

給食カレンダー

[1月10日(水)～1月31日(水)の16日間]

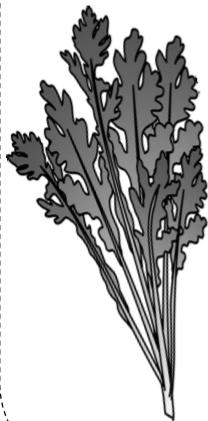


*毎日1枚ずつめくりましょう。

1月10日(水)

6つの基礎食品群

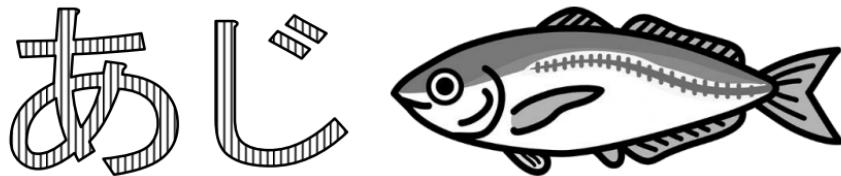
きくな



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」ともいいます。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や、骨や歯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 魚・肉・卵・豆・豆製品	豚肉 うすあげ 赤みそ 白みそ
	2群 無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳 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) 緑黄色野菜	にんじん きくな
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい
主にエネルギーになる	5群 炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	米飯 砂糖
	6群 脂質 油脂	ねりごま いりごま

1月11日(木)



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。

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	あじ 豚肉 てぼ豆
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 棒チーズ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	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	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

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「ぞう煮」と「ごまめ」が出ます。



ぞう煮

もじと、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 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 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 みつば
	4群	ビタミンC	れんこん コーン かんぴょう だいこん グリンピース
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖 白玉もち さといも
	6群	脂質	綿実油 油脂

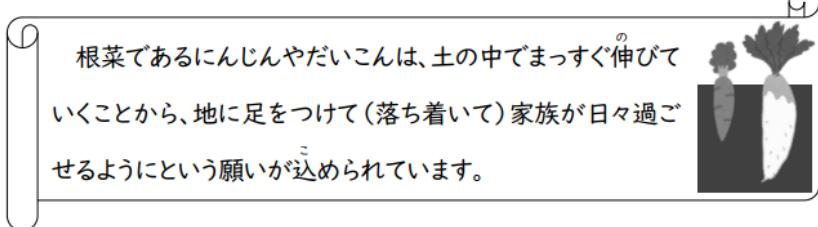
1月15日(月)

紅白なます

細切りにした具材を甘酢^{あます}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。



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	
主に体の調子を整える	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	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	青ねぎ にんじん
	緑黄色野菜	
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 たまねぎ だいこん えのきたけ
	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	
主にエネルギーになる	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 あつあげ 豚肉
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	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	
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA (β-カロテン)	チンゲンサイ にんじん さんどまめ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	はくさい たまねぎ しいたけ
		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
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油 ソフトマーガリン
		油脂	

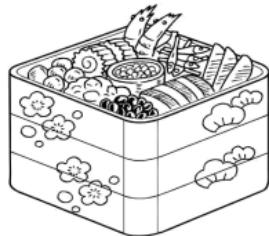
1月17日(水)

6つの基礎食品群

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

「親子丼」は、「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	鶏卵 鶏肉 (けずりぶし) 黒豆
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	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		
主にエネルギーになる	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		
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		
主にエネルギーになる	6群	脂質	いりごま
	油脂		

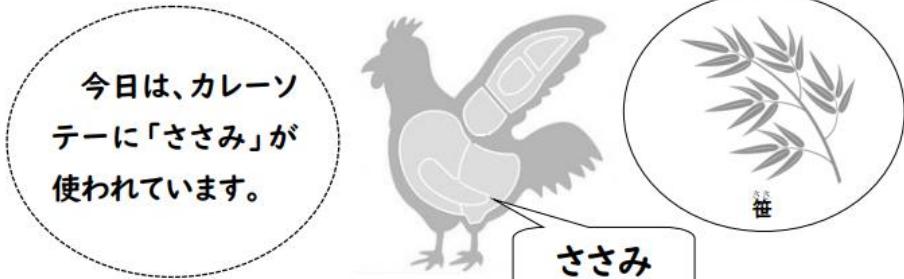
1月18日(木)

6つの基礎食品群

ささみ

「ささみ」は鶏の胸の内側にある肉です。^{とり} 篠の葉に形が似ていることから「ささみ」と呼ばれています。

^{し ぼ う} 脂肪が少なく、^{ふく} たんぱく質を多く含んでいます。



主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	豚肉 ささみ
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 発酵乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	にんじん ピーマン
	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 グリンピース りんご マッシュルーム ブラックマッシュルーム
	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
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	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		カロテン ねんまく 鼻やのどの粘膜を じょうぶ 丈夫にする働きがあ ります。	
炭水化物・脂質 しきつ 体を温めるための エネルギーになりま す。		ビタミンC ていこうりょく 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 高野どうふ (けずりぶし)
	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	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	はくさい たまねぎ しめじ グリンピース
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
		油脂	

1月22日(月)

6つの基礎食品群



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を多く含んでいます。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 金時豆 ミニハンバーグ
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 固形チーズ
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	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 にんにく ごぼう コーン
		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 じゃがいも
		米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油 ノンエッグドレッシング
		油脂	

1月23日(火)

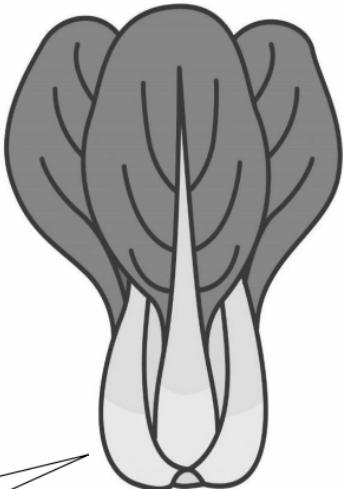
チンゲンサイ

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	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海藻	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	にんじん にら チンゲンサイ
	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 キャベツ たまねぎ しいたけ ブラックマッシュもやし
	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	
主にエネルギーになる	6群 脂質	なたね油
	油脂	

1月24日(水)

6つの基礎食品群

ちくぜんに 筑前煮



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 けずりぶし ツナ缶 まつ茶大豆
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	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	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ
	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 いりごま
	油脂		

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		
主に体の調子を整える	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		
主にエネルギーになる	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		
主にエネルギーになる	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)
	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 マカロニ　小麦粉 パン粉　じゃがいも
	米・パン・めん・いも・砂糖		
主にエネルギーになる	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。

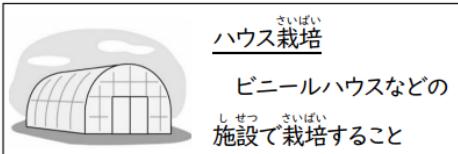
主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	さごし とうふ 赤みそ 白みそ 豚肉 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海藻	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	にんじん みずな
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	たまねぎ はくさい
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	
	油脂	

1月29日(月)

6つの基礎食品群

こまつな

こまつなは、冬が旬の緑黄色野菜です。現在は、露地栽培やハウス栽培を組み合わせ、一年中市場に出回っています。



こまつなは、骨や歯を丈夫にするカルシウム、血液を作るものとなる鉄、病気を予防するカロテンやビタミンCなどを含んでいます。

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	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	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	
主にエネルギーになる	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）
		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 マーマレード
		米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
		油脂	

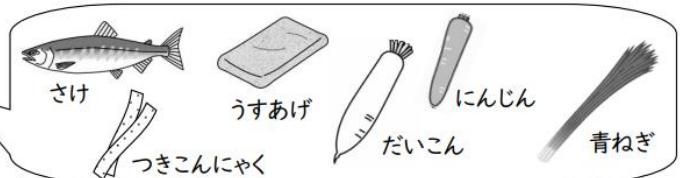
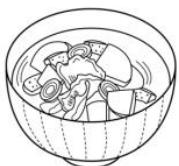
1月30日(火)

6つの基礎食品群

かす汁

かす汁は、酒かすを入れた具だくさんの汁ものです。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		
主に体の調子を整える	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		
主にエネルギーになる	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
	その他の野菜・果物		
	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	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 ミニフィッシュ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	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 グリンピース 洋なし (カット缶)
	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 砂糖 小麦粉
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油
	油脂	