

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、「^{ぶたにく}豚肉のコチジャンいため」に
使ってています。

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		
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
	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	だいこん にんにく はくさい 白ねぎ 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	米飯 はるさめ 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 ごま油 いりごま
	油脂		

11月5日(水)

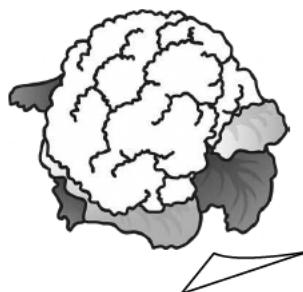
6つの食品群

カリフラワー

カリフラワーの旬は、11月から3月頃です。

熊本県、茨城県、愛知県などで多く収穫されています。

カリフラワーは、キャベツを品種改良した野菜です。花蕾(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。



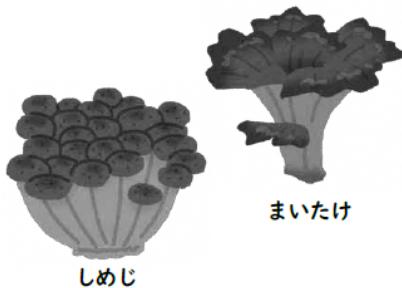
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	えびフライ 牛肉 豆こんぶ
	魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 (カルシウム)	
主に体の調子を整える	2群	ビタミンA (β-カロテン)	牛乳
	3群	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース カリフラワー コーン
	5群	炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群	脂質 油脂	なたね油 綿実油

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
食物纖維や、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「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじと
まいたけを使ってます。



6つの食品群

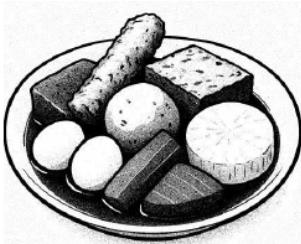
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ワインナー ベーコン ツナ缶 豆製品	
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品			
2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 きざみのり 固形チーズ		
	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん ピーマン 緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC		
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物	たまねぎ にんにく しめじ まいたけ キャベツ		
	5群	炭水化物	パン スパゲッティ 砂糖	
6群	米・パン・めん・いも・ 砂糖	綿実油		
	油脂			

11月7日(金)

6つの食品群

かんとうに

関東煮



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。

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。

*みそ田楽…とうふやこんにゃくなどを串に刺して焼
き、味を塗った料理。

「関東煮」は、「卵」の除去食対応献立です。

「うずら卵」は、しっかりと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 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
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
	4群	ビタミンC	だいこん はくさい みかん
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	油脂

11月10日(月)

6つの食品群

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。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	白身魚フリッター 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・海そう		
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 パセリ にんじん ブロッコリー
	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 にんにく
	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		
主にエネルギーになる	6群	脂質	なたね油 綿実油 オリーブ油
	油脂		

11月11日(火)

6つの食品群

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、「大豆」の除去食対応献立です。
こんだて

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 赤みそ 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 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 むきえだまめ にんにく たけのこ しいたけ 白桃(缶)
		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	

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。

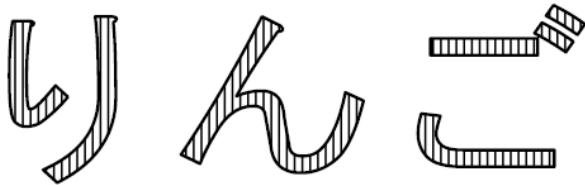
ごぼうは、腸の働きをよくする食物纖維を多く含んでいます。

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 豚肉 うすあげ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	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) 緑黄色野菜	みつば にんじん
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	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・パン・めん・いも・砂糖	米飯 じゃがいもでん粉 砂糖
	6群	脂質 油脂	綿実油

11月13日(木)

6つの食品群



りんごは、寒冷地さいばいでの栽培に適した果物です。

日本では、明治時代さいばいから栽培され、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、缶詰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。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 豚肉 てば豆
	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)	ほうれんそう 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 だいこん キャベツ 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 上新粉 マカロニ (米粉) パン粉 (米粉)
	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		

11月14日(金)

6つの食品群

いわしのつみれ汁

魚を骨ごとミキサーですりばちですり身にしたもの、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、しょうが汁をかけて臭みをとったいわしんだんごと、だいこん、ごぼう、にんじん、青ねぎなどが入った汁物です。

いわしの脂質には、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)が豊富に含まれています。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 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)
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 かぼちゃ
主にエネルギーになる		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 上新粉 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	

「かぼちゃういろう」は、しっかりとよくかんで食べましょう。

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

「ちそく駆走」とは、準備のために駆け回るという意味です。

食事ができるまで、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 魚・肉・卵・豆・豆製品	肉ぎょうざ 鶏肉 赤みそ
	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	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	ブラックマッペもやし コーン しいたけ れんこん
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	パン 砂糖
	6群	脂質 油脂	なたね油 綿実油 ごま油

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~

まめ…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品

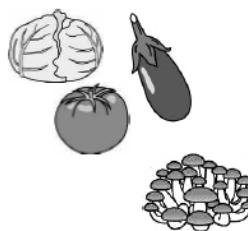


ごま…ごまなどの種実類

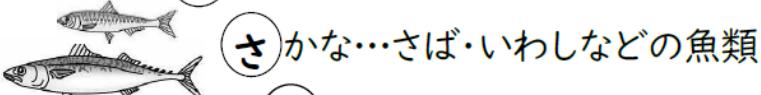


わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

かいそう



やさい…緑黄色野菜・その他の野菜



さかな…さば・いわしなどの魚類



しいたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類



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		
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)	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		
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 さといも 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	いりごま 油脂
	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^{ねんまく}の健康を維持する
カロテン^{じょうぶ}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^{しゅん}を迎えたほうれんそ
うは、夏のものに比べて色が濃
く、甘^{あま}みも増します。

6つの食品群

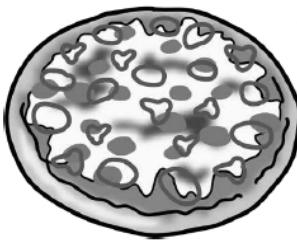
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ 豆製品
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ 牛乳・乳製品・小魚・海そう
	3群	ビタミンA (β-カロテン)	ほうれんそう にんじん 緑黄色野菜
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC	にんにく　だいこん ブラックマッシュもや し たまねぎ えのきたけ その他の野菜・果物
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
主にエネルギーになる	6群	脂質	ごま油　いりごま 油脂

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。



牛乳

給食の変わりピザは、「乳なしチーズ」を使っているので、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 魚・肉・卵・豆・豆製品	豚肉 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
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	にんじん ピーマン
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ キャベツ グリンピース 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 米・パン・めん・いも・砂糖	パン ジャガイモ 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 油脂	綿実油

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 鶏肉 かつおぶし (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 青ねぎ だいこん葉
	緑黄色野菜		
	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 いりごま 綿実油
	油脂		

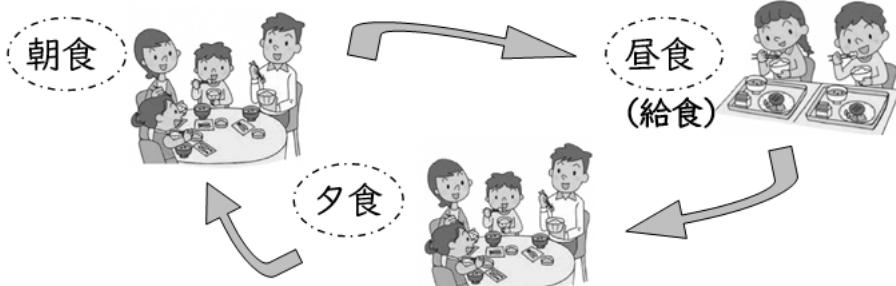
11月25日(火)

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ったりします。

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と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 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 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 パセリ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ コーン 洋なし (カット缶)
		その他の野菜・果物	
	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	

11月26日(水)

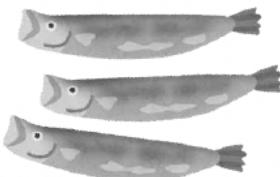
6つの食品群

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。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 ささみ まっ茶大豆 (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 ししゃも (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 こまつな
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん しめじ
	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		

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^{とうぼく}*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 魚・肉・卵・豆・豆製品	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・乳製品・小魚・海そう	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) 緑黄色野菜	にんじん ほうれんそう
	4群	ビタミンC その他の野菜・果物	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・パン・めん・いも・砂糖	米飯 砂糖
	6群	脂質 油脂	綿実油

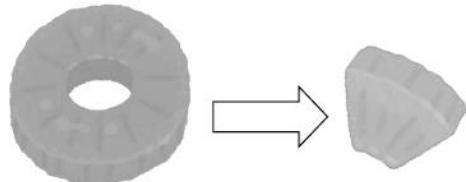
11月28日(金)

パインアップル



パインアップルの原産地は、ブラジルです。年間の平均気温が20°C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、パインア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		
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		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり マッシュルーム パインアップル(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	パン ジャガイモ 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 ソフトマーガリン
	油脂		