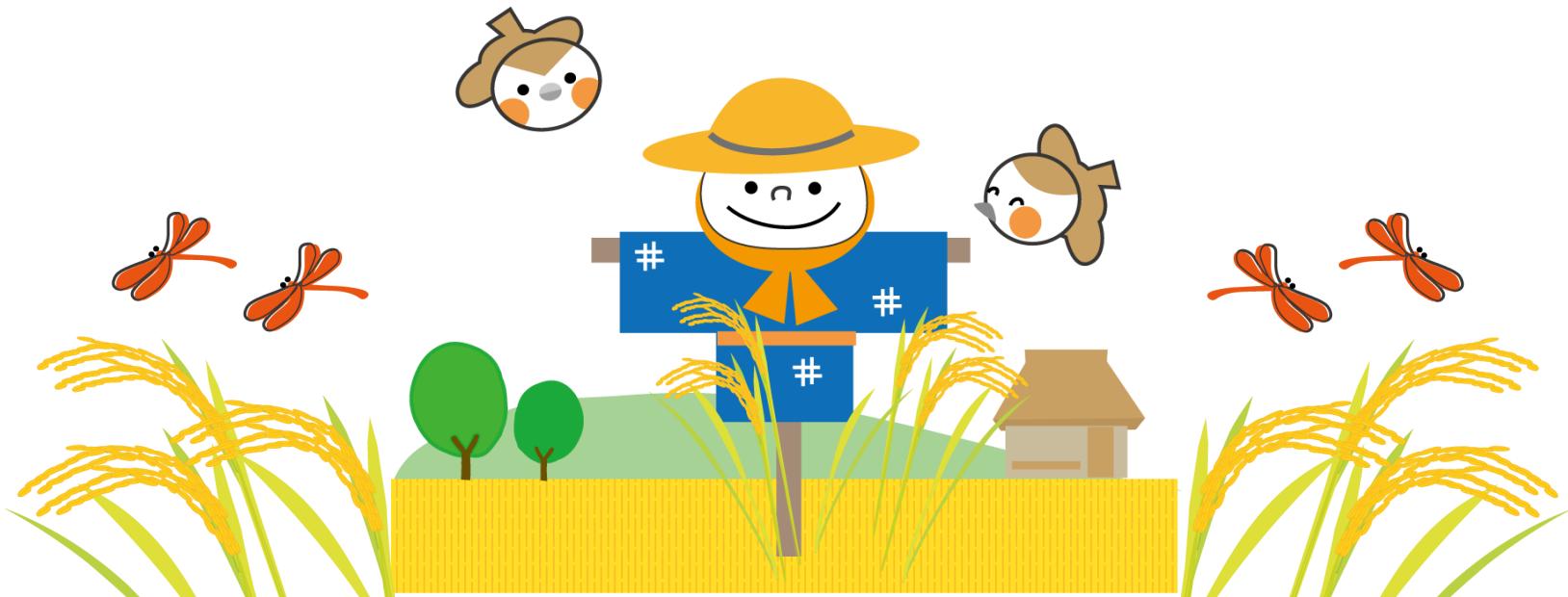


給食カレンダー

[10月1日(水)～10月31日(金)の22日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

10月1日(水)

そぼろ



そぼろは、ひき肉や魚、卵などをそのまま、あるいは調味料を加え、パラパラにいったものです。

食材を細かくほぐしたものを「おぼろ」と呼び、それより粒が粗いものを「粗おぼろ」と呼ぶようになり、「そぼろ」となったともいわれています。

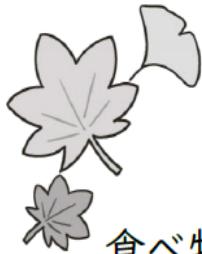
給食では「ツナ大豆そぼろ」のほかに、「紅さけそぼろ」や「牛ひじきそぼろ」などが出ます。

いる(炒る)とは、水分がなくなるまで食材に火を通すことです。

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 豚肉 ツナ缶 大豆 (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 切りこんぶ
	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	たまねぎ ゆず だいこん 白ねぎ えのきたけ しょうが
	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		

10月2日(木)



秋においしい食べ物

食べ物には、栄養価が高く、たくさんとれて、おいしい「旬」の時期があります。

秋に「旬」をむかえる食べ物には、さんま、さつまいも、さといも、きのこ、くり、かき、ぶどうなどがあります。

今日の給食には、さつまいもが使われています。



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
	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 グリンピース マッシュルーム はくさい りんご
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	パン さつまいも
	米・パン・めん・いも・砂糖	砂糖
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油
	油脂	

10月3日(金)



日本の米は、ほとんどが水田で作られています。

米ができるまでにはさまざまな作業があり、約半年もの期間をかけて作られ、収穫されます。

米作りは日本の気候に合っていることから、米は古くから日本人の主食として食べられてきました。

主にエネルギーのもとになる食べ物で、炭水化物を多く含んでいます。その他にも、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素を含んでいます。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さごし 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	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)	かぼちゃ 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	だいこんおろし ゆず たまねぎ えのきたけ 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	米飯
	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		

10月6日(月)

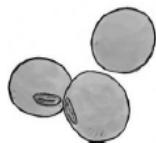
給食で使われる豆

世界には、食べられる豆が70から80種類あるといわれています。大阪市
の給食で使われる豆を9つ紹介します。

①小豆



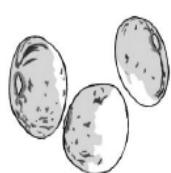
②大豆



③黒豆



④とら豆



⑤白花豆



⑥大福豆
おおふくまめ



⑦うずら豆



⑧てぼ豆



⑨金時豆



今日の給食
に出来ます。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	ハンバーグ とうふ うすあげ 金時豆 (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)	こまつな にんじん
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	はくさい たまねぎ
	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	じゃがいもでん粉
	6群 脂質	
	油脂	

10月7日(火)

さつまいも

さつまいもは、1600年頃、中国から日本にやってきました。
琉球(今の沖縄県)から薩摩(今の鹿児島県)に伝わったので、「さつまいも」と呼ばれています。

主な成分はでんぶんですが、
ビタミンCや食物繊維も多く含まれています。



6つの食品群

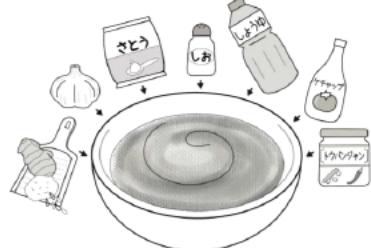
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 あつあげ 赤みそ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん にら
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	はくさい たまねぎ きゅうり
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン 砂糖 さつまいも みかんジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖		
6群	脂質	綿実油 なたね油	
	油脂		

10月8日(水)

チリソース

チリソースの「チリ」とは「唐辛子」のことです。
唐辛子に塩やスパイスを合わせたソースをチリソースといいます。

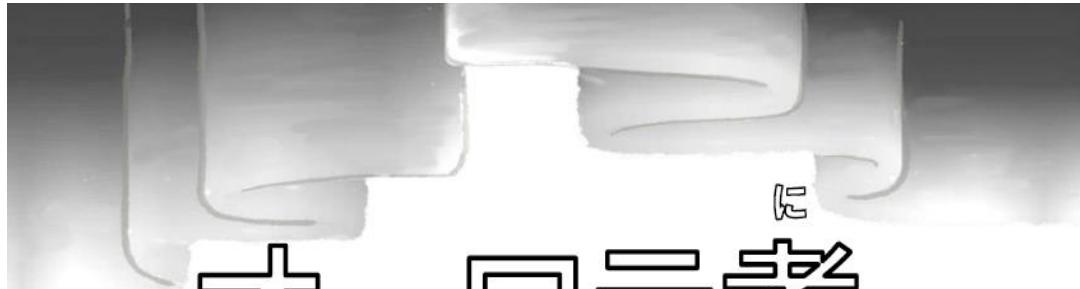
給食では、しょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンを混ぜ合わせて作っています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	鶏肉 焼き豚 ツナ缶
	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 にら 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 にんにく はくさい たまねぎ えのきたけ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	米飯 砂糖
主にエネルギーになる	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	ごま油 綿実油
主にエネルギーになる	油脂	

10月9日(木)



オーロラ煮

オーロラ煮という名前は、南極などの空にあらわれる、朝焼けのような赤い色をしたオーロラから付けられました。

今日は、まぐろを油で揚げて、ケチャップと赤みそ、砂糖を混ぜて作ったたれをからめた「まぐろのオーロラ煮」が出ます。

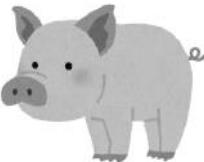


6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	まぐろ 赤みそ 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	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ほうれんそう さんとうめ
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	しょうが たまねぎ しめじ コーン
	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
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	なたね油 綿実油
	油脂	

10月10日(金)

ぶた 豚レバー(チップ)



今日の大豆入りキーマカレーライスには、「豚レバー(チップ)」を使っています。

レバーには、不足しがちな鉄が多く含まれています。

レバーに多く含まれる鉄の主な働き

鉄は、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となります。赤血球は、全身に酸素を運ぶ働きがあり、貧血を予防します。

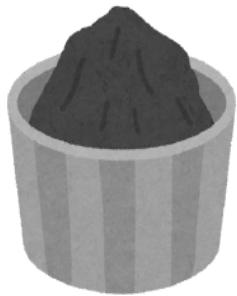


6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆
	魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき
主に体の調子を整える	2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 グリンピース にんにく キャベツ 和なし(カット缶)
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

10月14日(火)

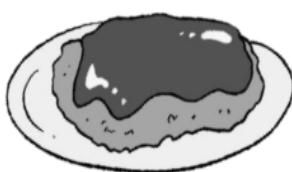
はつ ちょう 八丁みそ



はっちょ
八丁みそは、愛知県岡崎市八帖町で生まれた、豆みその
めいがら
銘柄の一つです。

こ
色が濃く、酸味、うまみ、独特の渋みなど他のみそにはない
しぶ
風味があります。

はっちょ
今日のみそカツには、八丁みそを
使ったみそだれをかけています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	一口トンカツ ハ丁みそ 赤みそ 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 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 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 じゃがいもでん粉 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	なたね油
	油脂		

10月15日(水)

カレーフィッシュ

「カレーフィッシュ」は、国産のかたくちいわしを使用しています。いわしには、骨や歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれています。

歯ごたえがあるので、しっかりよくかんで食べましょう。

給食で人気のカレー味です。



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 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 カレーフィッシュ
	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	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 スパゲッティ 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	綿実油
	油脂	

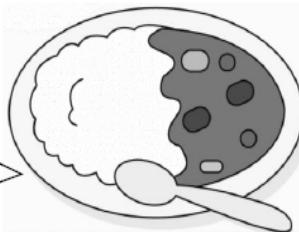
10月16日(木)

カレーライス

カレーが生まれたのはインドだといわれています。日本には明治時代に、イギリスから伝えられました。

大阪市では1981年に米飯給食が始まり、カレーライスも出るようになりました。今は、ポークカレーライスやチキンカレーライス、冬野菜のカレーライスなど、いろいろなカレーライスが給食に出ます。

今日は、豚肉を使った「ポークカレー
ライス」が出ます。



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 とうふハンバーグ
	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 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 グリンピース にんにく コーン 黄桃(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
	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		

10月17日(金)

テンメンジャン

テンメンジャンは、ちゅうか中華料理の調味料の一つです。

テンメンジャンとは、あま てん めん甘く(甜)、小麦(麵)から作られたみそ(醤)の意味で、大豆ではなく小麦粉を原料に作られています。甘みがあり、色が濃いことが特徴で「ちゅうか あま中華甘みそ」とも呼ばれています。

今日の給食では、タンタンめんの肉みその味付けにテンメンジャンを使っています。



汁めんの上に、肉みそをのせて食べます。



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
	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)	チンゲンサイ にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	白ねぎ しょうが にんにく ブラックマッペ やし キャベツ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖 中華めん おさつチップス
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	ごま油 すりごま ラー油
		油脂	

10月20日(月)

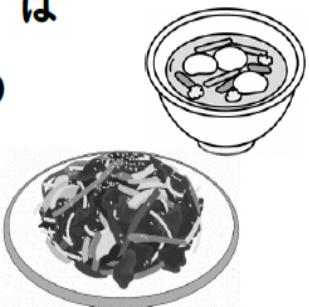
プルコギ トック

今日の給食のプルコギとトックは、かんこく ちょうせん韓国・朝鮮料理です。

プルコギの「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、合わせて「火で焼いた肉」という意味になります。

トックの「トッ」は「もち」、「クッ」は「汁」という意味です。かんこく ちょうせん韓国・朝鮮のもちと野菜を使ったスープです。

「トック」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 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	ピーマン チンゲンサイ にんじん
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ブラックマッシュルーム 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 砂糖 トック
	6群 脂質 油脂	ごま油 いりごま すりごま

10月21日(火)



みかんとは、主に「温州みかん」のことをいいます。寒さに弱いため、雪が降らない温暖な地域で育てられています。

もともとは冬が旬の果物ですが、現在は品種によって、10月以前から収穫が始まるものもあり、長い期間、さまざまな品種が流通しています。

「中華丼」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。

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 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 にら
	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 たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ みかん
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	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		

10月22日(水)

たまねぎ



たまねぎは、日本では明治時代から
栽培されていたといわれている野菜です。

大阪府の泉州地域で古くから
栽培されている「泉州黄たまねぎ」は、

なにわの伝統野菜の一つです。

泉州地域は、「日本のたまねぎ
栽培発祥の地」ともいわれています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	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 キャベツ コーン 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 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	

10月23日(木)

こんだて ゆうしゅうしようこんだて 学校給食献立コンクール優秀賞献立

・ごはん・牛乳

・とり天(大分県)

・どさんこ汁(北海道)

まっちゃん
・抹茶団子(京都府)

「自分たちの住んでいる日本各地の伝統ある郷土料理を楽しんでもらい、旅行に行った気分になってほしい。」と思い、考えました。

まっちゃん
「抹茶団子」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 豚肉 赤みそ 白みそ きな粉 (けずりりぶし)
	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)	にんじん 抹茶
	4群 ビタミンC	しょうが たまねぎ ブラックマッペもやし コーン にんにく
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 小麦粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 白玉だんご 砂糖
	6群 脂質	なたね油 ごま油

10月24日(金)

ノンエッグドレッシング

ノンエッグドレッシングは、マヨネーズのような味がしますが、卵を使用せずに作られたマヨネーズ風の調味料です。

卵を使っていないので、卵アレルギーのある人も食べることができます。

今日の給食では、「かつおのガーリックソースかけ」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	かつお 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 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	にんにく 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	ノンエッグドレッシング 綿実油
	油脂	

ノンエッグ
ドレッシング

10月27日(月)

くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉の芯の部分で、歯ごたえのある食感が特徴です。

骨や歯を丈夫にするカルシウムや、腸の調子を整える食物繊維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	豚肉
		魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 (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 くきわかめ
		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 さんどまめ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	白ねぎ 梅肉 たまねぎ れんこん しめじ
		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	砂糖 さといも
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

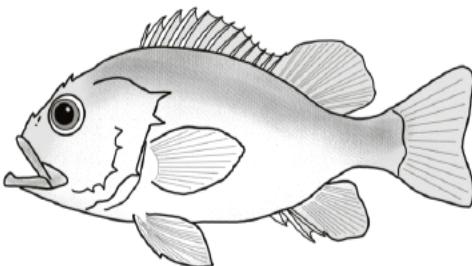
10月28日(火)

あかうお

「あかうお」は、特定の魚の名前ではなく、体の表面が赤い魚をまとめて呼ぶ時に使われます。

代表的な「あかうお」は、アコウダイやアラスカメヌケなどです。

加熱するとふっくらとした食感になり、味のクセが少ない魚で、塩焼きや煮付けなどの料理に使われます。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	あかうお 豚肉 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	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
	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 はくさい ごぼう 白ねぎ 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	
	油脂	

10月29日(水)

協力して 給食の後片付けをしよう

- 後片付けは、クラス全員で協力しましょう。
- 食器に食べ残しがないように確認し、決められた場所に返却しましょう。

はいぜん
配膳台をきれいにしましょう。

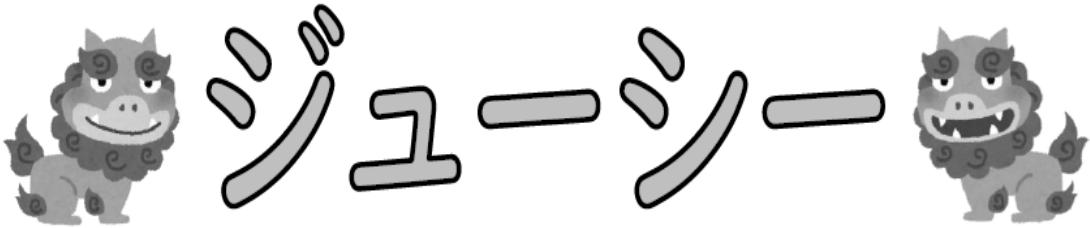


ていねい
感謝の気持ちをもって、丁寧に片付けをしましょう!

6つの食品群

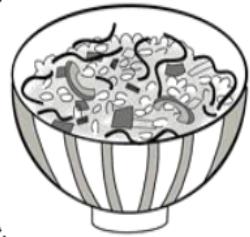
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん パセリ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	なす たまねぎ にんにく キャベツ りんご
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン マカロニ(米粉) 上新粉 パン粉(米粉)
	米・パン・めん・いも・砂糖		
6群	脂質	綿実油	
	油脂		

10月30日(木)



ジューシーは、沖縄県で昔から食べられてきた料理の一つです。

ジューシーは、^{たこ}炊き込みご飯風の「クファジューシー」と、
^{ぞうすい}雜炊風の「ヤファラジューシー」の2種類があります。



給食のジューシーは、^{ぶた}豚ひき肉、にんじん、むきえだまめ、もずく、切りこんぶなどを使った、^{たこ}炊き込みご飯風です。ご飯と具を混ぜて食べましょう。

「もずくと豚ひき肉のジューシー」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	豚ひき肉 鶏肉 赤みそ 白みそ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 もずく 切りこんぶ (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	むきえだまめ 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 じゃがいも
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

10月31日(金)

せん い

食物纖維

せん い
食物纖維の働き

- ・便秘を予防し、腸の働きを整える
- ・満腹感を得やすくし、肥満を予防する
- ・生活習慣病を予防する

せん い ふく
食物纖維を多く含む食べ物

野菜・きのこ・いも・豆・海藻・果物 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	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 固形チーズ
	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 ピーマン
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	たまねぎ しめじ 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 いちごジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	綿実油
	油脂	

