

給食カレンダー

[2月1日(水)～2月28日(火)の19日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

2月1日(水)

節分

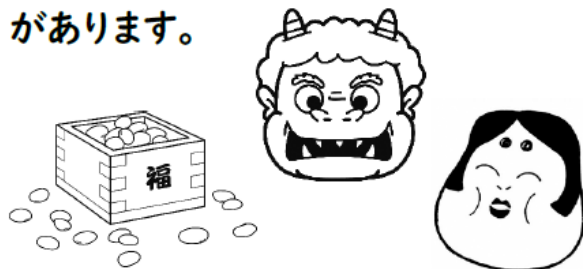
おに
鬼が苦手な焼いた
わしの頭をヒイラギの枝
にさして、家の入口に立
てる風習もあります。



焼いた
いわしの頭

ヒイラギ

節分の日には、病気や災いを追いは
らい1年を元気に過ごすために、「鬼は
外、福は内」と言っておに豆まきをしたり、年
の数だけいり大豆を食べたりする風習
があります。



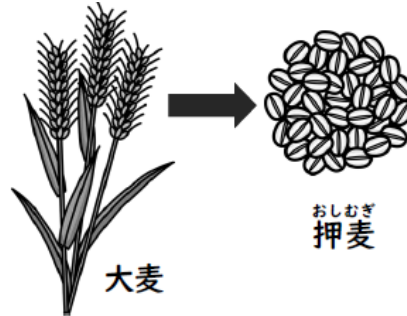
給食では、節分の行事献立として「いわ
しのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が
登場します。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	いわし 豚肉 (けずりぶし) いり大豆
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 焼きのり
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β -カロテン)	にんじん さんどまめ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	しょうが だいこん ごぼう しめじ
		その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖 じゃがいも
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	
		油脂	

2月2日(木)

おしむぎ
押麦

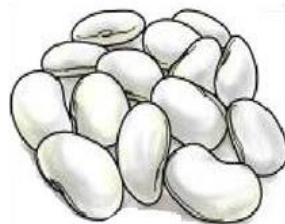


大麦を精白し、蒸気で加熱して、やわらかくなったところをローラーで平たくしたものを「^{おしむぎ}押麦」といいます。大麦は、小麦と同じイネ科の穀物ですが、そのままではかたく、消化が悪い^{おしむぎ}ため、押麦が開発されました。
^{おしむぎ}押麦には、腸の調子を整える食物繊維^{せん い}が精白米の20倍以上も多く^{ふく}含まれています。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 粉末チーズ
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん むきえだまめ いよかん
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		押麦 小麦粉 パン粉
	6群	脂質	綿実油
油脂			バター

白 花 豆



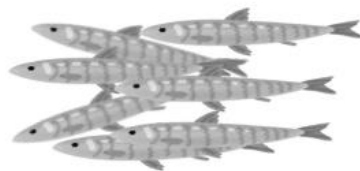
江戸時代に日本に入り、大正時代になって食用として栽培されるようになりました。

「^に関東煮」は、「^{こんだて}うずら卵」の個別対応献立です。

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	鶏肉 うずら卵 ちくわ あつあげ (けずりぶし) 白花豆
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3 群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		だいこん きゅうり 梅肉
	4 群	ビタミンC	
主にエネルギーになる	5 群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6 群	脂質	
		油脂	

2月6日(月)

わかさぎ



わかさぎは、ししゃもと同じキュウリウオ科の魚です。

海で成長して産卵期になると川をのぼってくるものと、湖に生息するものに分かれています。

白身であっさりとした味わいがあり、天ぷらやフライなどの揚げものが代表的な料理です。骨がやわらかく丸ごと食べることができるので、カルシウムを豊富にとることができます。



6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	わかさぎフライ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん パセリ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	はくさい スイートコーン コーン カリフラワー
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖
	6群	脂質	なたね油
油脂			綿実油

2月7日(火)

よい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べると、見た目の印象がよくなり、食事のマナーを守って気持ちよく食事をすることができます。また、胃のあっぱく圧迫を防ぎ、食べ物の消化や吸収をよくします。

よい姿勢をつくるためのポイント

- いすに深く座る。
- 背もたれに寄りかからない。
- 机と体は、こぶし1つ分あける。
- 両足を床に^{ゆか}つける。 など



6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ
	その他の野菜・果物		グリーンピース
			セロリ
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも
			小麦粉 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

2月8日(水)

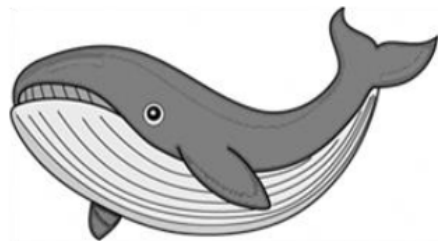
6つの基礎食品群

くじらのオーロラ煮^に

日本では、昔からくじらを使ったさまざまな料理が食べられてきました。くじらは「捨てるところがない」といわれるほど、肉だけでなく、皮や内臓、^お尾びれまで工夫して使われています。

くじらの肉には、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が^{ふく}多く含まれています。

今日の給食の「くじらのオーロラ煮^に」は、油であげたくじらに、ケチャップや赤みそなどで作ったたれをからませています。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	くじら
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ まる天
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	しょうが はくさい
	その他の野菜・果物		たまねぎ むきえだまめ ブラックマッペもやし
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいもでん粉 砂糖
	6群	脂質	なたね油
	油脂		綿実油 ラー油

2月9日(木)

焼きプリン



給食の焼きプリンは、卵、牛乳、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、カラメルソースの上に入れ、焼き物機で蒸し焼きにしています。表面にできるほのかなこげ目が特徴です。また、砂糖と水を濃い茶色になるまで煮つめたカラメルソースの香ばしさやほろ苦さも味わうことができます。

プリンの語源は、イギリスで生まれた「プディング（蒸したり焼いたりしたやわらかい料理）」といわれています。日本には、菓子の「カスタードプディング」が伝わり、それを「プリン」と呼ぶようになりました。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ウインナー 鶏肉 鶏卵
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 クリーム
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん パセリ
	緑黄色野菜		ピーマン
	4群	ビタミンC	キャベツ
	その他の野菜・果物		ブラックマッペもやし
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖 りんごジャム
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

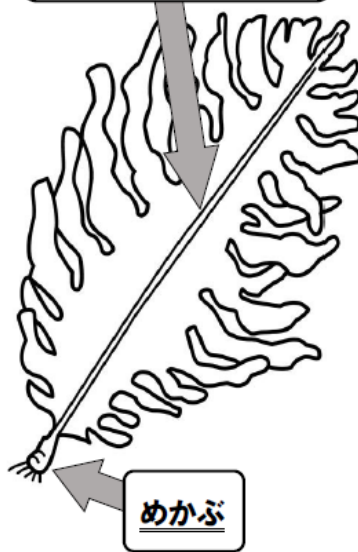
2月10日(金)

くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉の太くかたい
芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特
徴です。

骨や歯を強くするカルシウム、ナトリウ
ム、カリウムなどが多く含まれています。ま
た、食物繊維も豊富で、腸の働きを助け、
便秘を予防します。

葉の太くかたい部
分がくきわかめです。



6つの基礎食品群

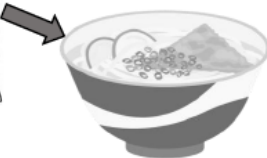
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	まぐろ 豚肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		赤みそ 白みそ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		(だしこんぶ) くきわかめ
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん みつば
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	白ねぎ
主にエネルギーになる		その他の野菜・果物	たまねぎ だいこん ごぼう
	5群	炭水化物	ごはん
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	砂糖 じゃがいも
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

2月13日(月)

なにわうどん

なにわうどんはきつねうどんをイメージしています。三角形に切って、甘辛く煮^{あまから}たうすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったうどんにとろろこんぶを入れて食べます。

とろろこんぶは、食酢などに漬けてやわらかくしたこんぶの表面を糸状に細長くけずったものです。



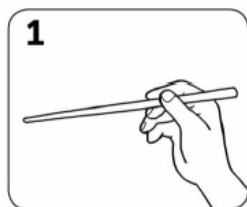
きつねうどんは、大阪で生まれたといわれています。また、とろろこんぶは、昔から大阪で作られていることから、大阪市の給食では「なにわうどん」と呼んでいます。

6つの基礎食品群

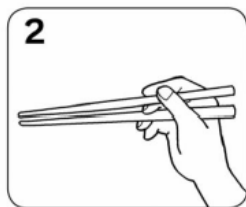
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 かまぼこ (けずりぶし) うすあげ
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ) とろろこんぶ 固形チーズ
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	ごぼう たまねぎ はくさい
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖 うどん
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	
		油脂	

2月14日(火)

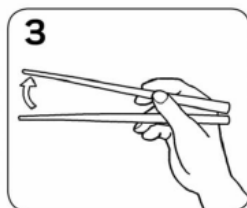
はしのよい持ち方



1 上のはしは、^{えんぴつ}鉛筆のように軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみる。



2 下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通し、動かさないようにする。上のはしとはし先をそろえる。



3 親指を支点にして上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。

はしが上手に持てると、料理が食べやすく、見た目にも気持ちがよいです。

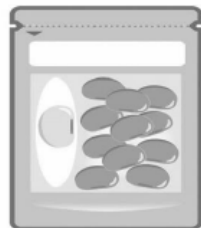
よいはしの持ち方をしっかりと身に付けましょう。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とうふ ささみ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
		緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	はくさい 白ねぎ
		その他の野菜・果物	まいたけ ブラックマッペもやし きゅうり ゆず
	5群	炭水化物	米飯
		米・パン・めん・いも・砂糖	砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

2月15日(水)

まっ茶大豆



まっ茶大豆は、カリッと香ばしくローストした大豆に香りのよいまっ茶とほのかな甘さが特徴のきび糖をからめて作られています。

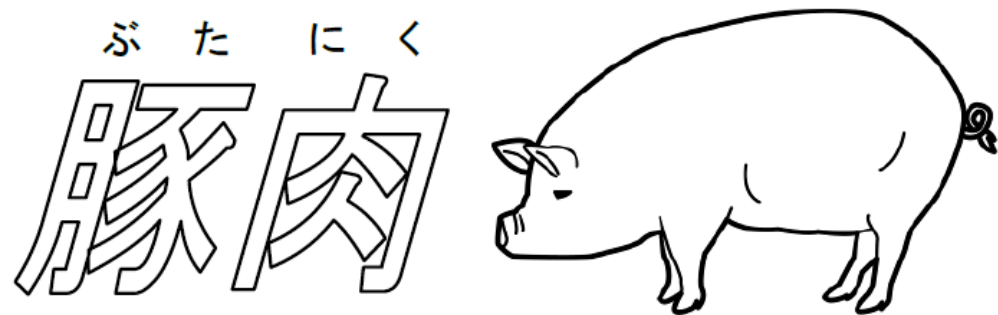
大豆は、国産大豆を使用し、まっ茶は、緑茶と同じ茶葉で、日光を当てずに栽培した碾茶を石うすで細かく粉状にしたものです。きび糖は、さとうきびを原料とした茶色の砂糖です。

「カツ丼」は、「卵」の個別対応献立です。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	一口トンカツ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏卵 (けずりぶし) まっ茶大豆
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ はくさい
主にエネルギーになる	5群 炭水化物		米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油
油脂			

2月16日(木)



豚肉には、主に体の組織をつくるたんぱく質が多く含まれています。そのほかにも、脂質、無機質、ビタミンなども豊富です。

特に、炭水化物をエネルギーに変換する時に必要な栄養素であるビタミンB₁が多く含まれ、疲労回復の効果があります。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		あつあげ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん にら
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	しょうが にんにく はくさい だいこん たまねぎ デコポン
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいもでん粉 アプリコットジャム
	6群	脂質	綿実油
油脂			

2月17日(金)



こまつな

こまつなは、カロテンを多く含む緑黄色野菜で、カルシウムや鉄など不足しやすい栄養素も豊富です。

こまつなに含まれる栄養素の主な働き

カロテン

- 目の働きをよくする。
- 皮ふやのど、鼻の粘膜を健康に保つ。

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。

鉄

- 血液中の赤血球の材料となって全身に酸素を運び、貧血を予防する。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	たらふライ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
主に体の調子を整える		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	みつば こまつな
		緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	はくさい だいこん しいたけ
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	なたね油 すりごま いりごま
		油脂	

2月20日(月)

ブロッコリー



ブロッコリーは、花蕾（花の蕾）と茎を食べる野菜です。
体の抵抗力を高めてかぜを防ぐビタミンCが多く含まれています。また、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、目の働きをよくするカロテンや貧血を防ぐ鉄、骨や歯を丈夫にするカルシウム、腸の調子を整えて便秘を防ぐ食物繊維なども豊富です。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ウインナー
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ブロッコリー
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ グリーンピース
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	オリーブ油
	油脂		綿実油

2月21日(火)



今日の給食では、
国産のレモンを使用
しています。

レモンの原産地は、インドのアッサム地方です。冬に温暖で夏に雨の少ない地方が栽培に適しています。

レモンを多く生産している国としては、インドやメキシコ、中国などがあります。日本には、明治時代に伝えられ、現在は、広島県や愛媛県、和歌山県などが主な生産地となっています。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	あかうお 鶏肉 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 (けずりぶし) 高野豆腐
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ) ひじき
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3 群	ビタミンA(β-カロテン)	青ねぎ にんじん
	4 群	ビタミンC	レモン だいこん たまねぎ グリーンピース
主にエネルギーになる	緑黄色野菜		
	その他の野菜・果物		
	5 群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6 群	脂質	綿実油
	油脂		

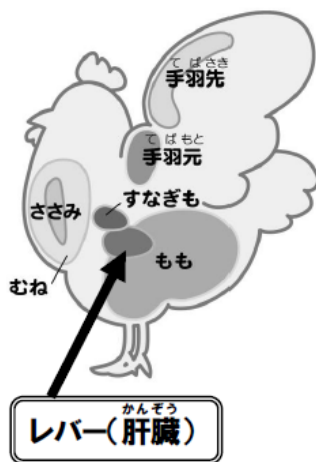
2月22日(水)

とり 鶏レバー

今日のチキンレバーカレーライスは、
砂糖や塩、香辛料^{こうしんりょう}などで味つけされた
ペースト状の「鶏レバー」を使っています。
また、しょうがやにんにく、セロリ
を香りよくいためることで、レバー特有
のくせのあるおいをおさえ、食べやす
くしています。

とり
鶏レバーに多く含まれる **鉄**

鉄は、血液中の赤血球（ヘモグロビン）の材料となります。赤血球は、全身に酸素を運ぶ働きがあり、貧血を予防します。



6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
		魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏レバー
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ セロリ
		その他の野菜・果物	しょうが にんにく きゅうり コーン いちご
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
		米・パン・めん・いも・砂糖	じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

2月24日(金)

ホワイトルウの作り方

ルウは、小麦粉を油やバターなどでいためたもので、シチューなどにとろみをつけるために使います。給食では料理に合わせて、ホワイトルウ、ブラウンルウを手作りしています。

ホワイトルウは、小麦粉を弱火でこげ色がつかないようにいためて作る白色のルウです。グラタンやクリームシチューなどに使われます。



今日のほうれんそうのクリームシチューは、ホワイトルウを使っています。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 クリーム
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ほうれんそう
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ エリンギ キャベツ 洋なし(カット缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 小麦粉 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

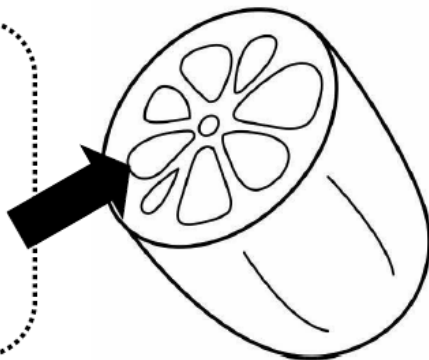
2月27日(月)

れんこん

ビタミンCや
食物繊維が多く
含まれています。

れんこんは、泥の中に伸びる地下茎（地中にある植物の茎のこと）が太く大きくなったものです。

れんこんの穴は、水の上に
伸びた葉とつながっていて、
空気中の酸素を取り入れる役
割をしています。



6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏ひき肉 (けずりぶし) 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ) きざみのり
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	4群	ビタミンC	しょうが ごぼう グリーンピース はくさい たまねぎ れんこん
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	6群	脂質	綿実油

2月28日(火)

塩分をとりすぎないようにしよう

【大阪市の給食では、塩分を取りすぎないために、
次のような工夫をしています。】

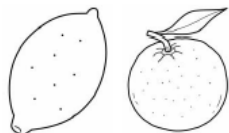


○煮ものやみそ汁などに使うだしは、だしこんぶやけずりぶし、にぼしなどです。うま味があり、うす味でも食べやすくなります。

○旬の魚や野菜、果物などを使用します。素材のうま味や香りなどを味わうことができます。

○ゆずやレモン、酢、香辛料などを利用して味つけします。

塩分のうすさを補い、料理の味を引き立てます。



「卵スープ」は、「卵」の個別対応献立です。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	焼き豚
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 鶏卵
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	チンゲンサイ にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	しいたけ たまねぎ キャベツ コーン
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン もち米
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいもでん粉 ブルーベリージャム
	6群	脂質	くり
	油脂		ごま油 綿実油