

11月2日（月）

ビビンバ（肉・野菜）、わかめスープ、
ミニフィッシュ、牛乳

米ができるまで

米ができるまでには、さまざまな作業があります。

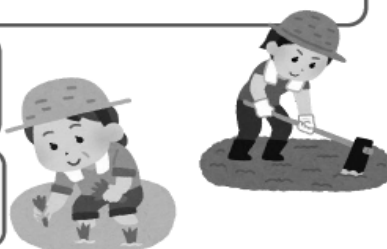
田おこし・代かき ^{しろ}田んぼの土を掘り起こし、^ほ水をはります。

^{なえ}苗づくり 種もみを選び、^{なえ}苗を育てます。

田植え 田んぼに育てた^{なえ}苗を植えます。

水の管理 たくさんの水を入れて育て、^{くき}茎の数が
増えたら、水の量を減らします。

^{いね か}稲刈り 黄色く色づき、実った^{いね か}稲を刈ります。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、豚肉、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、わかめ、ミニフィッシュ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	ほうれん草、人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	にんにく、大根、もやし、玉ねぎ、えのきたけ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、ごま

11月4日（水）

豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、
洋なし(缶)、黒糖パン、牛乳

ピザ



ピザは、イタリアのナポリ地方の料理で、小麦粉とイーストで作ったピザ生地に好きな具材やチーズをのせて、オーブンで焼いたものです。



牛乳

給食の変わりピザは、「乳なしチーズ」を使っているため、乳アレルギーのある人も食べることができます。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、ツナ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース、マッシュルーム、コーン、洋なし(缶)
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	黒糖パン、じゃがいも、ぎょうざの皮、乳なしチーズ
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

11月5日（木）

いか天ぷら、五目汁、ツナ大豆そぼろ、
米飯、牛乳

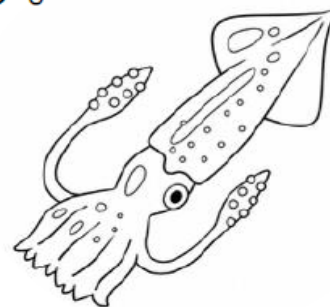


いか天ぷら

いかには、体をつくるもとになるたんぱく質が多く
ふくまれています。

また、かみごたえがあるのが特徴です。

今日の「いか天ぷら」は、いかに
小麦粉とでん粉で作った衣が付いた
ものを、給食室で揚げています。



「いか天ぷら」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	いか天ぷら、鶏肉、ツナ、大豆、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、三つ葉、大根葉
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、 しいたけ、しょうが
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

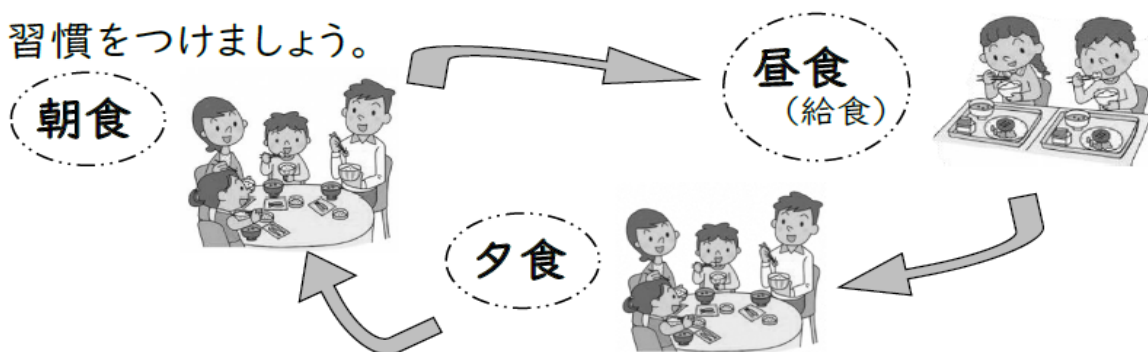
11月6日（金）

鶏肉ときのこのシチュー、
きゅうりのピクルス、りんごのコンポート、
おさつパン、牛乳

規則正しい食生活

朝食を食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足したり、一度にとる食事の量が多くなることで肥満の原因になったりします。

朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をすることで、食生活のリズムが整います。成長期に規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、ほうれん草
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、きゅうり、りんご
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	おさつパン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

11月9日（月）

焼きししゃも、和風カレー汁、
こまつなのいためもの、焼きのり、米飯、牛乳



ししゃもは、キュウリウオ科の魚で北海道の太平洋岸
だけに生息しています。

いっぱんてき
一般的に流通しているししゃもは「カラフトシシャモ
(カペリン)」と呼ばれる魚です。



北海道の太平洋岸にだけ
生息する日本の固有種です。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、豚肉、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、ししゃも、焼きのり、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品 人参、青ねぎ、小松菜
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、大根、しめじ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 油

11月10日（火）

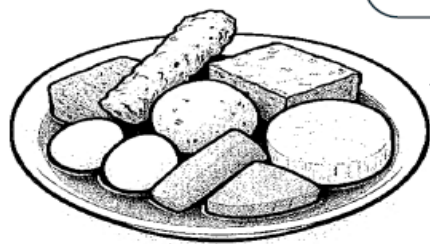
関東煮、はくさいの甘酢あえ、みかん、
飯、牛乳

米



関西では、昔、みそ田楽のことを「おでん」と呼んでいたの、だし汁としょうゆなどで煮込んだおでんのこと「^{かんとうに}関東煮」と呼んでいます。

今日の給食では、鶏肉やうずら卵、ちくわ、じゃがいも、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじんを使用しています。



※みそ田楽…とうふやこんにゃくなどを串に刺して焼き、みそを塗った料理。

「^{かんとうに}関東煮」は、「卵」の除去食対応献立です。

「うずら卵」と「こんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、うずら卵、ちくわ、あつあげ、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 大根、白菜、みかん
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品

11月11日（水）

まぐろのオーロラ煮、
ウィンナーとキャベツのスープ、
ブロッコリーとコーンのサラダ、
コッペパン、いちごジャム、牛乳

地産地消

地域で作られた野菜や果物などをその地域で消費することを「地産地消」といいます。食べ物を短い時間で運ぶことができるため、地元でとれた新鮮な食べ物を買うことができます。



また、生産者が直接販売することで、少ない量の生産品や規格外品が売りやすくなります。

「ウィンナーとキャベツのスープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	まぐろ、赤みそ、ウィンナー
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、ブロッコリー
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	しょうが、キャベツ、枝豆、コーン
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、でんぷん、砂糖、じゃがいも、いちごジャム
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

11月12日（木）

豚肉のコチジャンいため、
鶏肉と春雨のスープ、
きゅうりのナムル、米飯、牛乳



コチジャンは米みそ、^{とうがらし}唐辛子などから作られる
^{はっこう}発酵食品です。みその仲間として「^{とうがらし}唐辛子みそ」
ともいわれ、^{かんこく}韓国・^{ちようせん}朝鮮の料理によく使われます。

日本では、水あめや砂糖などを加えることもあります。

今日の給食では、「豚肉の^{ぶたにく}コチジャン
いため」に使われています。



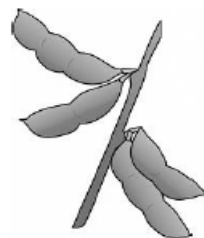
6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ
3 群	主にカロテンを多く含む食品 人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 大根、にんにく、白菜、白ねぎ、 きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、春雨
6 群	主に脂質を多く含む食品 油、ごま油、ごま

11月13日（金）

焼きそば、えだまめ、スライスチーズ、
いもけんぴフィッシュ、ミニコッペパン、牛乳

えだまめの産地



えだまめは、大豆が熟す前の、軟らかいころに食べます。

大豆の原産地は、中国の北部（華北）から東北部にかけてといわれています。

日本では、北海道や東北・関東地方で多く作られており、東北地方では、ゆでてすりつぶしたえだまめを「ずんだ」といい、あえものやあんとして食べられています。

主なブランドえだまめとして、兵庫県の「丹波黒」や山形県の「だだ茶豆」、新潟県の「黒崎茶豆」などが知られています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、スライスチーズ、 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 ピーマン、にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、玉ねぎ、枝豆
5群	主に炭水化物を多く含む食品 ミニコッペパン、中華めん
6群	主に脂質を多く含む食品 油

11月16日（月）

さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、
豆の煮もの、米飯、牛乳

大

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために
食べてほしい食材～

ま め…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品



こ ま…ごまなどの種実類



わ かめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

かいそう



や さい…緑黄色野菜・その他の野菜



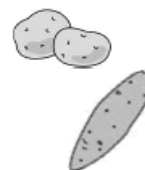
さ かな…さごし・いわしなどの魚類



し いたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類



い も…じゃがいも・さといもなどのいも類



今日の給食では、「まごわやさしい」の食材が全てそろっています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 さごし、赤みそ、白みそ、 大豆、うすあげ、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、ひじき、 だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 青ねぎ、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 白菜、大根、玉ねぎ、しいたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、でんぷん、さといも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 ごま

11月17日（火）

鶏肉のゆず塩焼き、なめこのみそ汁、
きんぴらごぼう、米飯、牛乳

なめこ



なめこはきのこの一つで、表面にぬめりがあることから
「ヌメリタケ」と呼ばれています。

天然のなめこは、ブナなどの^{とうぼく}倒木に生えます。

なめこは日持ちがしないため、^{みず}水煮などに加工されて
出回ることがあります。

今日の給食には、みそ汁の実として使用しています。

※^{とうぼく}倒木…台風などで^{たお}倒れてしまった木のこと。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、とうふ、うすあげ、 赤みそ、白みそ、豚肉、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品 人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、ゆず（果汁）、大根、白ねぎ、 なめこ、ごぼう
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 油

11月18日（水）

ほうれんそうのグラタン、鶏
肉とカリフラワーのスープ煮、白桃(缶)、コッ
ペパン、マーガリン、牛乳



カリフラワーの旬^{しゅん}は、11月から3月頃^{ごろ}です。
茨城県、長野県、熊本県などで多く収穫^{しゅうかく}されています。

カリフラワーは、キャベツを品種改良した野菜です。
花蕾^{からい}（つぼみ）の部分を食べるため、「キャベツの花」
という意味があります。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ベーコン、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	ほうれん草、人参、三度豆
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、カリフラワー、キャベツ、マッシュルーム、白桃(缶)
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、マカロニ（米粉）、上新粉
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油、マーガリン

11月19日（木）

えびフライカレーライス（えびフライ・カレー）、
きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ、牛乳

豆こんぶ

「豆こんぶ」には、いった国産の大豆と、
かんそう
乾燥させたこんぶが入っています。

大豆とこんぶには、骨や歯をつくるもとに
なるカルシウムが多く含ふくまれています。

歯ごたえがあるので、しっかりよく
かんで食べましょう。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	えびフライ、牛肉、豆こんぶ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、 きゅうり、コーン
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

11月20日（金）

ツナポテトオムレツ（ケチャップ）、スープ、みかん、黒糖パン、牛乳

食前食後のあいさつ

『いただきます』

動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。

『ごちそうさま』

「^{ちそう}馳走」とは、準備のために^か駆け回るという意味です。

食事ができるまで、食材の生産や^{しゅうかく}収穫、調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちがこめられています。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 卵、ツナ、鶏肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、玉ねぎ、コーン、みかん
5群	主に炭水化物を多く含む食品 黒糖パン、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品 油

11月24日（火）

豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、かぼちゃいろいろ、米飯、牛乳

かぼちゃいろいろ

ういろうは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、
蒸して作った全国各地で食べられている和菓子^{わがし}です。

今日の給食の「かぼちゃいろいろ」は、
上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを
混ぜ合わせて蒸しています。



「かぼちゃいろいろ」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、いわしだんご、赤みそ、 白みそ、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、 だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、青ねぎ、かぼちゃ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、玉ねぎ、しょうが、 大根、ごぼう
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、上新粉、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

11月25日（水）

あかうおのゆずじょうゆかけ、
じゃがいもとあつあげの煮もの、
ほうれんそうのごまあえ、米飯、牛乳

ほうれんそう

ほうれんそうには、皮^{ねんまく}ふや粘^{いじ}膜の健康を維持する
カロテンや、血^{じょうぶ}管を丈夫にし、傷の回復を早める
効果のあるビタミンCが^{ふく}多く含まれています。

冬に旬^{しゅん}を迎えたほうれんそうは、
夏のものに比べて色^こが濃^{あま}く、甘みも
増します。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 あかうお、豚肉、あつあげ、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 人参、三度豆、ほうれん草
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 ゆず(果汁)、大根
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 ねりごま、ごま

11月26日（木）

ウインナーときのこの和風スパゲッティ（きざみのり）、
キャベツときゅうりのサラダ、ソフト黒豆、発酵乳、
ミニコッペパン、牛乳

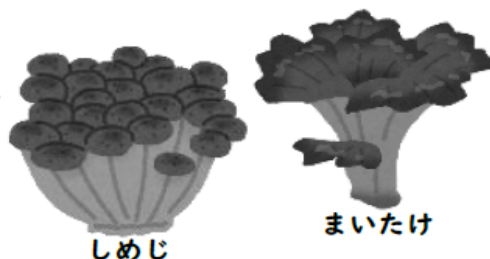


きのこは、食物繊維^{せん い}やビタミンDなどの栄養素を
多く含^{ふく}んでいます。

◎食物繊維^{せん い}…腸の調子を整え、便通を良くする

◎ビタミンD…カルシウムの吸収^{じゅう ぶ}を助け、骨や歯を丈夫にする

今日の「ウインナーときのこの
和風スパゲッティ」には、しめじと
まいたけを使っています。



しめじ

まいたけ

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ウインナー、ベーコン、ソフト黒豆
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	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
	人参、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、にんにく、しめじ、 まいたけ、キャベツ、きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	ミニコッペパン、スパゲッティ、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

11月27日（金）

豚キムチ丼、とうふのスープ、
だいこんのナムル、黄桃（缶）、牛乳

新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにヤンニョムをすりこんで
漬けた韓国・朝鮮の漬ものです。

ヤンニョムとは、唐辛子やにんにく、ねぎ、しょうが、塩
などの薬味を混ぜ合わせたものです。

給食のはくさいキムチは、塩や唐辛子、
にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせた
ヤンニョムに漬けています。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、鶏肉、とうふ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 にら、チンゲンサイ、人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、白菜、白菜キムチ、しょうが、 にんにく、大根、黄桃（缶）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 油、ごま油

11月30日（月）

あげギョーザ、中華みそスープ、
れんこんのオイスターソース焼き、
さつチップス、コッペパン、
ルーベリージャム、牛乳

お

ブ

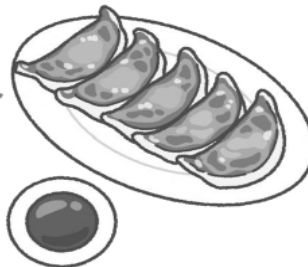
ギョーザ



ギョーザは、小麦粉で作った^{うす}薄い皮で、^{ぶたにく}豚肉やキャベツ、
にらなどが入った^あ肉あんを包んだ食べ物です。

「焼く」「ゆでる」「蒸す」「^あ揚げる」などの調理法があります。

ギョーザは、中国料理の「点心
(軽い食事)」の一つです。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 ギョーザ、鶏肉、赤みそ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品 人参、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、白菜、しいたけ、れんこん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 コッペパン、おさつチップス、 ブルーベリージャム
6 群	主に脂質を多く含む食品 油