

給食カレンダー

[3月1日(水)～3月23日(木)の15日間]



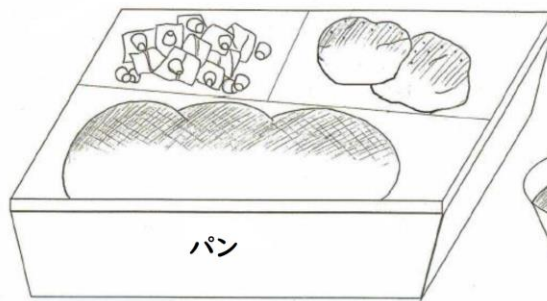
* 毎日1枚ずつめくりましょう。

3月1日(水)

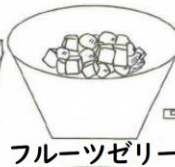
卒業おめでとうございます

キャベツとコーンのサラダ

フライドチキン



パン



フルーツゼリー



牛乳



カレーシチュー[米粉]

新たな進路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。
今までの給食を思い出して食べましょう。

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	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		牛肉
	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
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		グリーンピース
			キャベツ コーン
			ゼリー(ぶどう)
			和なし(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 砂糖
			じゃがいもでん粉
	6群	脂質	なたね油
	油脂		綿実油

3月2日(木)

とら豆



とら豆は、いんげん豆の仲間です。

こ おうかつよく
濃い黄褐色とうすい茶色の、とらのような模様があることから、「とら豆」という名前がつけました。

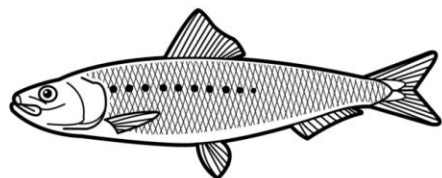


とら豆は、に煮えやすく、ねばりがあっておいしいため、主な生産地の北海道では、煮豆にまめとしてよく食べられています。

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	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とら豆 (けずりぶし)
	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 はくさい
	その他の野菜・果物		ゆず
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖
	砂糖		じゃがいも
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

3月3日(金)



いわし

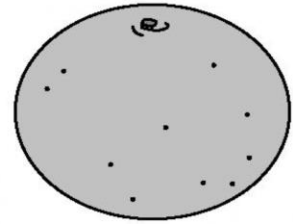
いわしには、体をつくるたんぱく質のほかに、^{しじつ}脂質も含まれています。いわしの^{しじつ}脂質には、脳の働きをよくするといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れをよくする働きがあるといわれるEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に^{ふく}含まれています。

今日は、いわしをフライにしているので、骨ごと食べることができ、骨や歯をじょうぶにするカルシウムもたくさん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	いわしフライ
	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 焼きのり (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)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	だいこん たまねぎ きゅうり
	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
	油脂		

3月6日(月)



はっさく

はっさくは、広島県で生まれた果物です。

かぜ はだ
風邪の予防や肌の調子を整えるビタミンC、体内の余分な塩分（ナトリウム）の排出を促す働きをするカリウムが多く含まれています。

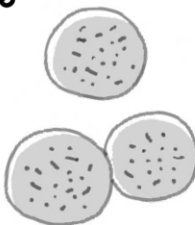
6つの食品群では、4群に分けられます。

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
	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	キャベツ たまねぎ
	その他の野菜・果物		だいこん はっさく むきえだまめ
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
	6群	脂質	綿実油
	油脂		バター

3月7日(火)

よもぎだんご



給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、
よもぎから作られています。



よもぎは、全国の山や野原に自生している春の
野草で、特有のさわやかな香りがあります。やわら
かい新芽をすりつぶして、だんごに入れます。



今日の給食は、あまいみつをからめた『よもぎだんご』に、
きな粉をかけて食べます。

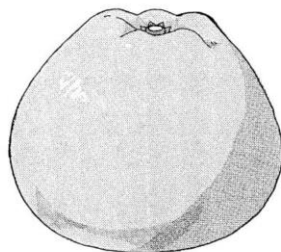


6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		きな粉 (けずりぶし)
	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 みつば
	緑黄色野菜		さんどまめ
	4群	ビタミンC	かやくご飯(具)
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		しょうが はくさい ブラックマッペもやし だいこん えのきたけ
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		よもぎだんご 砂糖 じゃがいもでん粉
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

3月8日(水)

デコポン



デコポンは、熊本県や愛媛県、和歌山県、佐賀県などで多く栽培されています。

熊本県の不知火町で最初に栽培されたことから「不知火(しらぬい)」と名前がつけました。その「不知火(しらぬい)」の中で、糖度や酸度などが一定の基準を満たしたものが「デコポン」と呼ばれます。

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	牛ひき肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とうふ 大豆 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)	ピーマン 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 にんにく キャベツ デコポン グリーンピース
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン 小麦粉 パン粉 押麦 じゃがいも
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

3月9日(木)

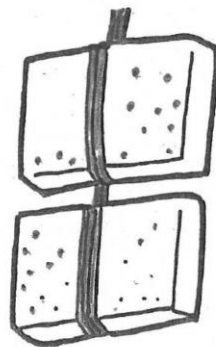
高野どうふ

高野どうふは、鎌倉時代末期から食べられている日本の伝統的な大豆製品の一つです。

とうふを凍らせて、乾燥させて作ります。

和歌山県の高野山の僧侶が作ったとされることから高野どうふと呼ばれています。

また、凍みどうふ、凍りどうふともいわれています。



植物性のたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。

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	さごし 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		高野どうふ (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)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	だいこんおろし しょうが たまねぎ はくさい しめじ むきえだまめ
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		砂糖 さといも
	6群	脂質	
油脂			

3月10日(金)



バジルは、シソ科の香草で、青じそに似た甘い香りがします。温かい気候でよく育つため、地中海沿岸で多く栽培されています。

トマトと組み合わせて、イタリア料理によく使われます。生の葉をパスタのソースに使ったり、乾燥させてスープやトマトソースに入れたりします。

今日の給食では、「ツナとキャベツのバジルソテー」に、乾燥バジルを使っています。

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	チキンレバーカツ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚肉 ツナ缶
	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 さんどまめ トマト
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油 綿実油
	油脂		オリーブ油

3月13日(月)

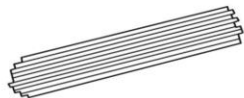
○○+○○+○○+○○

給食に使用するパスタの種類

○○+○○+○○+○○

パスタは、イタリア料理に使う「デュラムセモリナ」という小麦粉から作っためんの仲間のことです。さまざまな種類があり、料理によって使い分けられています。

スパゲッティ



ひものように切った形

エルボ



細く曲がった形

ツイスト



くるくるとねじられた形

ファルファレ



リボンの形

アルファベット



アルファベットの形

ホイール



車輪の形

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	紅ざけ ベーコン ソフト黒豆
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 クリーム
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 キャベツ マッシュルーム きゅうり
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

3月15日(水)

中華がゆの作り方

中華がゆは、味のついたスープで米を煮た料理です。

給食の中華がゆは、米のほかに、肉だんご、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、しいたけを加えて作ります。塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、仕上げにごま油で風味をつけています。

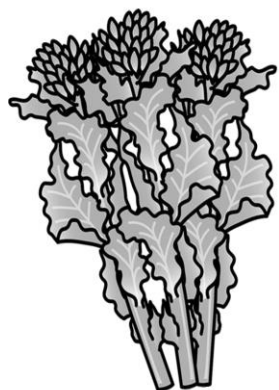


6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	えび 肉だんご
	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)	チンゲンサイ 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 白ねぎ しょうが にんにく だいこん しいたけ デコポン
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン 砂糖 米・パン・めん・いも・ 砂糖
	6群	脂質	綿実油 ごま油
	油脂		

3月16日(木)

なのはな



「なのはな」は、「なばな(菜花)」や「はなな(花菜)」ともいわれます。

1月から3月に旬を迎え、ほろ苦さに特徴がある緑黄色野菜です。

葉が黄緑色でやわらかい在来種(和種)と葉の色が濃く、厚みがある西洋種があります。

春の訪れを感じることできる野菜です。

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	豚肉 うすあげ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		赤みそ 白みそ かつおぶし (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)
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		なのはな
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		ブラックマッペも やし はくさい
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖 さつまいも
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

3月17日(金)

はるさめの作り方

- ①でんぷんに水を加えてこねる。
- ②でんぷん生地を小さな穴から細長く押し出して、熱湯でゆでる。
- ③ゆであがった②を冷却し、凍結させる。
- ④③を解凍した後、乾燥させる。

給食では、じゃがいもの
でんぷんで作ったはるさ
めを使っています。



はるさめ

はるさめには、製造工程で凍結処理をしないものもあります。

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		鶏肉
	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 にら
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	だいこん にんにく たまねぎ えのきたけ ブラックマッペもやし
	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
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 はるさめ
	6群	脂質	綿実油
	油脂		ごま油

3月20日(月)

感謝の心で食事をしよう

食べ物は命からつくられ、その命をいただく「食事」によって、私たちの体はつくられています。そして、私たちの食生活は、たくさんの人が関わることで支えられています。



食事ができることや、動植物の命をいただいていることに感謝して、無駄にならないよう、食べ物を大切にしましょう。

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	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		金時豆
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	ミニフィッシュ
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 にんにく
		その他の野菜・果物	りんごピューレ むきえだまめ キャベツ
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	

3月22日(水)

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは、みんなが気持ちよく食事をするための
きまりです。基本的なマナーを身につけましょう。

* 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

* 食事中は立ち歩かないようにしましょう。

* よい姿勢で食べましょう。

* 好き嫌い^{きら}をしないで食べましょう。



☆新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症予防のためにも、食事中の大声での会話は
ひかえましょう。

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	豚肉
	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		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	りんごピューレ
	その他の野菜・果物		たまねぎ コーン カリフラワー
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖 じゃがいも
	6群	脂質	オリーブ油
	油脂		綿実油

3月23日(木)

健康にいい食事をしよう

健康な心身の維持・増進のためには、栄養バランスのよい食生活を送ることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることで、多様な食品から、必要な栄養をバランスよくとることができます。



主食



米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源となります。



主菜



魚や肉、卵、豆・豆製品などを使った料理で、たんぱく質、脂質の供給源となります。



副菜



野菜、海藻、きのこ、いもなどを使った料理で、ビタミンや無機質、食物繊維の供給源となります。

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	鶏肉 赤みそ 八丁みそ うすあげ 豚肉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
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 キャベツ えのきたけ ごぼう
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	バター 綿実油
		油脂	