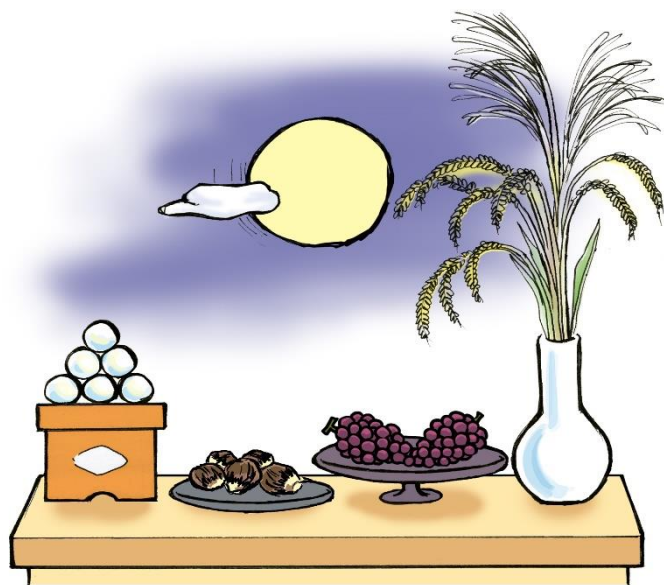


# 給食カレンダー

[ 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)

## 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<sup>はっこう</sup>させて作ります。

塩こうじには、こうじ菌<sup>こうそ</sup>や酵素<sup>こうそ</sup>の働きで、食べ物をやわらかくしたり、甘味<sup>あまみ</sup>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。

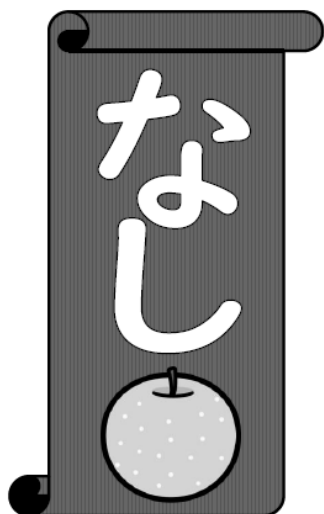


### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 うすあげ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ 白みそ ソフト黒豆
	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
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 きゅうり
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		さつまいも 砂糖
	6群	脂質	
	油脂		

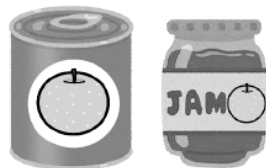
# 9月2日(火)

## 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<sup>しゅん</sup>の日本なし<sup>かんづめ</sup>（和なし）を加工した缶詰<sup>かんづめ</sup>が出ます。



なしは、生で食べることがほとんどですが、缶詰<sup>かんづめ</sup>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	
	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 トマト にんじん パセリ
		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 和なし(カット缶)
	5群	炭水化物	パン
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	スパゲッティ
	6群	脂質	綿実油
		油脂	オリーブ油

# 9月3日(水)

## す ぶた 酢豚



酢豚は、中国大陸の広州で発展した中国料理（広東料理）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（ぶたにくから）と豚肉を絡ませています。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ まっ茶大豆
	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 ピーマン
	緑黄色野菜		にら
	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
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		じゃがいもでん粉 砂糖
	6群	脂質	なたね油
油脂			綿実油

# 9月4日(木)

## 6つの食品群

他人井

どんぶり

他人<sup>どんぶり</sup>井<sup>けいにく</sup>は、鶏肉以外の肉(牛肉や豚肉<sup>ぶたにく</sup>など)とたまねぎなどを甘辛<sup>あまから</sup>く煮<sup>に</sup>て、卵<sup>たまご</sup>でとじてご飯の上にのせた料理です。

鶏<sup>にわとり</sup>と卵<sup>どんぶり</sup>が親と子なので「親子井」、牛や豚<sup>ぶた</sup>などと卵<sup>どんぶり</sup>は他人なので「他人井」と名付けられたといわれています。



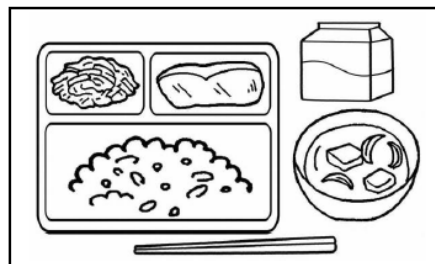
「他人<sup>どんぶり</sup>井<sup>こんだて</sup>」は、「卵」の除去食対応献立です。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 鶏卵
		魚・肉・卵・豆・豆製品	ささみ (けずりぶし)
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	いもけんぴフィッシュ ユ
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	
	4群	ビタミンC	たまねぎ
		その他の野菜・果物	キャベツ
	5群	炭水化物	米飯
		米・パン・めん・いも・砂糖	砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

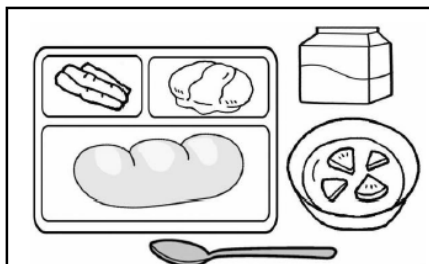
# 9月5日(金)

## 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。



はしは、そろえて手前に置きましょう。



牛乳は、こぼさないようにするために、奥の方に置きましょう。

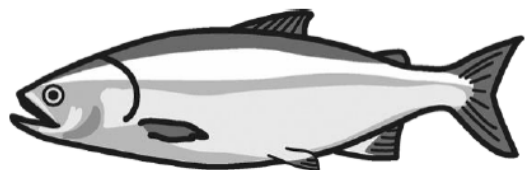
普段から、基本の食器の並べ方を意識して食事をしましょう。

「スープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ウインナーソーセージ
		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	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	かぼちゃ
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ
		その他の野菜・果物	むきえだまめ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖
		米・パン・めん・いも・砂糖	じゃがいもでん粉
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 9月8日(月)



さけ

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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>やビタミンDが多く含まれています。

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

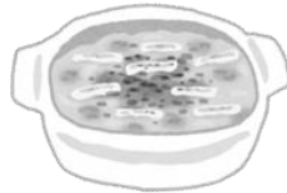
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さけ 豚ひき肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		高野豆腐 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	青ねぎ にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ
	その他の野菜・果物		たけのこ えのきたけ グリーンピース
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 9月9日(火)

## カレーマカロニグラタン

### ～作り方～

- ①鶏肉<sup>けいにく</sup>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ソース、カレールウの素(米粉)<sup>にこ</sup>などで味付けをし、煮込む。
- ③グリーンピース、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せん。

### 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		
	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 パセリ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン みかん(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		マカロニ(米粉) 上新粉 じゃがいも パン粉(米粉) ブルーベリージャム
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

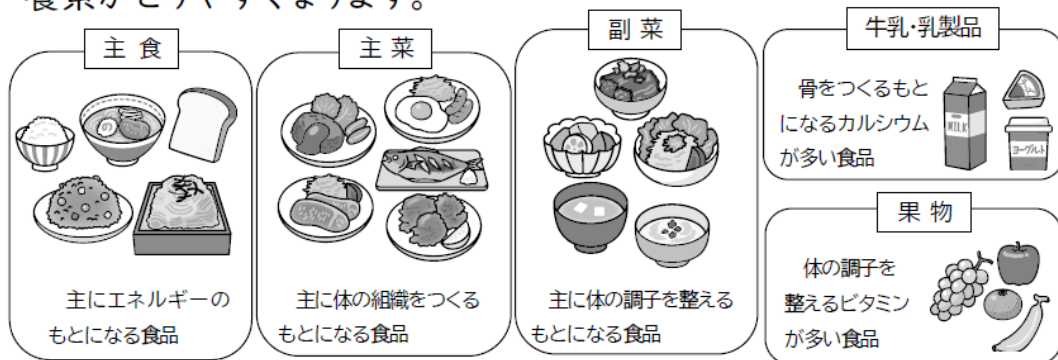


# 9月10日(水)

## 栄養バランスのよい食事

成長期は、体の基礎<sup>きそ</sup>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。

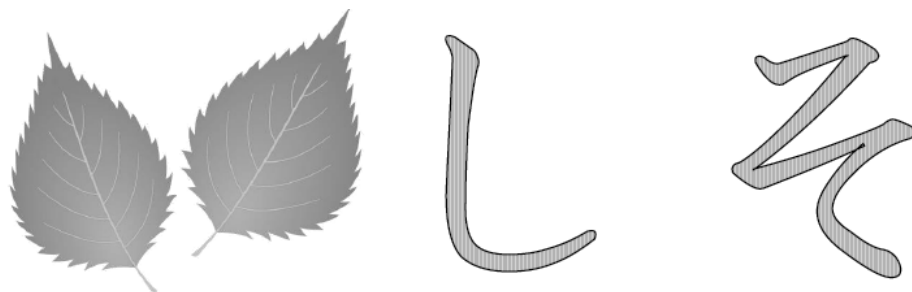
1日3回の食事<sup>しき</sup>で、主食、主菜、副菜をそろえるようにし、そこに牛乳・乳製品や果物を組み合わせると、体に必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 うすあげ
		魚・肉・卵・豆・豆製品	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 (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)	オクラ にんじん ピーマン
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	とうがん
		その他の野菜・果物	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	米飯
		米・パン・めん・いも・砂糖	砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 9月11日(木)



しそは、夏が旬<sup>しゅん</sup>の野菜です。

しそには、目や皮膚<sup>ひふ</sup>を丈夫<sup>じょうぶ</sup>に保つためのカロテンが豊富<sup>ふく</sup>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、牛ひじきそばろに使われています。

## 6つの食品群

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

# 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	
	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 パセリ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリーンピース
		その他の野菜・果物	にんにく キャベツ きゅうり
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
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 9月16日(火)

## 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。

### 6つの食品群

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	
	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	グリーンピース キャベツ コーン
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	

# 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

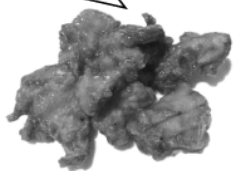
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ツナ缶 とうふ 大豆 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 棒チーズ
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも みかんジャム
	6群	脂質	
	油脂		

# 9月18日(木)

## 6つ食品群

### かん こく      ちょう せん 韓国・朝鮮料理

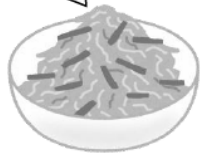
#### ヤンニョムチキン



油で揚げた鶏肉に「ヤンニョム」という甘辛い  
たれを絡めて作ります。

「ヤンニョム」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

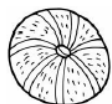


野菜を使った韓国・朝鮮のあえ物で、だいこんや  
ほうれんそう、もやしなどさまざまな野菜で作られます。

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
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	とうふ
	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	
	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
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
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	じゃがいもでん粉 砂糖
	6群	脂質	なたね油
		油脂	ごま油 いりごま

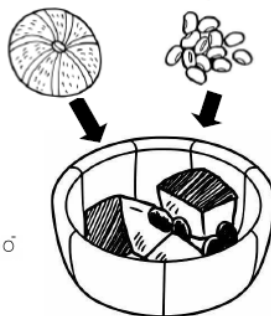
## 6つの食品群



# かぼちゃのいとし煮

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<sup>おこと</sup>汁<sup>じゅう</sup>」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と

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 あずき うすあげ 赤みそ 白みそ (けすりぶし)
	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)	菜飯 こまつな ピーマン にんじん かぼちゃ
	緑黄色野菜		
	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		
	6群	脂質	
	油脂		



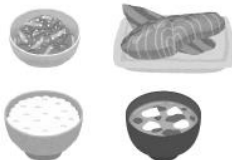
# 9月22日(月)

## 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、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 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	チキンレバーカツ 豚肉
	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 トマト
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ グリーンピース キャベツ
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 じゃがいも 砂糖
	6群	脂質 油脂	なたね油 綿実油



# 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

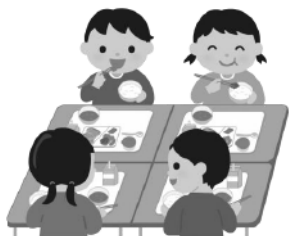
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん グリーンアスパラガス
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ コーン グリーンピース セロリ にんにく 洋なし(カット缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	じゃがいも 砂糖 上新粉
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 9月25日(木)

## 好ききらいなく食べよう

食品には、いろいろな栄養素が<sup>ふく</sup>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<sup>せつしゅ</sup>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。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 ベーコン
		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
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	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	パン 砂糖
		米・パン・めん・いも・砂糖	じゃがいも いちごジャム
	6群	脂質	オリーブ油
		油脂	綿実油

# 9月26日(金)



## 月見の行事献立

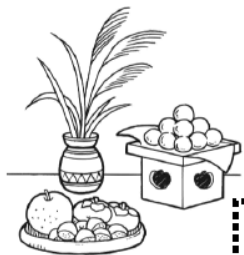
きゅうれき

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。

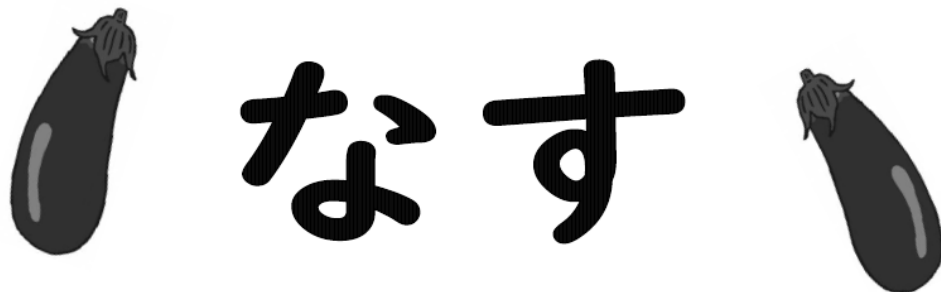
「みたらしだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 一口がんも
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ 牛肉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 焼きのり
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 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 しょうが
	その他の野菜・果物		キャベツ
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		さといも 砂糖 白玉だんご じゃがいもでん粉
	6群	脂質	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<sup>しゅん</sup>の野菜です。露地栽培<sup>ろ じ さいばい</sup>のものは、  
6月から10月にかけて収穫<sup>しゅうかく</sup>が盛んになります。今では、  
ハウス栽培<sup>さいばい</sup>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<sup>とりかい</sup>なす<sup>なす</sup>」があります。大阪府摂津市<sup>せつ し</sup>  
鳥飼<sup>とりかい</sup>地区で江戸<sup>え ど</sup>時代から作られている丸い形のなすです。

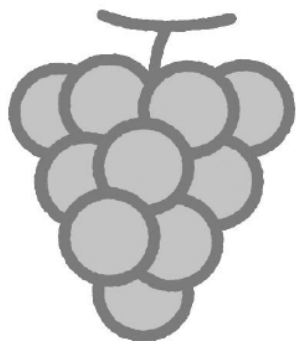


主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		赤みそ ツナ缶
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん ピーマン
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ なす
	その他の野菜・果物		しょうが コーン ブラックマッペもやし
	5群	炭水化物	米飯
主にエネルギーになる	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいもでん粉 さつまいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 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		
	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	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)
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		中華めん 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		ごま油 いりごま