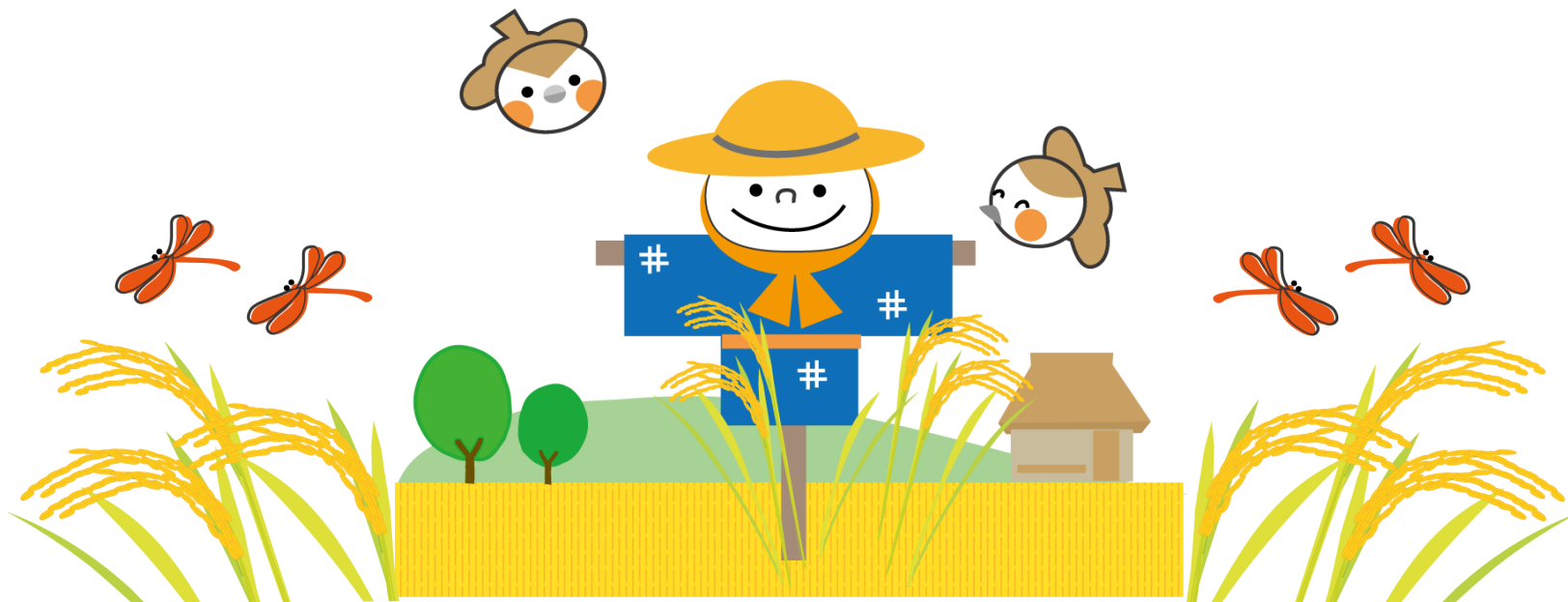


給食カレンダー

[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。

具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^{つぶ}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。

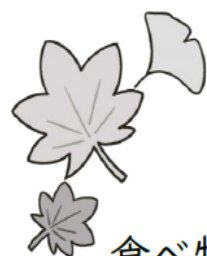
給食では「ツナ大豆そぼろ」のほかに、「紅ざけそぼろ」や「牛ひじきそぼろ」などが出ます。

いる^い (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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚肉 ツナ缶 大豆 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 切りこんぶ
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 だいこん葉
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ ゆず
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		だいこん 白ねぎ えのきたけ しょうが
	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		

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^{しゅん}」の時期があります。

秋に「旬^{しゅん}」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。



さんま



さつまいも



さといも



きのこ



かき



ぶどう

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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ベーコン
	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
	その他の野菜・果物		グリンピース
			マッシュルーム
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		さつまいも
			砂糖
	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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ 白みそ (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)	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		
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	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^{しょうかい}9つ紹介します。

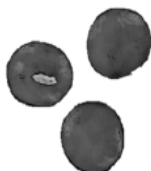
①小豆



②大豆



③黒豆



④とら豆



⑤白花豆



おおふくまめ
⑥大福豆



⑦うずら豆



⑧てぼ豆



⑨金時豆



今日の給食
に出ます。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ハンバーグ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とうふ うすあげ 金時豆 (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)	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
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		じゃがいもでん粉
	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。^{りゅうきゅう}琉球（今の沖縄県）から^{さつ ま}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。

主な成分はでんぷんですが、
ビタミンCや食物^{せん い}繊維も多く
^{ふく}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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		あつあげ 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)	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
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 さつまいも みかんジャム
	6群	脂質	綿実油
	油脂		なたね油

10月8日(水)



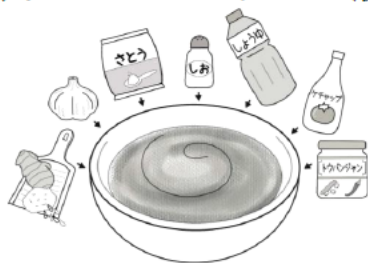
チリソース



チリソースの「チリ」とは「^{とうがらし}唐辛子」のことです。

^{とうがらし}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。

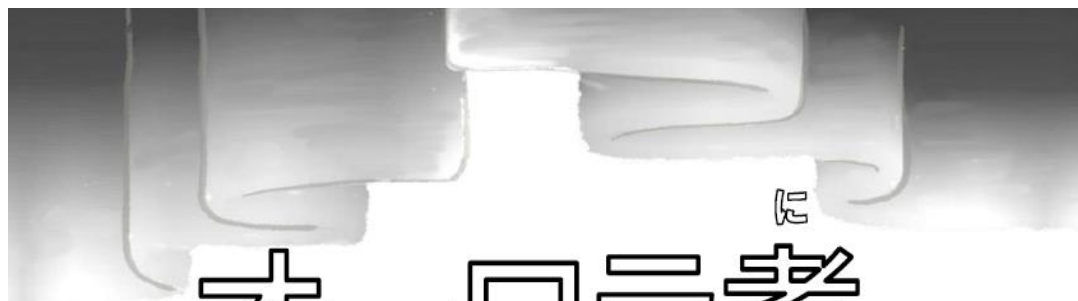
給食では、しょうが^{じる}汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンを混ぜ合わせて作っています。



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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		焼き豚 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 にら
	緑黄色野菜		さんどまめ
	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
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	ごま油 綿実油
	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、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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ ベーコン
	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 ほうれんそう さんどまめ
	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
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
	6群	脂質	なたね油
油脂			綿実油

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、「^{ぶた}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^{ふく}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^{ふく}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。

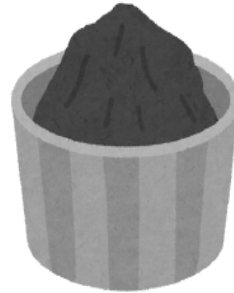


6つの食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	牛ひき肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚ひき肉 豚レバー 大豆
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき
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		
	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	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		

10月14日(火)

はっ ちょう
八丁みそ



はっちょう おかざき し はっちょうちょう
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。

色が濃^こく、酸味、うまみ、独特の渋^{しぶ}みなど他のみそにはない
風味があります。

今日のみそカツには、はっちょう
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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		八丁みそ 赤みそ 鶏肉 (けずりぶし)
	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 たけのこ
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	
	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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		ウインナー
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	カレーフィッシュ
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	ピーマン
	4群	ビタミンC	たまねぎ
		その他の野菜・果物	マッシュルーム キャベツ
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	スパゲッティ 砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

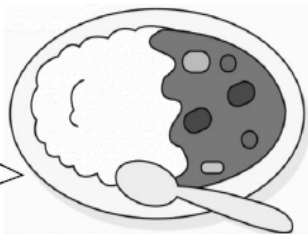
10月16日(木)

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、^{ぶたにく}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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とうふハンバーグ
	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 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		
	5群	炭水化物	米飯 じゃがいも
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	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}甘く(^{てん}甜)、^{めん}小麦(麵)から作られたみそ(醬)の意味で、大豆ではなく小麦粉を原料に作られています。^{あま}甘みがあり、^こ色が濃^{とくちよう}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。

^{しる}汁めんの^{しる}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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚ひき肉 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)	チンゲンサイ 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	白ねぎ しょうが
	その他の野菜・果物		にんにく ブラックマッペもやし キャベツ
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 中華めん おさつチップス
	6群	脂質	ごま油 すりごま
	油脂		ラー油

10月20日(月)

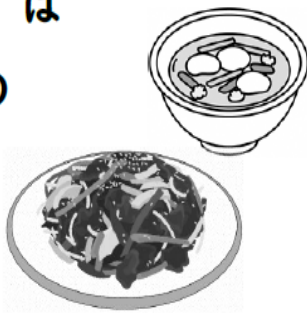
プルコギ トック

今日の給食のプルコギとトックは、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}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^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の「汁」という意味です。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	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)	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	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ 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
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 トック
	6群	脂質	ごま油 いりごま
油脂			すりごま

10月21日(火)



みかんとは、主に「温州^{うんしゅう}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^{しゅん}の果物ですが、現在は品種^{しゅうかく}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^{どんぶり}丼」は、「卵」の除去食^{こんだて}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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		うずら卵 あつあげ
	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 たけのこ しょうが しいたけ みかん
		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
主にエネルギーになる		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	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
さいばい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
さいばい栽培されている「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
さいばいはっしょう栽培発祥の地」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		
	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 キャベツ コーン きゅうり
	その他の野菜・果物		
	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		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

10月23日(木)

こんだて 学校給食献立コンクール優秀賞 献立 ゆうしゅうしょうこんだて

- ・ごはん ・牛乳
- ・とり天(大分県)
- ・どさんこ汁(北海道)
- まっちゃ
・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
「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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ 白みそ きな粉 (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 (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 抹茶
	緑黄色野菜		
	4 群	ビタミンC	しょうが たまねぎ
	その他の野菜・果物		ブラックマッペもやし コーン にんにく
	5 群	炭水化物	米飯 小麦粉
	米・パン・めん・いも・砂糖		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
	油脂		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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ウインナー
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 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)	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	にんにく
	その他の野菜・果物		たまねぎ グリーンピース キャベツ
	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	ノンエッグドレッシング 綿実油
油脂			

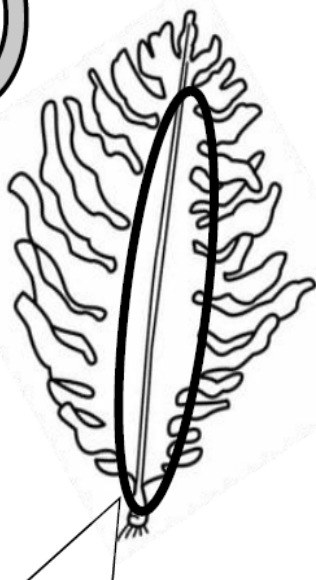
10月27日(月)

6つの食品群

くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉の^{しん}芯の部分で、^{とくちょう}歯ごたえのある食感が特徴です。

骨や^{じょうぶ}歯を丈夫にする^{カルシウム}や、^{せんい}腸の調子を整える^{ふく}食物繊維を多く含んでいます。



くきわかめ(葉の^{しん}芯の部分)

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)
	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	白ねぎ
	その他の野菜・果物		梅肉 たまねぎ れんこん しめじ
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 さといも
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

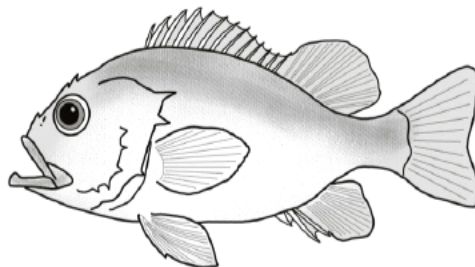
10月28日(火)

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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚肉 うすあげ 赤みそ 白みそ (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	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
	その他の野菜・果物		はくさい ごぼう 白ねぎ 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	
	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。

○配膳台をきれいにしましょう。

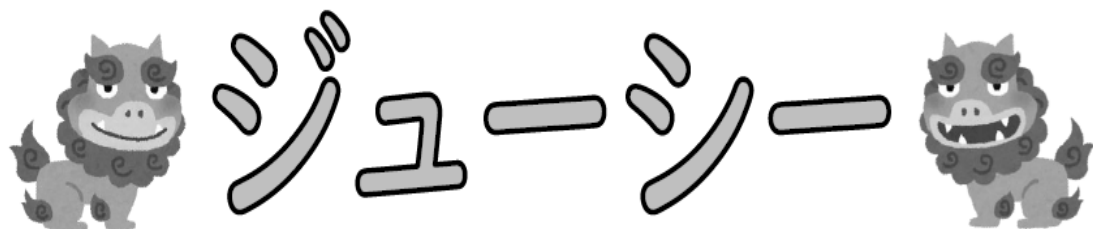


感謝の気持ちをもって、丁寧に片付けをしましょう！

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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		豚ひき肉 鶏肉
	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
	その他の野菜・果物		たまねぎ にんにく キャベツ りんご
	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 パン粉(米粉)
	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、炊き込みご飯風の「クファジューシー」と、
ぞうすい 雑炊風の「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、豚^{ぶた}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、炊き^た込み^こご飯風です。ご飯と具を混ぜて食べましょう。

「もずくと豚^{ぶた}ひき肉のジューシー」は、「大豆^{こんだて}」の除去食対応献立^{けんりつ}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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		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)
	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 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	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
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
油脂			

10月31日(金)

6つの食品群

食物繊維

食物繊維の働き

- ・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

食物繊維を多く含む食べ物

野菜・きのこ・いも・豆・海藻・果物 など

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		豚肉
	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 さندめめ 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
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 いちごジャム
	6群	脂質	綿実油
油脂			