

給食カレンダー

[11月4日(火)11月28日(金)の18日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

11月4日(火)

6つの食品群

コチジャン



コチジャンは米みそ、とうがらしなどから作られる^{はっこう}発酵

食品です。「とうがらしみそ」ともいわれます。

^{かんこく ちょうせん}

韓国・朝鮮の料理によく使われます。

今日の給食では、「豚肉の^{ぶたにく}コチジャンいため」に

使っています。

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		鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		わかめ
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	だいこん にんにく
	その他の野菜・果物		はくさい 白ねぎ きゅうり
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 はるさめ
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		ごま油 いりごま

11月5日(水)

6つの食品群

カリフラワー

カリフラワーの旬^{しゅん}は、11月^{ごろ}から3月頃です。

熊本県、茨城県、愛知県などで多く収穫^{しゅうかく}されています。

カリフラワーは、キャベツを品種改良した野菜です。花蕾^{からい}(つぼみ)の部分を食べるため、「キャベツの花」という意味があります。



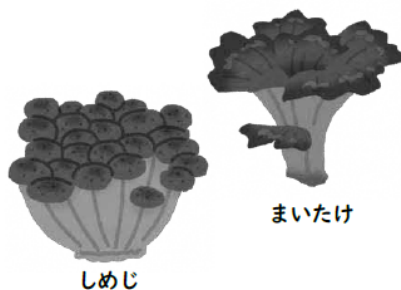
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	えびフライ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		牛肉 豆こんぶ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		グリーンピース カリフラワー コーン
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	なたね油
	油脂		綿実油

11月6日(木)

きのこ

きのこは、腸の調子を整え、便通を良くする働きがある食物繊維や、骨や歯を丈夫にするために必要なビタミンDなどの栄養素を多く含んでいます。

今日の「ウインナーときこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。

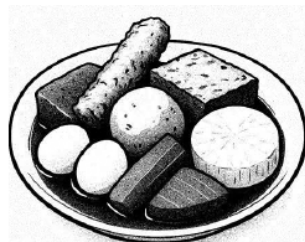
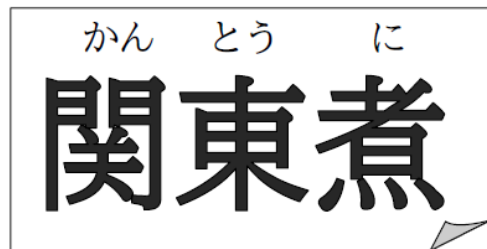


6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	ウインナー ベーコン ツナ缶
	2群	無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳 きざみのり 固形チーズ
	3群	ビタミンA (β-カロテン) 緑黄色野菜	にんじん ピーマン
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ にんにく しめじ まいたけ キャベツ
	5群	炭水化物 米・パン・めん・いも・ 砂糖	パン スパゲッティ 砂糖
主にエネルギーになる	6群	脂質 油脂	綿実油

11月7日(金)

6つの食品群



関西では、昔、みそ田楽のことを「おでん」と呼んでいました。
現在では、だし汁としょうゆなどで煮込んだおでんのことを「**関東煮**」と呼んでいます。

＊みそ田楽…とうふ、やこんにゃくなどを串に刺して焼き、みそを塗った料理。

今日の給食では、鶏肉やうずら卵、ごぼう平天、じゃがいも、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじんを使用しています。

「**関東煮**」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	鶏肉 うずら卵
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ごぼう平天 あつあげ (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		
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	だいこん
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		はくさい みかん
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも
	6群	脂質	
	油脂		

11月10日(月)

白身魚フリッター

フリッターとは、小麦粉や泡立てた卵白などで
作った衣をつけて油で揚げたものです。

今日の給食の「白身魚フリッター」は、「たら」を
使っています。

給食の「白身魚フリッター」は、
衣に卵を使いません。



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	白身魚フリッター 鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳
	3群	ビタミンA (β-カロテン) 緑黄色野菜	トマト パセリ にんじん ブロッコリー
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	キャベツ たまねぎ にんにく
	5群	炭水化物 米・パン・めん・いも・ 砂糖	パン 砂糖
主にエネルギーになる	6群	脂質 油脂	なたね油 綿実油 オリーブ油

11月11日(火)

地産地消

地域で作られた野菜や果物などをその地域で買って食べることを「地産地消」といいます。



食べ物を短い時間で運ぶことができるため、
地元でとれた新鮮な食べ物を買うことができます。

また、生産者が直接販売することで、少ない量の生産品や規格外品
が売りやすくなります。



「^{からどんぶり}ピリ辛 丼」は、「^{こんだて}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	豚肉
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	赤みそ 鶏肉
	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 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
主にエネルギーになる		その他の野菜・果物	むきえだまめ にんにく たけのこ しいたけ 白桃(缶)
	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	

11月12日(水)

6つ食品群



ごぼう

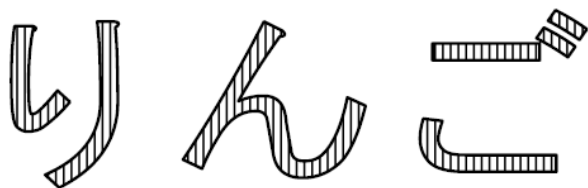
ごぼうは、主に根の部分を食べる野菜です。
根が細くて長い種類のものがよく食べられています。

ごぼうは、腸の働きをよくする食物繊維を多く含んでいます。

なにわの伝統野菜に「高山ごぼう」があります。香りがよく、やわらかいのが特徴で、大阪府豊能町高山地区で江戸時代から栽培されています。

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		うすあげ (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)	みつば にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	だいこんおろし ゆず はくさい たまねぎ しいたけ ごぼう
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	綿実油
	油脂		

11月13日(木)



りんごは、寒冷地での栽培に適した果物です。

日本では、明治時代から栽培され、青森県や長野県、岩手県などで多く作られています。生で食べるほかに、缶づめやジャムなどに加工するものもあります。

りんごには、「ふじ」や「つがる」のほかに、「王林」「陸奥」「ジョナゴールド」など、いろいろな種類があります。



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 豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		てぼ豆
	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)	ほうれんそう にんじん
	緑黄色野菜		さんどまめ
	4群	ビタミンC	たまねぎ
	その他の野菜・果物		だいこん キャベツ りんご
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 上新粉
	米・パン・めん・いも・砂糖		マカロニ(米粉) パン粉(米粉)
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

11月14日(金)

6つの食品群

いわしのつみれ汁^{じる}

魚を骨ごとミキサーやすりばちですり身にしたものを、手で摘み、湯に入れることから「つみれ(摘み入れ)」といわれています。

今日の給食は、しょうが汁^{じる}をかけて臭み^{くさ}をとったいわしだんごと、だいこん、ごぼう、にんじん、青ねぎなどが入った汁物^{しるもの}です。



いわしの脂質^{しじつ}には、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富^{ふく}に含まれています。

「かぼちゃいろいろ」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		いわしだんご 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)
		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 かぼちゃ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう
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	上新粉 砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

11月17日(月)

6つの食品群

食前食後のあいさつ

いただきます

動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。

ごちそうさま

「^{ちそう}馳走」とは、準備のために^か駆け回るという意味です。

食事ができるまで、^{しゅうかく}収穫や調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちがこめられています。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	肉ぎょうざ 鶏肉 赤みそ
		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)	チンゲンサイ にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	ブラックマッペもやし コーン しいたけ れんこん
		その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	なたね油 綿実油 ごま油
		油脂	

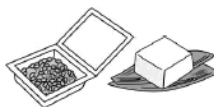
11月18日(火)

6つの食品群

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい和の食材～

① まめ…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品



② ごま…ごまなどの種実類



③ わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

かいそう



④ やさい…緑黄色野菜・その他の野菜



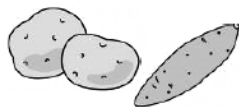
⑤ さかな…さば・いわしなどの魚類



⑥ しいたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類



⑦ いも…じゃがいも・さつまいもなどのいも類



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さごし 大豆煮 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 ひじき (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)	みつば 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 たまねぎ はくさい しいたけ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 さといも 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	いりごま
	油脂		

11月19日(水)

ほうれんそう

ほうれんそうには、皮ふや粘膜の健康を維持する
カロテンや、血管を丈夫にし、傷の回復を早める効
果のあるビタミンCを多く含んでいます。



冬に旬を迎えたほうれんそ
うは、夏のものに比べて色が濃
く、甘みも増します。

6つの食品群

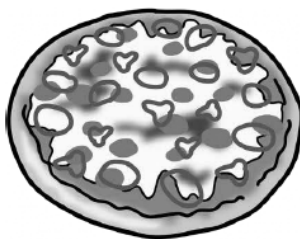
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ ミニフィッシュ
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA (β-カロテン)	ほうれんそう にんじん
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	にんにく だいこん ブラックマッペもやし たまねぎ えのきたけ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	ごま油 いりごま
油脂			

11月20日(木)

6つ食品群

ピザ

ピザは、イタリアのナポリ地方の料理で、小麦粉で作ったピザ生地に好きな具をのせて、オーブンで焼いたものです。



給食の変わりピザは、「乳なしチーズ」を使っているため、乳アレルギーの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	豚肉 ツナ缶
		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 ピーマン
		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 コーン みかん
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	ぎょうざの皮 乳なしチーズ ブルーベリージャム
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

11月21日(金)

6つの食品群

いかてんぷら



いかには、体をつくるもとになる「たんぱく質」が
多く含まれています。

また、かみ応えがあるのが特徴です。

今日の「いかてんぷら」は、いかに小麦粉と
でん粉で作った衣が付いたものを、給食室で
揚げています。



「いかてんぷら」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	いかてんぷら
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 かつおぶし (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 青ねぎ
	緑黄色野菜		だいこん葉
	4群	ビタミンC	はくさい だいこん
	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	なたね油
	油脂		いりごま 綿実油

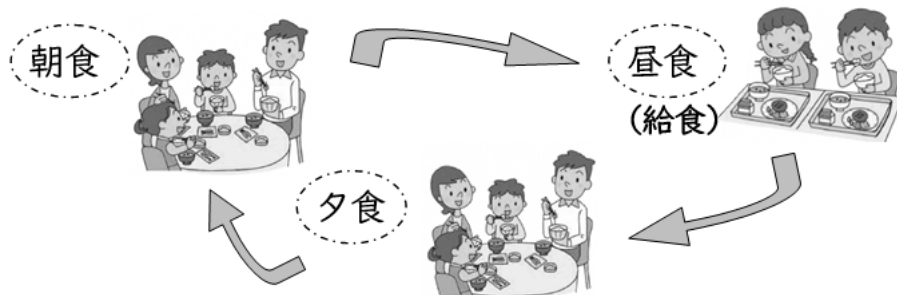
11月25日(火)

6つの食品群

規則正しい食生活

朝食を食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足したり、一回にとる食事の量が多くなることで肥満の原因になります。

朝・昼・夕、毎日決まった時間に食事をすることで、食生活のリズムが整います。成長期に規則正しく食事をする習慣を付けましょう。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏卵 ツナ缶
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 スライスチーズ
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 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	キャベツ
		その他の野菜・果物	たまねぎ コーン 洋なし(カット缶)
	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	

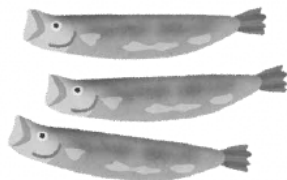
11月26日(水)

ししゃも

ししゃもは、北海道の太平洋岸にすむキュウリウオ科の魚です。

10月中旬から11月下旬になると、特定の河川に集まって群れをつくり、砂の多い川底で産卵します。卵からかえった稚魚は、海で1年半くらいかけて成長し、産卵のために再び河川をさかのぼります。

給食に使われているししゃもは、カラフトシシャモ(カペリン)と呼ばれる魚です。



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 ささみ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		まっ茶大豆 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ししゃも (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 青ねぎ
	緑黄色野菜		こまつな
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		だいこん しめじ
	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			

11月27日(木)

なめこ



なめこはきのこの一つで、表面にぬめりがある
ことから「ヌメリタケ」と呼ばれ、天然のなめこは、
ブナなどの倒木※に生えます。
なめこは日持ちがしないため、水煮などに加工されて出
回ることがあります。
今日の給食には、みそ汁の実として使用しています。

※倒木…台風などで「倒れてしまった木」のこと。

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 とうふ 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)
	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 ほうれんそう
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが だいこん 白ねぎ なめこ
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			

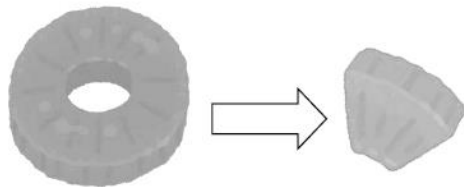
11月28日(金)

パイナップル



パイナップルの原産地は、ブラジルです。年間の平均気温が20℃以上の熱帯や亜熱帯の地域で栽培されています。日本では、ほとんどが沖縄県で栽培されています。

今日の給食では、パイナップルを食べやすく一口大に切って缶づめにしたものが出ます。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	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)	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 しめじ
	その他の野菜・果物		エリンギ きゅうり マッシュルーム パイナップル(カット缶)
	5群	炭水化物	パン 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		ソフトマーガリン