

給食カレンダー

[1月10日(水)～1月31日(水)の16日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

1月10日(水)

6つの基礎食品群

きくな



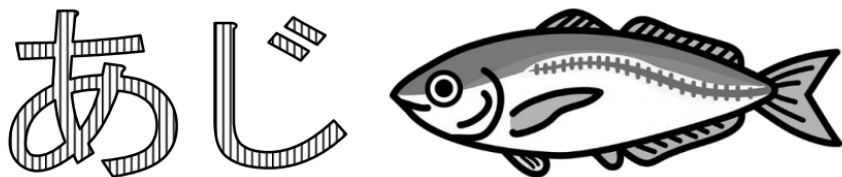
きくなは、キク科の植物で、春に黄色の花を咲かせるため「春菊^{しゅんぎく}」ともいいます。

目の働きを助け、皮膚^{ひふ}や喉^{のど}、鼻の粘膜^{ねんまく}を健康に保つカロテンや、骨や歯^{じょうぶ}を丈夫にするカルシウムを多く含む緑黄色野菜です。

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		うすあげ 赤みそ 白みそ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		わかめ (にぼし)
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 きくな
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		えのきたけ はくさい
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	ねりごま いりごま
	油脂		

1月11日(木)

6つの基礎食品群



あじには、筋肉や血液などを作るもとになるたんぱく質、脂質、ビタミン類などが含まれています。

あじの脂質には、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血管をしなやかにし、血液の流れをよくするといわれているEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	あじ 豚肉 てぼ豆
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 棒チーズ
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 さんどまめ
	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 レモン キャベツ コーン 和なし(カット缶)
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油 綿実油
	油脂		

1月12日(金)

6つの基礎食品群

正月の行事献立

こん だて



正月には新年を祝い、一年の健康を願って食べる料理がたくさんあります。今日の給食には「^にぞう煮」と「ごまめ」が出ます。

ぞう煮

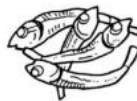
もちと、いろいろな具材を入れた汁物です。地方や家庭によって入れる具や味付けなどに特色があります。

給食は、白みそで味を付けた、ぞう煮です。



ごまめ

「田作り」ともいわれます。昔、肥料としてイワシを田にまいたところ、米がたくさんとれました。このことから豊作を願う気持ちが込められています。



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		白みそ 赤みそ (かつおぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 こんぶ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		きざみのり かえり
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	きんときにんじん
	緑黄色野菜		みつば
	4群	ビタミンC	れんこん コーン
	その他の野菜・果物		かんぴょう だいこん グリーンピース
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 白玉もち さといも
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

1月15日(月)

紅白なます

細切りにした具材を甘酢であえた料理を
「なます」といいます。



紅白なますは、めでたい色合わせである紅白をにんじ
んとだいこんで表した、おせち料理の一つです。

根菜であるにんじんやだいこんは、土の中でまっすぐ伸びて
いくことから、地に足をつけて(落ち着いて)家族が日々過
せるようにという願いが込められています。



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	さば 赤みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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)	青ねぎ にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	しょうが はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ
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	
	油脂		

1月16日(火)

牛乳



牛乳には、たんぱく質やカルシウム、ビタミン類のほかに脂質などが含まれています。特に不足しがちなカルシウムが豊富なため、成長期にとりたい食品の一つです。

たんぱく質…筋肉や血液を作る

カルシウム…骨や歯を丈夫にする



6つの基礎食品群

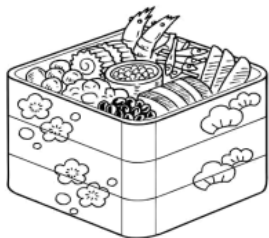
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		あつあげ 豚肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		クリーム
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	チンゲンサイ
	緑黄色野菜		にんじん さんどまめ
	4群	ビタミンC	はくさい
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たまねぎ しいたけ
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいもでん粉 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		ソフトマーガリン

1月17日(水)

黒豆



黒豆には「まめに(まじめに)働き、まめに(健康に)暮らせますように」という願いが込められています。また、黒い色には^{まよ}魔除けの力があるとされ、黒豆は一年の幸せを願って食べるおせち料理の一つです。



おせち料理

「^{どんぶり}親子 丼」は、「^{こんだて}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	鶏卵 鶏肉 (けずりぶし) 黒豆
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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 青ねぎ ブロッコリー
	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		
	5 群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6 群	脂質	いりごま
	油脂		

1月18日(木)

6つの基礎食品群

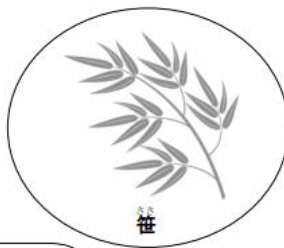
さ さ み

「ささみ」は鶏^{とり}の胸の内側にある肉です。笹^{ささ}の葉に形が

似ていることから「ささみ」と呼ばれています。

脂肪^{しぼう}が少なく、たんぱく質^{ふく}を多く含んでいます。

今日は、カレーソ
テーに「ささみ」が
使われています。



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		ささみ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		発酵乳
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		ピーマン
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ
	その他の野菜・果物		グリーンピース りんご マッシュルーム 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
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

1月19日(金)

6つの基礎食品群

寒さに負けない食事

たんぱく質

筋肉や血液のもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。



カロテン

鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。



炭水化物・脂質

体を温めるためのエネルギーになります。



ビタミンC

体の抵抗力を高める働きがあります。



栄養のバランスがよい食事をし、寒さに負けない体を作りましょう！

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 赤みそ かまぼこ 豚ひき肉 高野豆腐 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき (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)	青ねぎ 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 たまねぎ しめじ グリーンピース
	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		

1月22日(月)

ごぼう

ごぼうは、主に根の部分を食べる野菜の一つです。
根が細くて長い「滝野川^{たきのがわ}ごぼう」と呼ばれる種類がよく食べられています。また、根が太くて短い「堀川^{ほりかわ}ごぼう」や、主に葉とくきを食べる「葉ごぼう」と呼ばれている種類もあります。

ごぼうは、腸の働きをよくする食物繊維^{せんい}を多く含んでいます。

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	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		金時豆 ミニハンバーグ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		固形チーズ
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
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		にんにく ごぼう コーン
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも
	6群	脂質	綿実油
	油脂		ノンエッグドレッシング

1月23日(火)

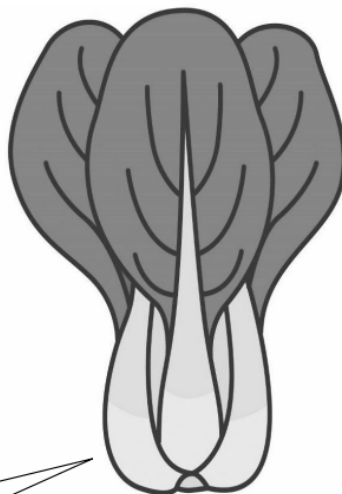
チンゲンサイ

中国から日本へ伝わった中国野菜の一つです。

加熱しても煮くずれず、緑色がきれいな野菜のため、いろいろな料理に使われています。

目の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保つカロテンのほかに、ビタミンC、カルシウムなどが含まれています。

緑黄色野菜の一つです。

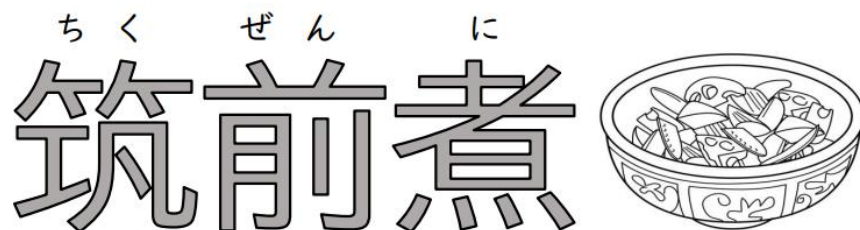


6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	鶏肉 豚肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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		チンゲンサイ
	4 群	ビタミンC	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ 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	パン じゃがいもでん粉 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6 群	脂質	なたね油
油脂			

1月24日(水)

6つの基礎食品群



筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」と呼び、祝い事や祭りの時によく食べられてきました。

昔、福岡県の北西部に「筑前」といわれる地域があったことから、「筑前煮」と呼ばれるようになりました。

郷土料理とは、地域で昔から受け継がれてきた、伝統的な料理のことをいいます。



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		けずりぶし ツナ缶 まっ茶大豆
	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
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	れんこん ごぼう
	その他の野菜・果物		しいたけ キャベツ
	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		いりごま

1月25日(木)

大阪市の学校給食の歴史



【昭和24(1949)年】小学校3校で給食が始まりました。

【昭和25(1950)年】全ての小学校で給食が始まりました。

【昭和56(1981)年】月に1回の米飯給食が始まりました。

【平成 7(1995)年】はしの使用が始まりました。

【平成30(2018)年】びん牛乳から紙パック牛乳に変わりました。

【令和元(2019)年】全ての中学校で、学校で作られた給食が食



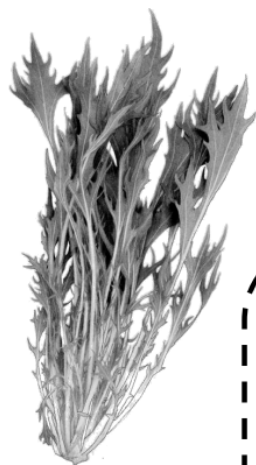
べられるようになりました。

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	ほたて貝柱 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 粉末チーズ
	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)	ほうれんそう にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん むきえだまめ パインアップル(カット缶)
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 ジャガイモ
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油 バター
	油脂		

1月26日(金)

6つの基礎食品群



みずな

京都で昔から栽培されていた野菜です。

関西以外では「京菜」と呼ばれることもあります。

京都では、「みずなが店に出るようになると、冬本番」といわれており、寒さが厳しくなる冬が旬の野菜です。

給食では、年に1回登場します。

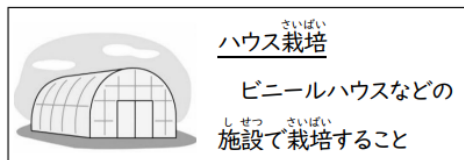
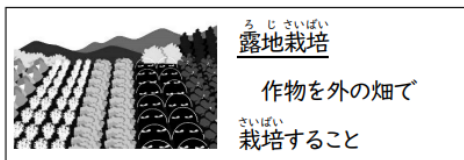
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さごし とうふ 赤みそ 白みそ 豚肉 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん みずな
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ はくさい
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	
	油脂		

1月29日(月)

6つの基礎食品群



こまつなは、冬が旬^{しゅん}の緑黄色野菜です。現在は、露地栽培^{ろじさいばい}やハウス栽培^{はいすさいばい}を組み合わせ、一年中市場に出回っています。



こまつなは、骨や歯を丈夫^{じょうぶ}にするカルシウム、血液を作るものになる鉄、病気を予防するカロテンやビタミンCなど^{ふく}を含んでいます。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	肉だんご ツナ缶
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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 こまつな
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん むきえだまめ しめじ 白桃(カット缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン マーマレード
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
油脂			

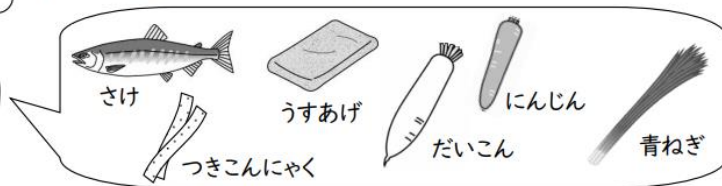
1月30日(火)

6つの基礎食品群

かす汁^{じる}

かす汁^{じる}は、酒かすを入れた具^{しる}たくさん^{じる}の汁^{じる}ものです。酒かすには、体を温める効果があるので、冬に食べられることが多いです。

今日の給食のかす汁^{じる}には、さけ、つきこんにやく、うすあげ、だいこん、にんじん、青ねぎが入っています。酒かすのほかに、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味付けをしています。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 さけ うすあげ 白みそ 赤みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ) 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 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖 さつまいも
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	くり
	油脂		

1月31日(水)

給食にかかわる人びとの仕事

給食は、たくさんの人の協力によって作られています。
感謝の気持ちをもって、大切にいただきます。



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	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ミニフィッシュ
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 コーン カリフラワー グリーンピース 洋なし(カット缶)
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		