

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。

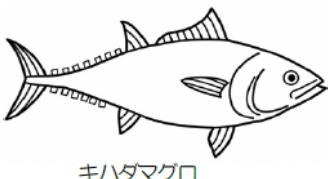
6月2日(月)

ツナ缶 かん

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含んでいる魚です。



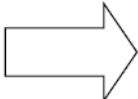
キハダマグロ



綿実油



食塩



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 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)
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
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ えのきたけ ブラックマッシュモやし
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	6群	脂質	ねりごま いりごま 綿実油
米・パン・めん・いも・砂糖			
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 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
	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		
	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)
	米・パン・めん・いも・砂糖		パン粉(米粉) マーマレード
	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「パーパオツァイ」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 あつあげ
	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
	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	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ブラックマッシュモやし
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 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 ごま油
	油脂		

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とりましょう。かみごたえのある食べ物をとることで、歯茎^{はぐき}や頸^{あご}が刺激^{しげき}され、歯を強くします。

カルシウムが多い食べ物

- ◎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

- ◎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	いわしてんぶら 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 わかめ (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 だいこん葉
	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 たけのこ
	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	なたね油 綿実油
	油脂		

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。

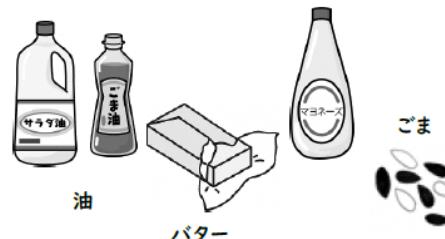
5群 主に炭水化物を多く含む食品群

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 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	3群	ビタミンA(β-カロテン)	ピーマン にんじん オクラ
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ 梅肉
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 中華めん 砂糖
	6群	脂質	綿実油 油脂

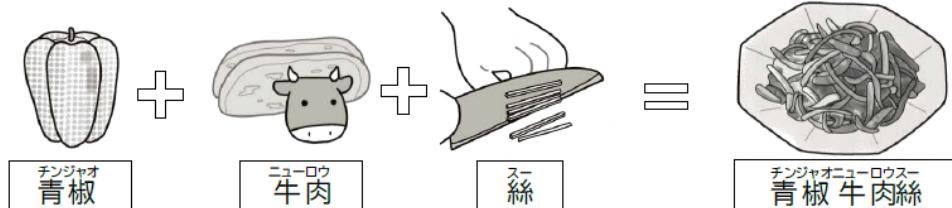
6月9日(月)

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めた中国の料理です。

中国語で「青椒」はピーマン、「牛肉」は牛肉、「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、オイスタークリーミーなどで味付けしています。



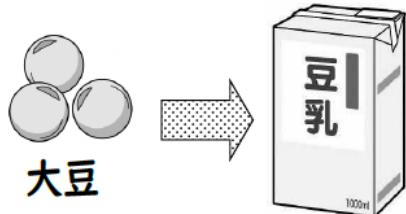
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	牛肉 鶏肉 赤みそ
	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 チングエンサイ にんじん
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	たけのこ しょうが たまねぎ コーン しいたけ えだまめ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	綿実油
	油脂	

6月10日(火)

6つの食品群

豆乳



大豆を一晩水に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。その煮汁をしぼったものが豆乳です。豆腐や湯葉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」の除去食対応献立です。

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		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 固体チーズ
	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 コーン マッシュルーム キャベツ 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	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	なたね油 綿実油
	油脂		

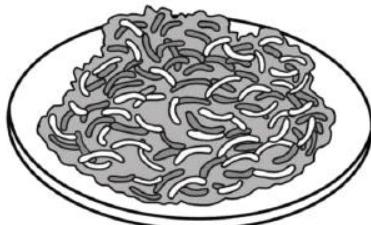
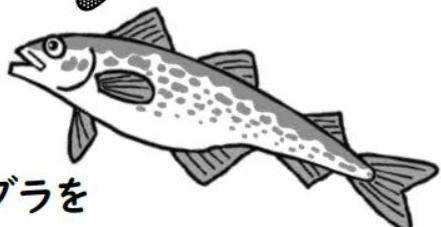
6月11日(水)

6つの食品群

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、ひじきやしそと一緒に
甘辛くいためて作る「魚ひじきそぼろ」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	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	
主に体の調子を整える	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	
主にエネルギーになる	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
	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12日(木)

6つの食品群

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。

**菌きんを
つけない！**
手にはさまざまな
雑菌ざつきんが付いていま
す。石けんでしっかりと
手を洗いましょう。

**菌きんを
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。

**菌きんを
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。

主に 体の 組織を つくる	1群	たんぱく質	豚肉 うすあげ (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
	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 しょうが 和なし(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	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		

6月13日(金)

6つの食品群

よくかんで食べよう

むし歯を予防する



唾液が多くの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。



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

食べ物が細かくなり、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。



頸が動き、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。

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 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)	トマト 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 にんにく 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 スパゲッティ 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 オリーブ油
	油脂	

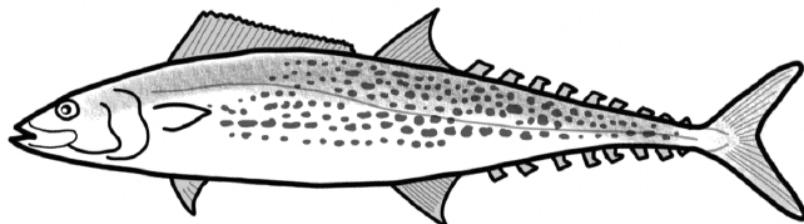
6月16日(月)

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から、春を告げる魚として「鰯」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 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	
	4群 ビタミンC	だいこんおろし たまねぎ えのきたけ キャベツ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	米飯 じゃがいも おさつチップス
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	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
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

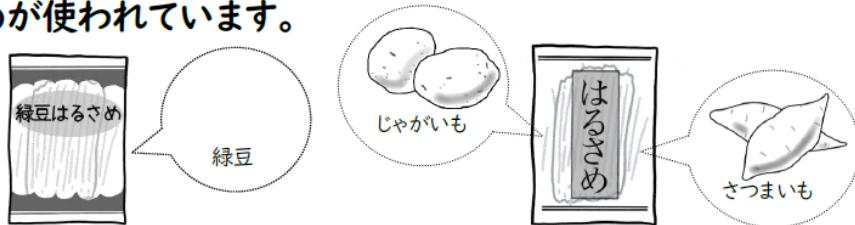
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	いかてんぶら 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質（カルシウム）	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海藻		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	トマト にんじん
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ むきえだまめ マッシュルーム きゅうり
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖		
主にエネルギーになる	6群	脂質	なたね油 綿実油
	油脂		

6月18日(水)

はるさめ

はるさめは、いも豆や芋はんとうめいのでんぶんから作られる、めんじょう半透明の麺状りょくとうの食品です。中国では昔から食べられています。緑豆りょくとうのでんぶんを原料に作られています。

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



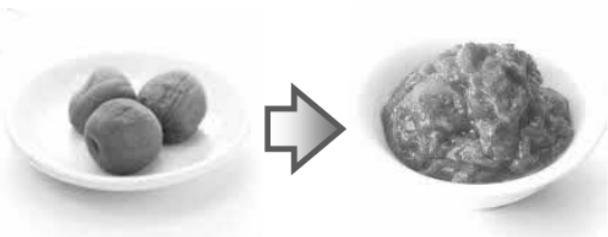
6つの食品群

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 赤みそ いり黒豆
	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
	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 チンゲンサイ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが しいたけ ブラックマッシュルーム し
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 はるさめ 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

6月19日(木)

6つ食品群

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、料理を腐りにくくします。また、唾液が多く出て、胃腸での消化や吸収がよくなり、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きます。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 とうふ うすあげ (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)	ピーマン にんじん さんとまめ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	梅肉 キャベツ 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	綿実油 いりごま ねりごま
	油脂		

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となるカルシウム、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、^{くき}茎わかめ、こんぶ、赤とさかのりが使われています。

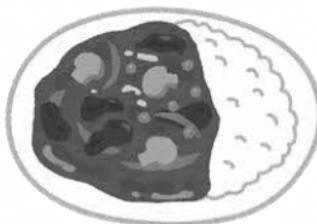
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	鶏肉 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 ミックス海そう
	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)	かぼちゃ
	緑黄色野菜	
	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 きゅうり オレンジ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	パン 砂糖
	米・パン・めん・いも・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「ブラウンルウ」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、米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		
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 グリンピース 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）
	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 上新粉
	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		

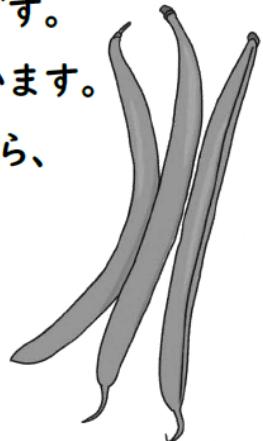
6月24日(火)

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ことのできる野菜です。

江戸時代に中国の僧侶そうりょが伝えたとされています。

1年に3度収穫しううかくすることができるから、
「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
食物纖維せんいを多く含んでいます。



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 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 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 グリンピース 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	パン じゃがいも
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

6月25日(水)



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、だし昆布やけずり節、煮干し
などからだしをとっています。

今日のみそ汁は、煮干しからとった
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 赤みそ 白みそ
	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 にら 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 しょうが にんにく キャベツ えのきたけ きゅうり 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		

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。

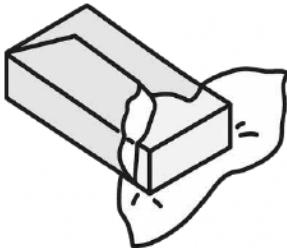
また、骨や歯をつくるもとになるカルシウムや、血液をつくるもとになり、貧血を防ぐ働きがある鉄も含まれています。

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		
主に体の調子を整える	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	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ 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	パン じゃがいもでん粉 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 ブルーベリージャム
主にエネルギーになる	6群	脂質	なたね油 綿実油
	油脂		

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

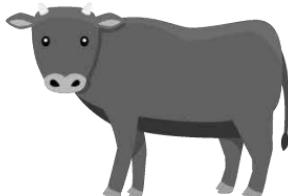
主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	豚肉 鶏肉 うずら豆
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	たまねぎ キャベツ グリンピース マッシュルーム
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	パン 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群 脂質	綿実油 オリーブ油
	油脂	

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 あつあげ (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 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	たまねぎ きゅうり ブラックマッペもやし
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	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		