを多く含む食品群)	
	・にんじん ・青ねぎ	
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群)	
	・たまねぎ ・はくさい ・しめじ ・だいこん	
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群)	
	・精白米 ・砂糖 ・じゃがいもでん粉	
6群	(主に脂質を多く含む食品群)	

# 12月17日(水)

ごはん、牛乳、きびなごてんぶら、

豚肉とあつあげの煮もの、焼きかぼちゃの甘みつかけ

## とうじ 冬至の食事

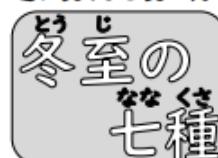


とうじ  
冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

とうじ  
日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

とうじ  
今年の冬至は12月22日(月)です。

運が良くなる食べ物



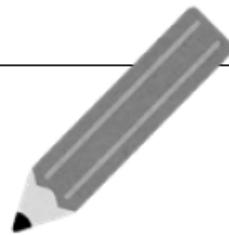
1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・きびなごてんぶら ・あつあげ ・けずりぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ ・かぼちゃ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・ゆず ・だいこん ・れんこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油

12月18日(木) ミニコッペパン、牛乳、和風焼きそば(かつおぶし)、  
もやしのしょうがづけ、みかん

## 給食当番のチェックポイント



- 熱はありませんか。
- 腹痛はありませんか。
- 爪は短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 給食着は清潔なものを使っていますか。
- 帽子や三角巾から髪の毛が出ていませんか。
- マスクは、鼻と口を覆うように着けていますか。



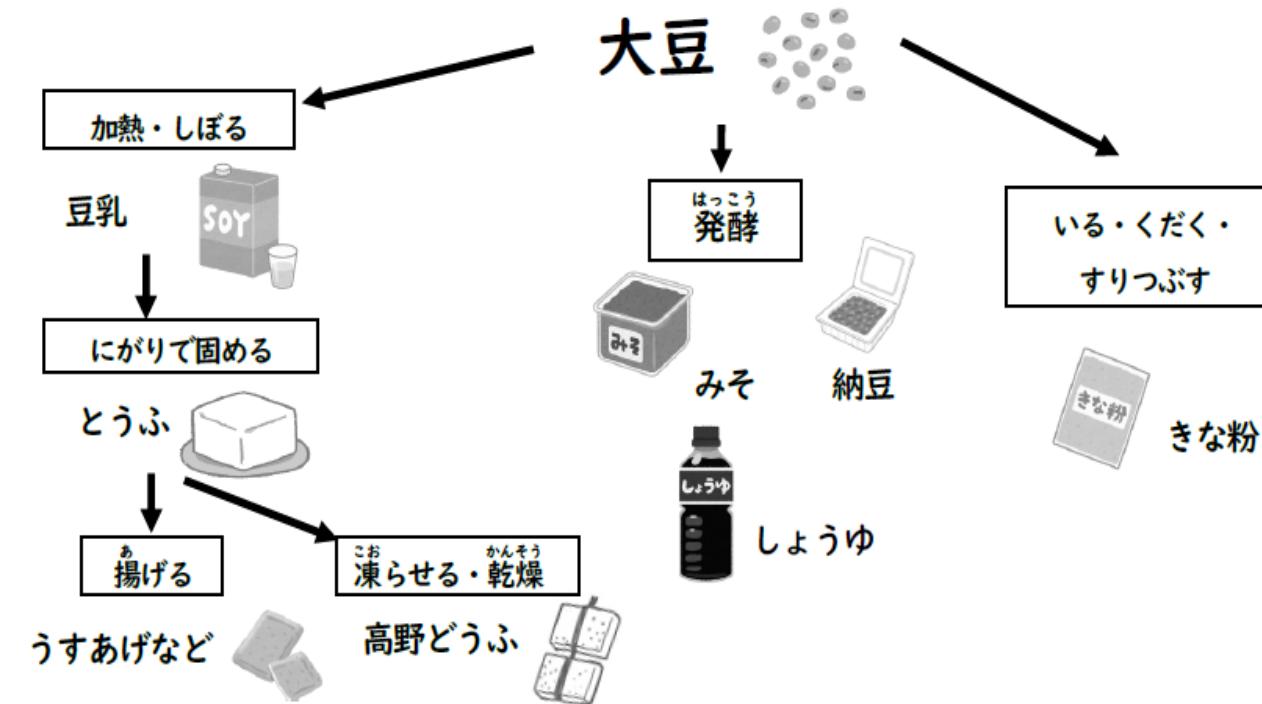
体調が悪い人は、ほかの人に当番を代わってもらいましょう。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・豚肉 ・かつおぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・キャベツ ・しょうが ・ブラックマッペもやし ・たまねぎ ・みかん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・ミニコッペパン ・中華めん ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

12月19日(金)

ごはん、牛乳、いわしのしょうが煮、  
みそ汁、高野どうふの煮もの、焼きのり

# 大豆から作られる食べ物



大豆からは、みそやしょうゆなどの調味料やとうふ、高野どうふ、納豆、うすあげ、きな粉などの大豆製品に加工されています。

1群	<p>(主にたんぱく質を多く含む食品群)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわし</li> <li>・鶏肉</li> <li>・赤みそ</li> <li>・白みそ</li> <li>・けずりぶし</li> <li>・高野どうふ</li> </ul>
2群	<p>(主に無機質を多く含む食品群)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・こんぶ</li> <li>・だしこんぶ</li> <li>・焼きのり</li> </ul>
3群	<p>(主にカロテンを多く含む食品群)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・青ねぎ</li> </ul>
4群	<p>(主にビタミンCを多く含む食品群)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうが</li> <li>・はくさい</li> <li>・だいこん</li> <li>・グリンピース</li> </ul>
5群	<p>(主に炭水化物を多く含む食品群)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米</li> <li>・砂糖</li> <li>・じゃがいも</li> </ul>
6群	<p>(主に脂質を多く含む食品群)</p>

12月22日(月)

ぶたにく  
黒糖パン、牛乳、豚肉と野菜のソテー、  
スープ、スイートポテト

# 正しい手洗いをしよう



手をきれいにすることで、食中毒やかぜなどを予防することができます。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) けいにく ・鶏肉 ぶたにく ・豚肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン      • にんじん ・パセリ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ      • キャベツ ・マッシュルーム
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン      • スイートポテト
6群	(主に脂質を多く含む食品群) めんじつ ゆ ・綿実油

# 12月23日(火) 冬野菜のカレーライス、牛乳、

## ブロッコリーとコーンのサラダ、和なし(カット缶)<sup>かん</sup>

# 冬野菜

冬が旬の野菜には、ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、はくさい、こまつな、れんこんなどがあります。

冬野菜には、カロテンやビタミンCが多く含まれています。免疫力を高めて、かぜを予防したり、血行をよくして体を温めたりする効果があるといわれています。



ほうれんそう



だいこん



ブロッコリー



はくさい



こまつな  
れんこん



れんこん

今日の給食には、だいこん、れんこん、ブロッコリーが使われています。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・ブロッコリー
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・れんこん ・しょうが ・コーン ・だいこん ・グリンピース ・にんにく ・和なし(缶づめ)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油