

給食カレンダー

[2月1日(木)～2月29日(木)の19日間]

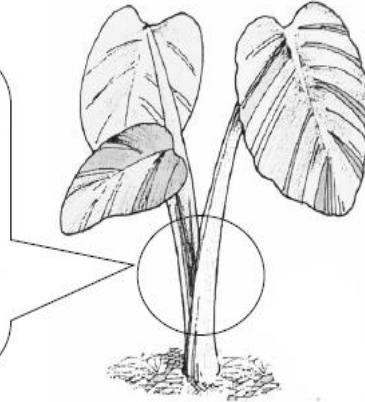


*毎日1枚ずつめくりましょう。

2月1日(木)

干しづいき

ずいきは、さとい
もの葉と茎をつな
いでいる部分を呼
びます。



干しづいきは、
ずいきの皮をむい
て、水にさらした
後、乾燥させたも
のです。
食物纖維やカル
シウム、鉄を多く
含んでいます。

今日の給食では、干しづいきを煮ものに使っています。

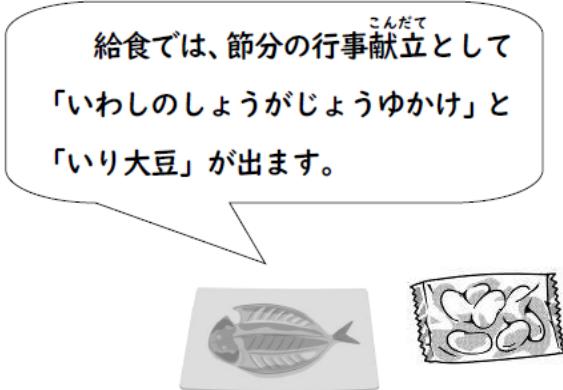
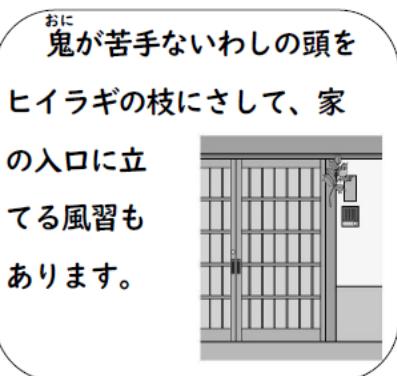
6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	豚肉 うすあげ 赤みそ (けずりぶし) 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 (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 みつば
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	干しづいき はくさい たまねぎ えのきだけ
	その他の野菜・果物	
	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	綿実油
	油脂	

2月2日(金)



節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、おに福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。



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	
主に体の調子を整える	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	
主にエネルギーになる	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	
主にエネルギーになる	6群 脂質	
	油脂	

2月5日(月) ブロッコリー

ブロッコリーは、地中海沿岸が原産の野菜で、日本には明治時代に伝わりました。

ブロッコリーの旬^{しゅん}は、涼^{すず}しい気候が生育には適して
いるため、たくさんとれておいしい時期は11月から3
月頃^{ごろ}です。

日本では、北海道、埼玉県、
愛知県で多く収穫されています。



6つの基礎食品群

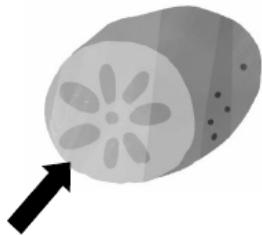
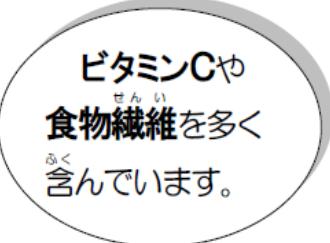
主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	鶏肉 ワインナー
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ブロッコリー
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	たまねぎ キャベツ グリンピース
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	パン じゃがいも 砂糖 アプリコットジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	オリーブ油 綿実油
	油脂	

2月6日(火)

れんこん

れんこんは、ぬまち浅い沼地などで栽培されて
います。私たちが食べているれんこんは、
ちかけい「蓮(はす)」という植物の地下茎(地中にある
くき)の部分です。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送
り込む通気口の役割を果たしています。



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 だいこん葉
	4群	ビタミンC	しょうが ごぼう グリンピース 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
		油脂	

2月7日(水)

たら

たらは漢字で「鱈」と書きます。雪のように白い身が特徴です。マダラの腹がふくれていることから、「たら腹食べる」の語源になったといわれています。



マダラ



スケソウダラ

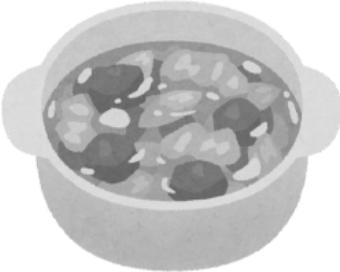
給食のたらフライに使われている「たら」は、
スケソウダラを使っています。

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	たらフライ 鶏肉 (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 (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)	みつば ほうれんそう
	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 たまねぎ しいたけ
	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 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		

2月8日(木)

ポトフ



フランスの家庭料理の一つで、肉や野菜などを煮込んだスープのことを「ポトフ」と呼びます。スープと一緒に煮込んだ肉や野菜も食べます。

給食では、牛肉やウインナー、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリを使って作っています。

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	牛肉 ワインナー 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)	パセリ 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	キャベツ ブラックマッペ やし いよかん
	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		

2月9日(金)

新登場

スイートポテト

スイートポテトは、秋から冬が旬である
さつまいもに砂糖やバター、牛乳、クリーム、
卵などを使って作られます。

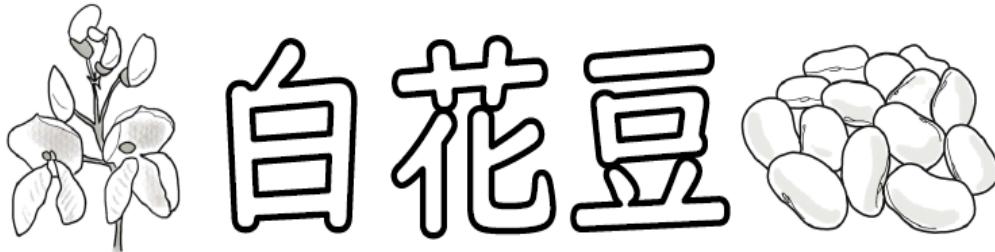
今日の給食に初めて登場するスイートポテトは、牛乳・乳製品、卵を使っていないスイートポテトです。



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 鶏レバー
	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
	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 セロリ しょうが にんにく きゅうり 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 砂糖 スイートポテト
	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	

2月13日(火)



白花豆は、べにばないんげんの仲間です。花も実も白いことから、白花豆と呼ばれるようになりました。主な産地は、北海道です。

江戸時代に日本に伝わり、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。

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 (けずりぶし)	牛肉 魚・肉・卵・豆・豆製品 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 さんどまめ 緑黄色野菜
	4群	ビタミンC	たまねぎ はくさい ゆず 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・パン・めん・いも・砂糖	米飯 じゃがいも 砂糖
	6群	脂質 油脂	綿実油

2月14日(水)

給食に登場するかんきつ類

給食に登場するかんきつ類は、あまなつかん、いよかん、オレンジ、かわちばんかん、デコポン、はっさく、みかん、ゆず、レモンです。ゆずとレモンは果汁をあえものなどに使います。

血管を丈夫にし、傷の回復を早める働きがあるビタミンCが含まれています。



デコポン

今日の給食には、デコポンが登場しています。

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)	にんじん ほうれんそう
	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 エリンギ キャベツ デコポン
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	パン じゃがいも 小麦粉 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	綿実油 油脂
	油脂	

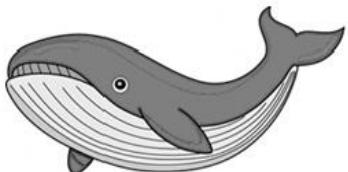
2月15日(木)

くじら

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。肉だけでなく、皮や内臓、尾びれまで工夫して無駄なく利用するので、くじらは「捨てるところがない」といわれています。

くじらの肉には、体を作るもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が多く含まれています。

今日は、「くじらのたつたあげ」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 魚・肉・卵・豆・豆製品	くじらのたつたあげ まる天 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳
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
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	だいこん たまねぎ むきえだまめ しいたけ ブラックマッペもやし しょうが
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 じゃがいも 砂糖
	6群	脂質 油脂	なたね油

2月16日(金)

よい姿勢で食べよう

姿勢をよくするためのポイント

- 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。
- 両足を床につける。
ゆか



よい姿勢で食べると、食べ物の消化や吸収をよくします。

また、見た目がよくなり、みんなが気持ちよく食事をすることができます。

「卵スープ」は、「卵」の個別対応献立です。
こんだて

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 鶏肉 鶏卵
	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	しいたけ たまねぎ キャベツ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン もち米 じゃがいもでん粉 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	くり 綿実油 ごま油 バター
	油脂		

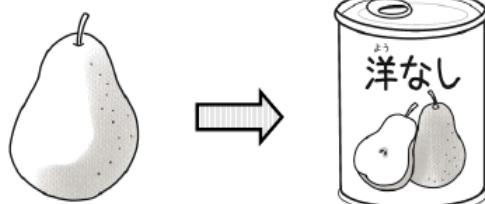
2月19日(月)

洋なし(カット缶)

なしは、日本なし、中国なし、西洋なしの3種類があります。

西洋なしは、「洋なし」とも呼ばれ、日本では「ラ・フランス」という品種が多く作られています。

今日の洋なし（カット缶）は、山形県産のラ・フランスを使っています。



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 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛肉
	2群 無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳
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
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ グリンピース セロリ 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 米・パン・めん・いも・砂糖	米飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖
	6群 脂質 油脂	綿実油

2月20日(火)

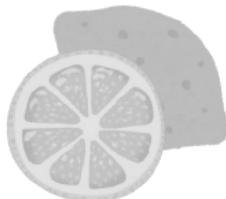
レモン



今日の給食では、国産のレモンを使用しています。

レモンは、インドが原産の果物で日本には江戸時代に伝わり、瀬戸内海の島々を中心に栽培されるようになりました。

夏に雨が少なく、冬に暖かい地域が栽培に適しています。日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で主に生産されています。



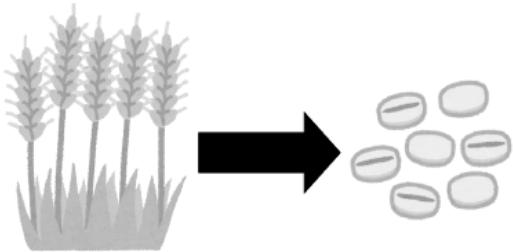
6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 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
	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)	ピーマン 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	はくさい スイートコーン コーン カリフラワー レモン
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン じゃがいも 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	綿実油
	油脂		

2月21日(水)

おし むぎ

押麦



大麦の皮を取りのぞいたものを蒸気で加熱し、やわらかくなったものを平たくしたものが「押麦」です。大麦はそのままでは水を吸いにくく、消化もしづらいため、押麦が開発されました。

主な栄養素は炭水化物ですが、腸の働きを整える食物纖維は、米の約24倍も含まれています。

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 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 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)	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	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ　だいこん デコポン
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	パン 押麦
	米・パン・めん・いも・砂糖	小麦粉 パン粉
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油 バター
	油脂	

2月22日(木)

こんだて さい ゆう しゅう しょう こんだて
学校給食献立コンクール最優秀賞献立

- | | |
|----------------|------------|
| けいにく | あまから |
| ・鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ | |
| じる | |
| ・船場汁 | ・こまつなのかいたん |
| | た |
| ・ごはん | ・牛乳 |



大阪の問屋街である船場で生まれた
船場汁など、私たちの住んでいる地域に
関わりのある献立を考えました。



中央区開平小学校の児童が考えた作品です。

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 (けずりぶし) さけ うすあげ
	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 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	しょうが にんにく だいこん 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	
	油脂		

2月26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作られています。三角形に切って、甘辛く煮たうすあげ、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。

きつねうどんは、大阪が発祥といわれています。また、とろろこんぶも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 (けずりぶし) かまぼこ うすあげ
	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) とろろこんぶ 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 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ ごぼう はくさい
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン 砂糖 うどん りんごジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	
	油脂		

2月27日(火)

健康によい食生活

☆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

○朝食をしっかり食べましょう。



○夜食や間食をとりすぎないようにしましょう。

☆主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

○いろいろな食品を組み合わせましょう。

☆野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

○野菜と果物でビタミン類、食物繊維をとりましょう。



○牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを

しっかりととりましょう。

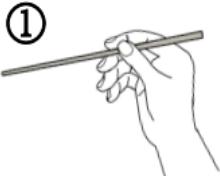
「カツ丼」は、「たまご」の個別対応献立です。
こんだて

6つの基礎食品群

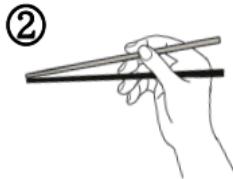
主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	一口トンカツ 鶏卵 (けずりぶし) ソフト黒豆
	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	4群 ビタミンC	たまねぎ はくさい
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 砂糖
	6群 脂質	なたね油 油脂

2月28日(火)

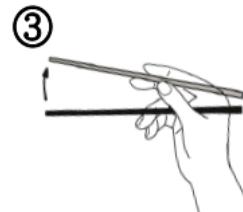
正しいはしの持ち方



上のはしは、鉛筆のよう^{えんぴつ}に持ち、数字の「1」を書くように縦に動かす。



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



上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。

はしを正しく使うことで、料理が食べやすく、見た目にも気持ちがよいです。

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	牛肉 とうふ
	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 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)	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	はくさい 白ねぎ まいたけ いちご
	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	綿実油 ねりごま いりごま
	油脂		

2月29日(木)

わかさぎフライ

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	わかさぎフライ 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 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
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ むきえだまめ きゅうり
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	パン じゃがいも 砂糖
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	なたね油
		油脂	