

# 給食カレンダー

[6月2日(月)～6月30日(月)の21日間]



\* 毎日 1 枚ずつめくりましょう。

# 6月2日(月)

## ツナ<sup>かん</sup>缶

まぐろのことを英語で「ツナ」と言います。

給食で使っているツナ缶の材料は、まぐろと綿実油、食塩です。まぐろはキハダマグロという種類を使っています。

体をつくるもとになるたんぱく質を多く<sup>ふく</sup>含んでいる魚です。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ うすあげ ツナ缶 (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)	ピーマン にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ えのきたけ 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	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	ねりごま いりごま 綿実油
		油脂	

# 6月3日(火)

## てぼ豆

てぼ豆は、種皮が白色をしていることから「白いんげん」とも呼ばれています。

炭水化物やたんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素が多く含まれています。また、体内で炭水化物や脂質がエネルギーに変わる時に必要なビタミンB群、腸の調子を整える食物繊維も含まれています。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		てぼ豆
	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 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 キャベツ ぶどうゼリー
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン 上新粉 マカロニ(米粉) パン粉(米粉) マーマレード
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
油脂			

# 6月4日(水)

## 6つの食品群

# 八宝菜



八宝菜は中国名で「パーパオツアイ」といいます。

「八」は、数が多いことを意味し、よい材料をたくさん使って作った料理です。

給食では、豚肉、うずら卵、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけの8種類を使っています。

「八宝菜」は、「卵」の除去食対応献立です。

うずら卵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 うずら卵
	魚・肉・卵・豆・豆製品		あつあげ
	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		
	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 しいたけ しょうが にんにく 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	米飯 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		ごま油

# 6月5日(木)

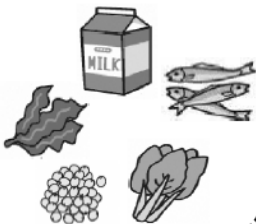
## じょうぶ 歯を丈夫にする食べ物

カルシウムやたんぱく質、ビタミンDなどの栄養素をしっかりとりましょう。かみごたえのある食べ物をとることで、<sup>はぐき</sup>歯茎や<sup>あご</sup>顎が<sup>しげき</sup>刺激され、歯を強くします。

### カルシウムが多い食べ物

じょうぶ  
(丈夫な歯をつくる)

- ◎牛乳・乳製品
- ◎小魚
- ◎海藻
- ◎大豆・大豆製品
- ◎野菜 など



### たんぱく質が多い食べ物

じょうぶ はぐき  
(丈夫な歯や歯茎をつくる)

- ◎肉
- ◎魚
- ◎卵
- ◎牛乳・乳製品
- ◎大豆・大豆製品 など



## 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	いわしてんぷら
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ささみ (けずりぶし)
	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 だいこん葉
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たけのこ
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油
	油脂		綿実油

# 6月6日(金)

## 6つの食品群

### 5・6群の食品の働き

食品は、含まれる主な栄養素によって、6つの食品群に分類することができます。5・6群の食品は、主にエネルギーになる働きがあります。

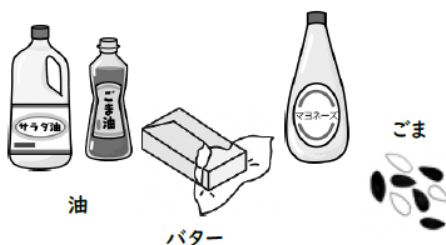
#### 5群 主に炭水化物を多く含む食品群

体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として使われます。



#### 6群 主に脂質を多く含む食品群

少量で多くのエネルギー源になり、体温を維持するなどの働きをしています。



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		かつおぶし まっ茶大豆
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 きざみのり 発酵乳
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 にんじん 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	キャベツ たまねぎ 梅肉
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン 中華めん 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

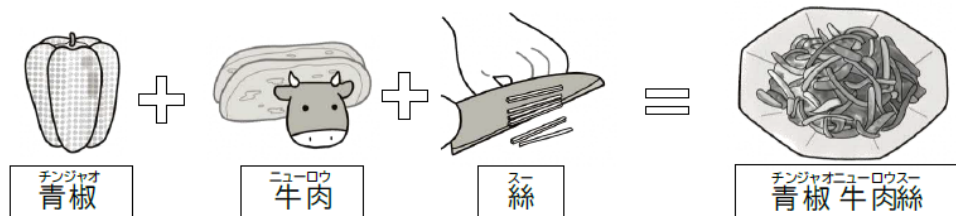
# 6月9日(月)

## チンジャオニューロウスー

チンジャオニューロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切っていたため中国の料理です。

中国語で「<sup>チンジャオ</sup>青椒」はピーマン、「<sup>ニューロウ</sup>牛肉」は牛肉、「<sup>スー</sup>絲」は細切りという意味です。

給食では、牛肉と細切りにしたピーマンやたけのこなどをいため、砂糖やしょうゆ、オイスターソースなどで味付けしています。

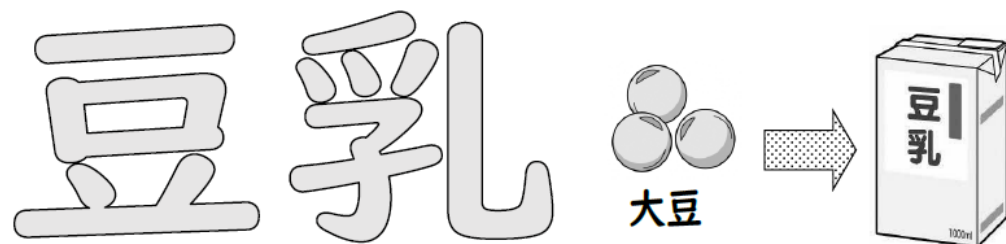


### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ
	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 チンゲンサイ
	緑黄色野菜		にんじん
	4群	ビタミンC	たけのこ しょうが
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たまねぎ コーン しいたけ えだまめ
	5群	炭水化物	米飯 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		



# 6月10日(火)



大豆を一晩水に<sup>ひた</sup>浸しておいてからすりつぶし、これに水を加えて加熱します。その煮汁を<sup>にじる</sup>しぼったものが豆乳です。豆腐や湯葉<sup>とうふ ゆば</sup>の材料にもなります。

今日は、豆乳スープに使用しています。

「豆乳スープ」は、「大豆」の除去食対応献立<sup>こんだて</sup>です。

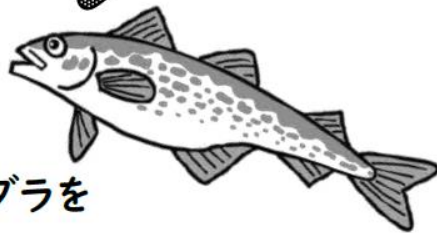
## 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	サーモンフライ ベーコン 豆乳
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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 コーン
	その他の野菜・果物		マッシュルーム キャベツ ゆず
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	なたね油
	油脂		綿実油



# 6月11日(水)

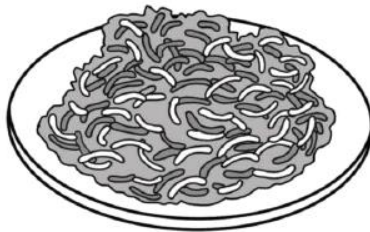
## 魚ミンチ



魚ミンチは、白身魚のスケソウダラを  
ミンチ状に加工した食品です。



給食では、ひじきやしそ<sup>いっしょ</sup>と一緒に  
<sup>あまから</sup>甘辛くいためて作る「魚ひじきそぼ  
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	鶏肉 とうふ うすあげ 赤みそ 白みそ 魚ミンチ (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)
	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)	こまつな にんじん しそ
	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	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		

# 6月12日(木)

## 食中毒を予防しよう

食中毒とは、食べ物に付いている細菌さいきんなどが原因でかかる病気です。次の3つのポイントに気を付けましょう。



**菌を**  
つけない！

手にはさまざまな  
雑菌ざっきんが付いていま  
す。石けんでしっかり  
手を洗いましょう。



**菌を**  
増やさない！

食品は冷蔵庫等の  
低温で保存し、早めに  
食べましょう。



**菌を**  
やっつける！

食品の内部まで十分  
に加熱し、加熱後の食品  
が汚染されないように  
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	たんばく質	豚肉 うすあげ (けずりぶし)
	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)	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 しょうが 和なし(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	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 6月13日(金)

## よくかんで食べよう

むし歯を予防する



だえき  
唾液が多く分泌される  
ことによって、口の中を  
清潔にし、むし歯を予防  
します。

脳の働きを助ける



あご  
顎が動き、周りの血管  
や神経が刺激されて、脳  
の血流がよくなります。

食べ過ぎを予防する



よくかんで食べると、脳  
の満腹中枢が刺激され、  
満腹感を感じやすくなり、  
食べ過ぎを防ぎます。

消化・吸収をよくする



食べ物が細くなり、  
だえき  
唾液とよく混ざるため、  
胃や腸で消化・吸収がし  
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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		ウインナー
	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)	トマト にんじん ピーマン
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ
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 スパゲッティ 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	綿実油 オリーブ油
	油脂		

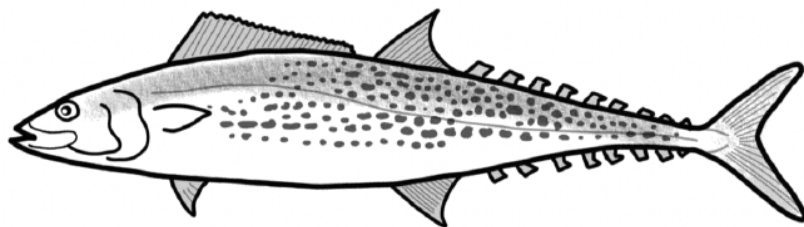
# 6月16日(月)

## さごし

さごしは、成長によって呼び名が変わる出世魚です。

体長が約50cmまでを「さごし」と呼び、約70cm以上を「さわら」と呼びます。

さわらは、春になると産卵のために瀬戸内海を訪れることから、春を告げる魚として「<sup>せ と ないかい</sup>鯖」と表します。



### 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 赤みそ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		白みそ 豚肉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (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 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	だいこんおろし
	その他の野菜・果物		たまねぎ えのきたけ キャベツ
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも おさつチップス
	6群	脂質	綿実油
油脂			

# 6月17日(火)



## バジル

バジルは、シソ科の香草（ハーブ）です。青じそに似た  
あま かお から み とくちょう  
甘い香りとわずかな辛味が特徴で、人気があります。

イタリア料理のスパゲッティやピザ、トマトソース、サラダ、  
シチュー、スープなどに使われています。

食欲を増す、消化をよくするなどの効果があります。

今日の給食では、「きゅうりのバジル風味サラダ」に  
かんそう  
乾燥バジルを使っています。

「フレッシュトマトのスープ煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。



### 6つの食品群

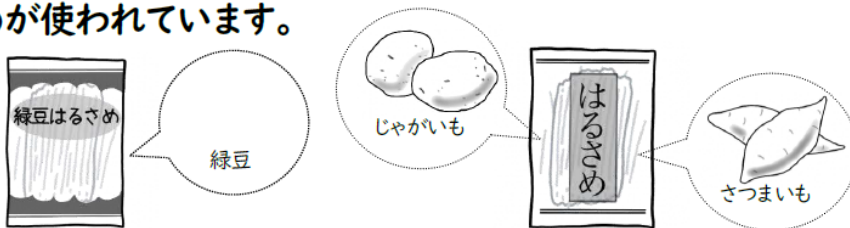
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	いかてんぷら 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β -カロテン)	トマト にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ むきえだまめ マッシュルーム きゅうり
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		じゃがいも いちごジャム
	6群	脂質	なたね油
油脂			綿実油

# 6月18日(水)

## はるさめ

はるさめは、<sup>いも</sup>豆や<sup>はんとうめい</sup>芋の<sup>めんじょう</sup>でんぷんから作られる、半透明の<sup>りよくとう</sup>麺状の食品です。中国では昔から食べられています。<sup>りよくとう</sup>緑豆の<sup>でんぷん</sup>でんぷんを原料に作られています。

大阪市の学校給食では、じゃがいものでんぷんを原料としたはるさめが使われています。



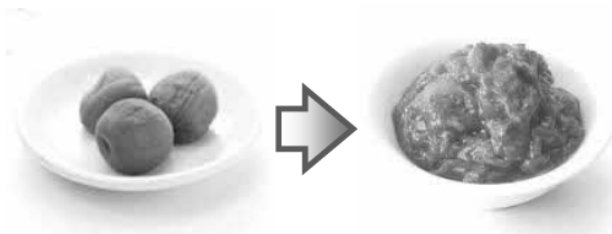
### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ いり黒豆
	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 にら
	緑黄色野菜		チンゲンサイ
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		しいたけ ブラックマッペもやし
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		はるさめ 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		



# 6月19日(木)

## 梅肉



梅肉とは、梅干しの種を取り除いた果肉です。クエン酸が  
ふく  
含まれ、酸味があります。

クエン酸には殺菌効果があることから、料理を腐りにくく  
さっきん  
くさ  
します。また、唾液が多く出て、胃腸での消化や吸収がよく  
だ えき  
なり、食欲を増進させる働きもあります。

今日は、豚肉の梅風味焼きに梅肉を使っています。

### 6つ食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 とうふ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		うすあげ (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		(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)	ピーマン
	緑黄色野菜		にんじん さんどまめ
	4群	ビタミンC	梅肉 キャベツ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たまねぎ
	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 いりごま
	油脂		ねりごま



# 6月20日(金)

## 海藻にふくまれる栄養素

海藻には、おなかの調子を整える食物繊維や、貧血予防の効果がある鉄、骨や歯をつくるもとになるカルシウム、心身を元気にするヨウ素などが豊富に含まれています。



今日の給食の「ミックス海そうのサラダ」には、わかめ、茎わかめ、こんぶ、赤とさかのりが使われています。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ベーコン
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		ミックス海そう
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	かぼちゃ
	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		グリンピース
			マッシュルーム
			キャベツ きゅうり オレンジ
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 6月23日(月)

6つの食品群

## ハヤシライス



本来、ハヤシライスは小麦粉とサラダ油などで「ブラウンルー」を作り、とろみをつけています。

大阪市の給食では、小麦アレルギーのある人も食べることができるように、米を粉にして作られる米粉（上新粉）でとろみをつけています。

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
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 セロリ
	その他の野菜・果物		グリーンピース
			にんにく キャベツ
			マッシュルーム
			コーン
			りんご(カット缶)
	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		

# 6月24日(火)

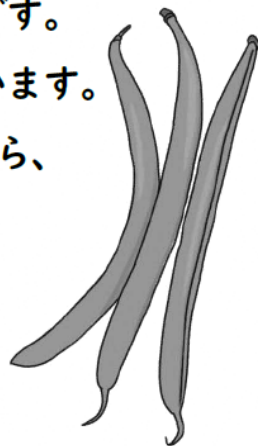
## さんどまめ

さんどまめは、さやいんげんとも呼ばれ、いんげん豆が熟す前にさやごと食べるのできる野菜です。

江戸時代に中国の僧侶が伝えたそうりょとされています。

1年に3度収穫しゅうかくすることができることから、

「三度豆」と呼ばれており、6月から9月にかけて旬しゅんをむかえます。たんぱく質や食物繊維せんいを多く含ふくんでいます。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ツナ缶
	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 キャベツ
	その他の野菜・果物		グリーンピース コーン
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		

# 6月25日(水)



## 給食のだし



だしは、食品に含まれる成分を水で煮出したもので、  
「うま味」が<sup>ふく</sup>含まれており、和食には欠かせないものです。

給食では、だし<sup>こんぶ</sup>昆布やけずり節、煮干し<sup>にぼ</sup>  
などからだしをとっています。

今日のみそ汁は、<sup>しる</sup>煮干しから<sup>にぼ</sup>とった  
だしを使っています。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚ひき肉 うすあげ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		赤みそ 白みそ
	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 にら オクラ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		にんにく キャベツ えのきたけ きゅうり ゆず
	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		

# 6月26日(木)

# えび



日本のえびの自給率は、  
およそ4%です。そのため、  
インドやベトナム、インドネ  
シアなどから多く輸入して  
います。



えびは、6つの食品群において1群に  
分類され、主に体の組織をつくるたんぱ  
く質が多く含まれています。

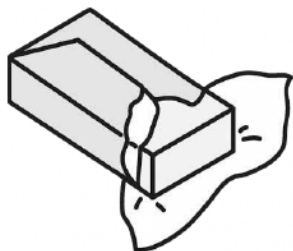
また、骨や歯をつくるもとになるカルシ  
ウムや、血液をつくるもとになり、貧血を  
防ぐ働きがある鉄も含まれています。

## 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	えび 焼き豚
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 スライスチーズ
	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)	にんじん にら
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが
	その他の野菜・果物		にんにく キャベツ たけのこ しいたけ
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		じゃがいもでん粉 砂糖 ブルーベリージャム
	6群	脂質	なたね油
	油脂		綿実油

# 6月27日(金)

## グラッセ



グラッセは、フランス料理の一つで、  
バターを加えて煮詰め、つやを出した料理のことです。

今日の給食のうずら豆のグラッセは、  
やわらかく煮たうずら豆を、砂糖、塩で  
味付けし、バターの代わりにオリーブ油  
でつやを出しています。



### 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		うずら豆
	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
	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		グリーンピース マッシュルーム
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		砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		オリーブ油

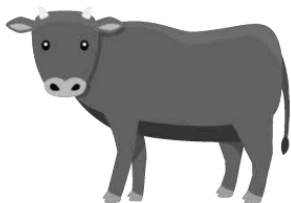


# 6月30日(月)

## 牛肉の栄養

牛肉には、筋肉の材料となるたんぱく質やエネルギー源となる脂質のほか、ビタミンや鉄、亜鉛<sup>あえん</sup>などのミネラルなど、たくさんの栄養素が含まれています。

牛肉は、主に体の組織をつくる1群の食品です。



今日は、「牛肉と野菜のいため煮」に使っています。

### 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		あつあげ (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
	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 きゅうり
	その他の野菜・果物		ブラックマッペもやし
	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		