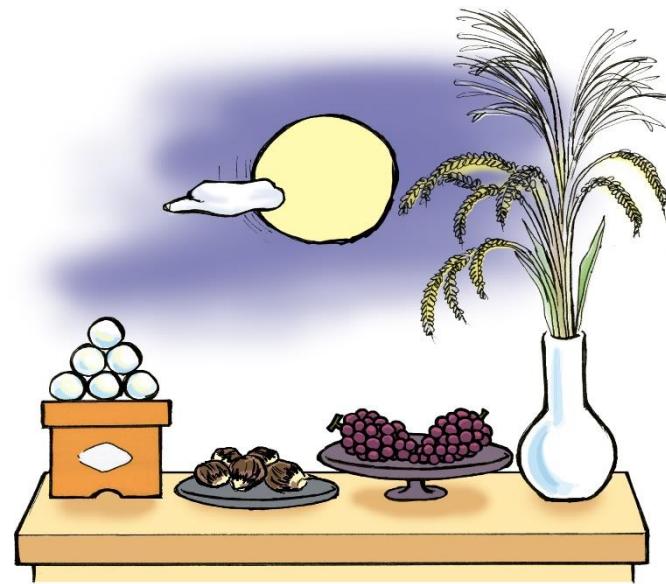


給食カレンダー

[9月1日(月)～9月30日(火)の20日間]



* 毎日 1 枚ずつめくりましょう。

9月1日(月)

6つの食品群

塩こうじ

塩こうじは、米こうじに塩、水を加えてよくかき混ぜ、常温で発酵させて作ります。

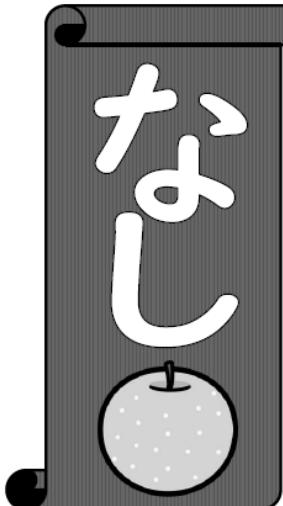
塩こうじには、こうじ菌や酵素の働きで、食べ物をやわらかくしたり、甘味やうま味を増やしたり、おいしく変化させたりする働きがあります。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 うすあげ 赤みそ 白みそ ソフト黒豆
	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 (にぼし)
		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	たまねぎ キャベツ ブラックマッペもやし きゅうり
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	米飯 さつまいも 砂糖
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	油脂

9月2日(火)

6つの食品群



なしは、日本なし、中国なし、西洋なしの3種類があります。

今日の給食には、旬の日本なし
(和なし) を加工した缶詰が出ます。



なしは、生で食べることがほとんどですが、缶詰や
ジュース、ジャムなどに加工されることで、長期保存
が可能になります。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 鶏肉 ベーコン
	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		
主にエネルギーにする	3群	ビタミンA (β-カロテン)	ピーマン トマト にんじん パセリ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーにする	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく 和なし(カット缶)
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーにする	5群	炭水化物	パン スパゲッティ
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
主にエネルギーにする	6群	脂質	綿実油 オリーブ油
	油脂		

9月3日(水)

6つの食品群

酢豚

酢豚は、中国大陸の広州で発展した中国料理（廣東料理）がもとになっています。豚肉を油で揚げ、甘酢あんに絡ませて作ります。



給食の酢豚は、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマンをいため、ケチャップなどで味付けをした甘酢あんと豚肉を絡ませています。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉 赤みそ まっ茶大豆
	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 ピーマン 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 たまねぎ たけのこ コーン ブラックマッペもやし 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 綿実油
		油脂	

9月4日(木)

6つの食品群

他人
人
丼
どんぶり

他人丼は、鶏肉以外の肉（牛肉や豚肉など）とたまねぎなどを甘辛く煮て、卵でとじてご飯の上にのせた料理です。

鶏と卵が親と子なので「親子丼」、牛や豚などと卵は他人なので「他人丼」と名付けられたといわれています。

「他人丼」は、「卵」の除去食対応献立です。



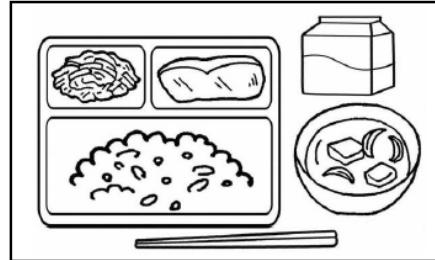
主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	牛肉 鶏卵 ささみ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 いもけんぴフィッシュユ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	にんじん 青ねぎ オクラ
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	たまねぎ キャベツ
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油
	油脂	

9月5日(金)

6つの食品群

食器の並べ方

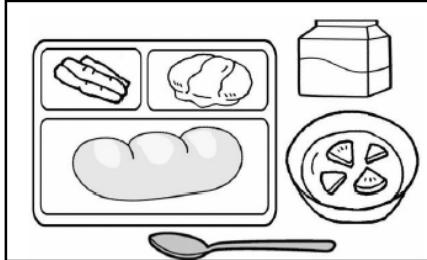
ご飯やパンは左側、汁ものなどのおわんは右側に置きましょう。



牛乳は、こぼさないようにするため、奥の方に置きましょう。

普段から、基本の食器の並べ方を意識して食事をしましょう。

はしは、そろえて手前に置きましょう。



「スープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	ワインナーソーセージ 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 かぼちゃ
	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 たまねぎ むきえだまめ
	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 砂糖 じゃがいもでん粉
	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	

9月8日(月)



さけは、体の組織をつくるたんぱく質を多く含む**1群**の食品です。

ほかにも、ビタミンB₁、B₂やビタミンDが多くの**ビタミン**含まれています。

さけは川で生まれ、海で成長し、産卵のために、また生まれた川に帰ってきます。

6つの食品群

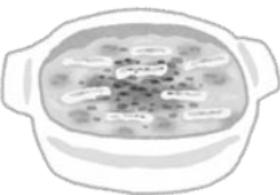
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	さけ 豚ひき肉 高野どうふ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳 ひじき (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン) 緑黄色野菜	青ねぎ にんじん
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ グリンピース
主にエネルギーになる	5群	炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	米飯 砂糖
	6群	脂質 油脂	綿実油

9月9日(火)

カレーマカロニグラタン

~作り方~

- ① 鶏肉とたまねぎ、マッシュルームをいためる。
- ② カレー粉やウスターーソース、カレールウの素(米粉)
などで味付けをし、煮込む。
- ③ グリンピース、マカロニ(米粉)を加える。
- ④ パン粉(米粉)をふり、焼き物機で焼く。



今日のカレーマカロニグラタンは、小麦粉、
牛乳・乳製品を使っています。



6つ食品群

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 コーン みかん(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(米粉) 上新粉 ジャガイモ パン粉(米粉) ブルーベリージャム
	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	

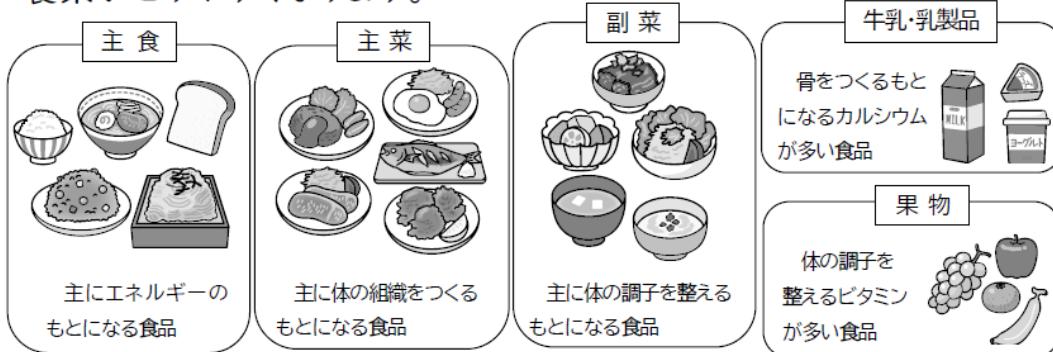
9月10日(水)

6つの食品群

栄養バランスのよい食事

成長期は、体の基礎を作る時期であり、栄養バランスのとれた食事をとることが重要です。

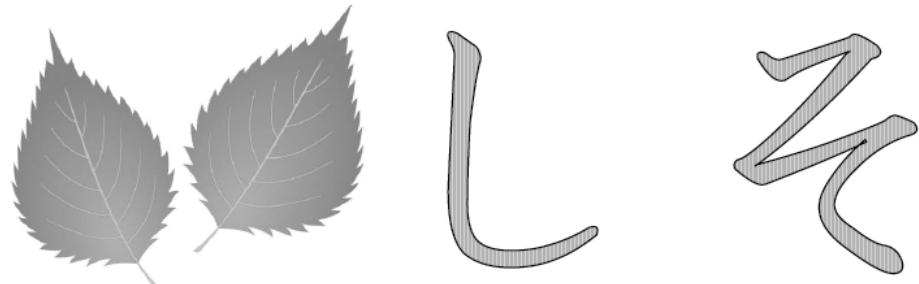
1日3回の食事で、主食、主菜、副菜をそろえるようにし、そこに牛乳・乳製品や果物を組み合わせると、体に必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。



主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 うすあげ 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 (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 (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) 緑黄色野菜	オクラ にんじん ピーマン
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	とうがん えのきたけ なす 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 砂糖
	6群 脂質 油脂	綿実油

9月11日(木)

6つの食品群



しそは、夏が旬の野菜です。

しそには、目や皮膚を丈夫に保つためのカロテンが豊富に含まれています。愛知県で最も多く生産されています。

今日の給食では、牛ひじきそぼろに使われています。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	さごし あつあげ 牛ひき肉 (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 ひじき
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 さんどまめ しそ
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	だいこんおろし たまねぎ
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 ジャガイモ 砂糖
	6群	脂質 油脂	綿実油

9月12日(金)

6つの食品群

牛肉のデミグラスソース煮

「牛肉のデミグラスソース煮」は、牛肉とたまねぎを
いためて、デミグラスソースやウスターソース、ケチャッ
プなどで味を付けて煮ています。

今日の給食に使われているデミグラスソースは、米
粉を使っているため、小麦アレルギーが
ある人も食べることができます。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 ウインナー
		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 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 にんにく キャベツ きゅうり
		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	

9月16日(火)

6つの食品群

1・2群の食品

主に体の組織をつくる働きがあります。

1群 たんぱく質を多く含む
食品群



1群の食品は、主に筋肉や血液などを
つくるもとになります。

2群 カルシウムを多く含む
食品群



2群の食品は、主に骨や歯をつくる
もとになります。

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	
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
		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 グリンピース キャベツ 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
		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	

9月17日(水)

とうふローフ

とうふローフは、ツナ、とうふ、細かくカットした大豆、たまねぎ、でん粉を混ぜ合わせ、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味付けし、焼き物機で焼いています。



とうふローフは、ミートローフをイメージして作られた献立です。

ケチャップ(袋)をかけて食べましょう。

6つの食品群

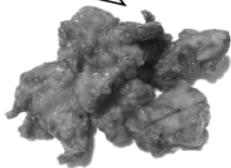
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ツナ缶 とうふ 大豆 鶏肉
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 棒チーズ
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん さんどまめ
		緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
		その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも みかんジャム
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
主にエネルギーになる	6群	脂質	
		油脂	

9月18日(木)

6つ食品群

韓国・朝鮮料理

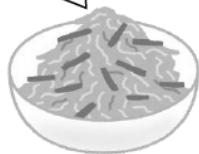
ヤンニヨムチキン



油で揚げた鶏肉に「ヤンニヨム」という甘辛い
たれを絡めて作ります。

「ヤンニヨム」とは、コチジャンやしょうゆ、ごま油
などを混ぜ合わせた調味料のことです。

ナムル



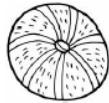
野菜を使った韓国・朝鮮のあえ物で、だいこんや
ほうれんそう、もやしなどさまざまな野菜で作られます。

大阪市の学校給食では、韓国・朝鮮料理として、ビビンバやプルコギ、
トックなども出ます。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 豚肉 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
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーにする	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		
主にエネルギーにする	4群	ビタミンC	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり 切干しだいこん
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーにする	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		
主にエネルギーにする	6群	脂質	なたね油 ごま油 いりごま
	油脂		

9月19日(金)

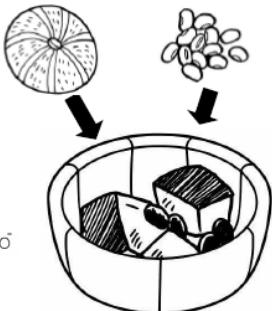
6つの食品群



かぼちゃのいとこ煮

いとこ煮は、あずき、いも、かぼちゃなどをしょうゆ、みそで煮た料理のことを言います。かたくて時間のかかる材料から順に入れて煮ることから「追い追い」煮るを「甥と甥」の語呂に合わせ「いとこ煮」と呼ばれるようになったといわれています。

また、御事始めに作られる「おこと汁」
が転じて名前がついたという説もあります。



*追い追い・・・「順をおって」「だんだんに」という意味

*御事始め・・・江戸時代にすす払いなどをして正月の準備を始めるこ

主に体の組織をつくる る	1群	たんぱく質	豚肉 あずき うすあげ 赤みそ 白みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
主に体の調子を整える 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 る	3群	ビタミンA (β-カロテン)	菜飯 こまつな ピーマン にんじん かぼちゃ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる る	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる 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 る	6群	脂質	
	油脂		

9月22日(月)

生活習慣病の予防

子どもの頃から栄養バランスのとれた食生活を送ることで、生活習慣病を予防しましょう。

- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



- ・糖分、脂質、塩分のとり過ぎに気を付けましょう。

6つの食品群

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 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 トマト
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリンピース キャベツ
	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 綿実油
	油脂		

9月24日(水)

セロリ

セロリは、にんじんやパセリと同じセリ科の野菜です。さわやかな香りや歯ごたえのある食感が特徴です。

体の中の余分な塩分を体の外に出す働きのある「カリウム」などが含まれます。

今日の給食では「ハヤシライス」に使われています。



6つの食品群

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・海藻	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 グリーンアスパラガス
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ コーン グリンピース セロリ にんにく 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 砂糖 上新粉
	6群	脂質 油脂	綿実油

9月25日(木)

6つの食品群

好ききらいなく食べよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。

しかし、一つの食品だけで、体に必要な栄養素の全てを摂取で
きるものはありません。食事はいろいろな食品を組み合わせること
で、栄養素のバランスが整います。



成長期は、体の土台をつくる大切な時期で
す。苦手な食品がある人は、少しずつ食べて
みましょう!

「ベーコンと野菜のスープ煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 ベーコン
	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 むきえだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり
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	パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム
	6群	脂質 油脂	オリーブ油 綿実油

9月26日(金)

6つの食品群



こん だて

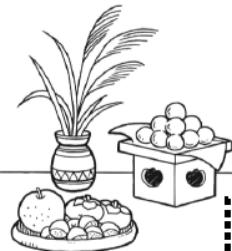
月見の行事献立

きゅうれき
旧暦の8月15日（今年は10月6日）は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が美しく見える時です。

月見をする時は、いもやだんごのほか、すすきを供えて一年の豊作に感謝します。

きゅうれき
※ 旧暦：昔のこよみのこと

今日の給食には、「一口がんもとさといものみそ煮」と「みたらしだんご」が出ます。

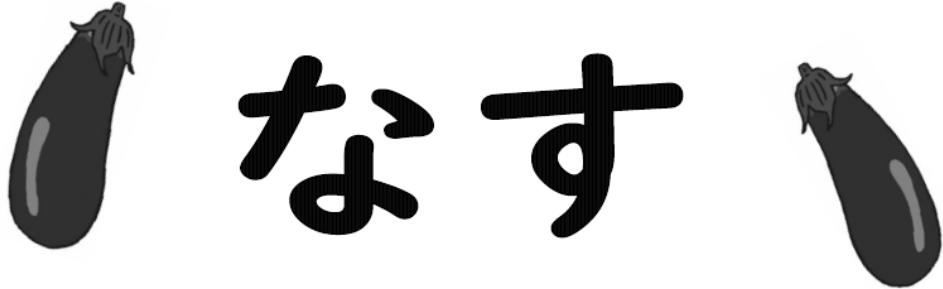


「みたらしだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 一口がんも 赤みそ 牛肉 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群	無機質 (カルシウム)
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳 焼きのり	
	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん さんどまめ ピーマン
主にエネルギーになる	緑黄色野菜	4群	ビタミンC たまねぎ しょうが キャベツ
	その他の野菜・果物	5群	炭水化物 米・パン・めん・いも・ 砂糖
	6群	脂質	米飯 さといも 砂糖 白玉だんご じゃがいもでん粉 綿実油
	油脂		

9月29日(月)

6つの食品群



なすは、夏から秋が旬の野菜です。露地栽培のものは、

6月から10月にかけて収穫が盛んになります。今では、
ハウス栽培により、一年中食べることができます。

なにわの伝統野菜に「鳥飼なす」があります。大阪府摂津市
鳥飼地区で江戸時代から作られている丸い形のなです。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ ツナ缶
	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 ピーマン
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ なす しょうが コーン 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 米・パン・めん・いも・砂糖	米飯 じゃがいもでん粉 さつまいも 砂糖
	6群	脂質 油脂	綿実油

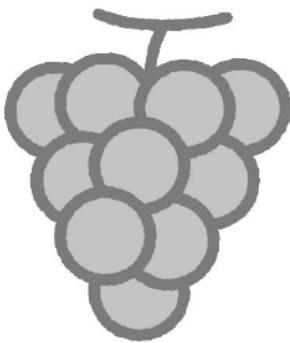
9月30日(火)

6つの食品群

きよ

ほう

巨峰



日本では、60種類以上のぶどうが栽培されています。

「巨峰」は、1942年に日本の気候でも栽培できる大粒のぶどうを目指し、誕生しました。果肉の甘みが強く、豊かなコクがあるのが特徴です。

「ぶどう(巨峰)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

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	
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 にら
		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　たまねぎ しょうが　にんにく ブラックマッペもやし ぶどう(巨峰)
		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 中華めん　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 ごま油　いりごま
		油脂	