

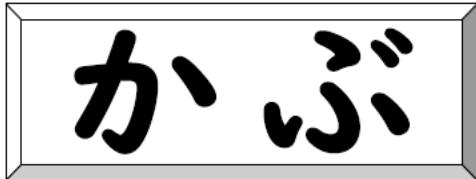
給食カレンダー

[12月1日(月)～12月23日(火)の17日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

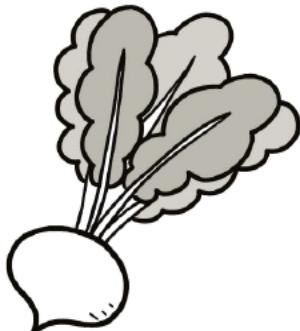
12月1日(月)



かぶは、アブラナ科の植物で、はくさい、なのはな、
キャベツなどの仲間です。

白くて丸い「小かぶ」が一般的ですが、赤や 紫 など、
さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは、年間を通して流通していますが、
冬が旬の野菜です。寒い時期にとれる
かぶは、甘みがあり、おいしくなります。



なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、
大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 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 ちりめんじゅこ
	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	かやくご飯(具) たまねぎ ごぼう かぶ 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 じゃがいも 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	なたね油 いりごま
	油脂		

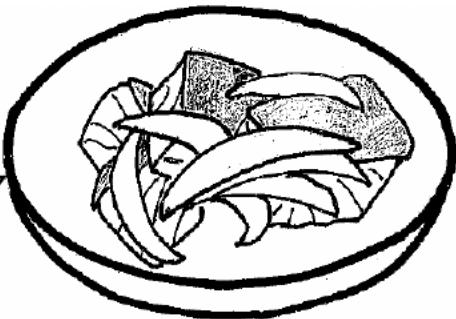
12月2日(火)

マリネ

「マリネ」という言葉は、フランス語で「漬ける」という意味があります。

「マリネ」は、酢などを混ぜて作ったマリネ液に材料を漬けて、味を染み込ませる料理のことです。

今日の給食は、揚げたさけに、
薄切りにしたたまねぎと米酢、オリーブ油などで作ったマリネ液をからませた「さけのマリネ」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 魚・肉・卵・豆・豆製品	さけ 肉だんご
	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 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 だいこん りんご
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 じゃがいもでん粉 砂糖 押麦
	6群 脂質 油脂	なたね油 オリーブ油

12月3日(水)

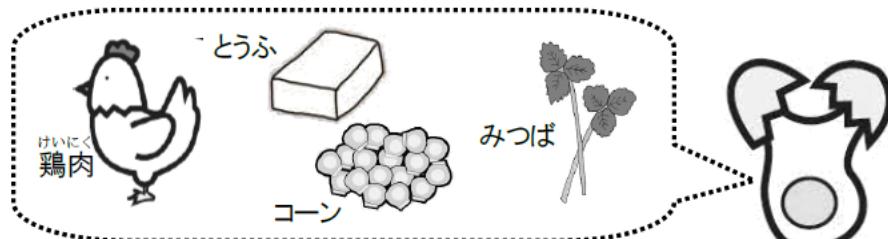
ち
ぐさ

千草焼き

千草焼きは、卵に細かく刻んだ具を混ぜて焼いた料理です。

「千草」とは種類が多いことを意味する言葉で、さまざまな材料を組み合わせた料理に使われます。

今日の千草焼きには鶏肉、とうふ、コーン、みつばが入っています。



「まる天と野菜の煮もの」に入っています。

「まる天」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	鶏卵 ささみ とうふ まる天 (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 きざみのり 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)	みつば にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	コーン だいこん たまねぎ しいたけ
	その他の野菜・果物	
	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	

12月4日(木)

こまつな

こまつなは、カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鉄やカルシウムなどの栄養素も豊富に含まれています。

カロテン… 目の働きをよくする。

細菌に対する抵抗力をつけて、病気を予防する。

鉄…血液に含まれる赤血球のもとになり、体全体に酸素を運ぶ。

カルシウム… 骨や歯をつくるもとになる。

筋肉を正常に動かす。

出血した時に血液を固める。

6つの食品群

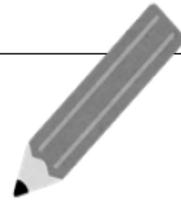
主に体の調子を整える	1群 たんぱく質	さば とうふ うすあげ 鶏肉 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主にエネルギーになる	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん こまつな
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	だいこんおろし キャベツ たけのこ
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	
	油脂	

12月5日(金)

給食当番のチェックポイント



- 熱はありませんか。
- 腹痛はありませんか。
- 爪は短く切っていますか。
つめ
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 給食着は清潔なものを使っていますか。
- 帽子や三角巾から髪の毛が出ていませんか。
ぼうし さんかくきん かみ
- マスクは、鼻と口を覆うように着けていますか。
おお



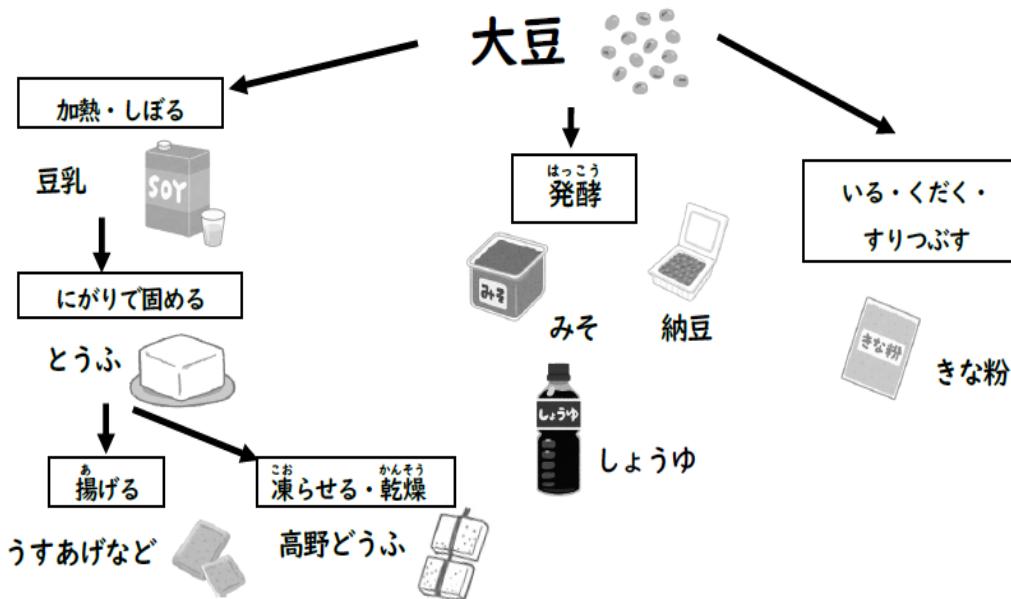
体調が悪い人は、ほかの人に当番を代わってもらいましょう。

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 かつおぶし
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に 体の 組織を つくる	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 組織を つくる	3群	ビタミンA(β -カロテン)	ピーマン にんじん
		緑黄色野菜	
主に 体の 組織を つくる	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ ブラックマッシュモヤ し しょうが 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	パン 中華めん 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	

12月8日(月)

大豆から作られる食べ物



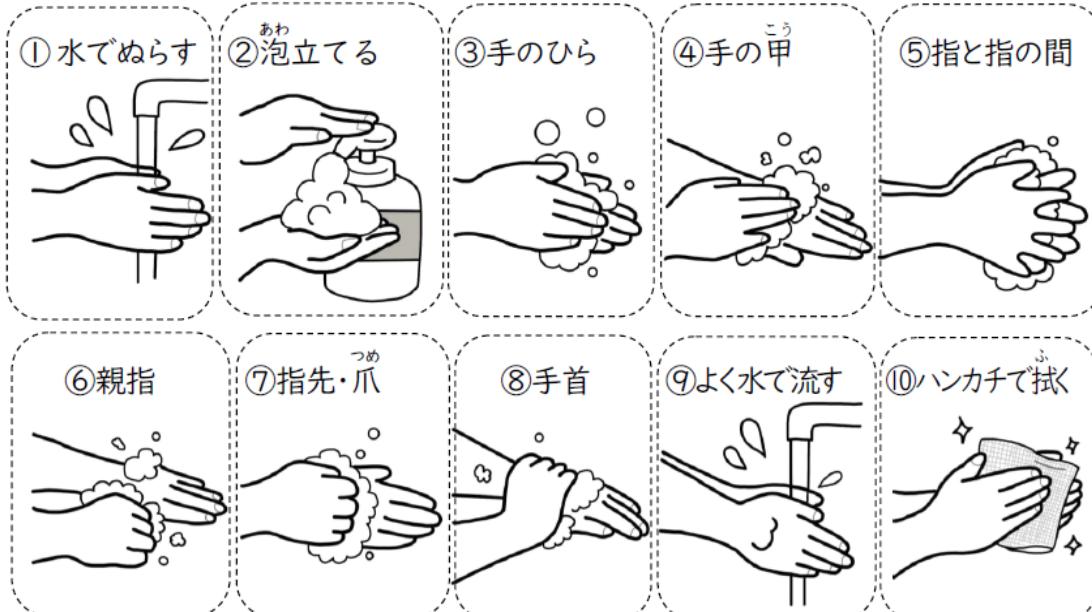
大豆からは、みそやしょうゆなどの調味料やとうふ、高野とうふ、納豆、うすあげ、きな粉などの大豆製品に加工されています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	いわし 鶏肉 赤みそ 白みそ 高野どうふ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 切りこんぶ 焼きのり (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	しょうが はくさい だいこん グリンピース
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

12月9日(火)

正しい手洗いをしよう



手をきれいにすることで、食中毒やかぜなどを予防することができます。

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
	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 にんじん パセリ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ マッシュルーム
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン スイートポテト
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油 バター
	油脂		

12月10日(水)

冬野菜

冬が旬の野菜には、ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、はくさい、こまつな、れんこんなどがあります。

冬野菜には、カロテンやビタミンCが多く含まれています。免疫力を高めて、かぜを予防したり、血行をよくして体を温めたりする効果があるといわれています。



ほうれんそう



だいこん



ブロッコリー



はくさい



こまつな



れんこん

今日の給食には、だいこん、れんこん、ブロッコリーが使われています。

6つの食品群

主に 体の 組織を つくる	1群	たんぱく質	牛肉 牛乳
	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)	にんじん ブロッコリー
	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)	たまねぎ　だいこん れんこん グリンピース しょうが　にんにく コーン 和なし（カット缶）
	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
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
主に エネルギーにな る	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	油脂		
主に エネルギーにな る	6群	脂質	綿実油

12月11日(木)

地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新鮮な物が手に入ります。

地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化などについて理解を深めることができます。

大阪市の給食では、大阪産のきくなをできるだけ使うようにしています。



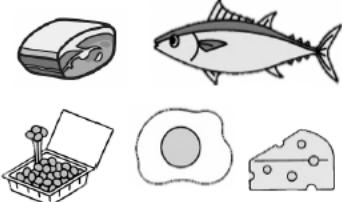
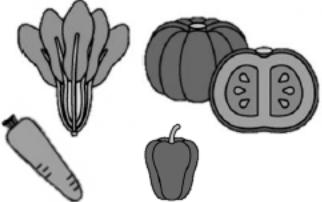
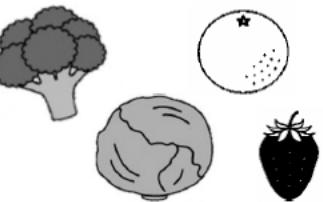
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉 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 青ねぎ きくな
	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 ブラックマッペもやし はくさい
	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 さつまいも
	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 いりごま
	油脂		

12月12日(金)

かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事で免疫力を高めておくことが大切です。

たんぱく質を多く含む食品 体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。	カロテンを多く含む食品 喉や鼻などの粘膜を強くします。	ビタミンCを多く含む食品 免疫力を高めて、かぜを予防します。
		

☆免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動をすることも大切です。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	肉シユーマイ 鶏肉 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 にら チンゲンサイ
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	はくさい たまねぎ えのきたけ コーン
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
	6群 脂質 油脂	綿実油

12月15日(月)

カツ丼



カツ丼は、卵とトンカツを煮たものをご飯の上にのせた料理です。

給食では、けずりぶしでとっただして、たまねぎ、にんじん、青ねぎを煮て、調味料で味付けします。最後に卵を流し入れて作った具をご飯にかけ、さらにトンカツをのせて食べます。

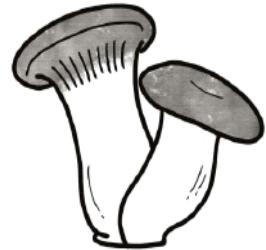
「カツ丼(具)」は、「卵」の除去食対応献立です。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	一口トンカツ 鶏卵 ソフト黒豆 (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
	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	
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
	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
	油脂	

12月16日(火)

エリンギ



エリンギは、ヨーロッパ原産のきのこです。日本では、約30年前から栽培されるようになりました。

コリコリとした食感があわびに似ていることから「白あわびたけ」と呼ばれることがあります。

エリンギは、加熱しても形が崩れないため、煮込み料理や焼き物、揚げ物などさまざまな料理に使うことができます。

今日は「きのこのドリア」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	ベーコン 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 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 グリンピース しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ コーン 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	パン 精白米 パン粉(米粉) 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	綿実油
	油脂	

12月17日(水)

だいこん

だいこんの根の部分には水分が多く、かぜを予防するビタミンCや、腸の調子を整える食物纖維

などが含まれています。

また、ごはんやパンなどに含まれる

でんぷんを分解し、消化を助ける

アミラーゼという消化酵素も

豊富に含まれています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 うすあげ 赤みそ 白みそ 豚肉 (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 青ねぎ
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ はくさい しめじ だいこん
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	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉
	6群 脂質 油脂	

12月18日(木)

とうじ

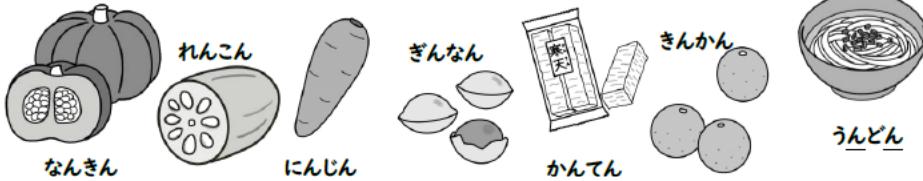
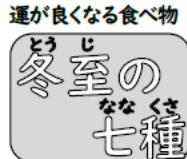
冬至の食事



とうじ
冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。かぼちは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、かぼちゃんを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

とうじ
今年の冬至は12月22日(月)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	きびなごてんぶら 豚肉 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
	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 かぼちゃ
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	ゆず だいこん 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	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
	油脂	

12月19日(金)

3・4群の食品

3・4群の食品には、主に体の調子を整える働きがあります。

3群：緑黄色野菜

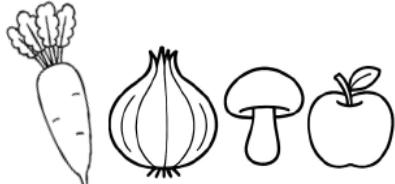
カロテンを多く含む食品群
ビタミンCやカルシウム、鉄を含む食品群



カロテンは、目の働きを助け、
皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保ちます。

4群：その他の野菜・果物・きのこ

ビタミンCやカルシウムを含む食品群



ビタミンCは、血管を丈夫にし、
傷の回復を早めます。

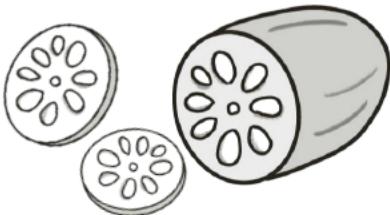
野菜、果物、きのこには、腸の調子を整える働きがある食物繊維が多く含まれます。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉 とうふ
	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)	ピーマン にんじん チンゲンサイ
	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 キャベツ たまねぎ 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	パン 砂糖 おさつチップス 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	綿実油 ごま油
	油脂		

12月22日(月)

れんこん



れんこんは、「蓮」はすという植物の地下茎ち か い(地中にある茎くき)の部分です。れんこんの穴には、空気中の酸素を取り入れる役割があります。

れんこんには、かぜを予防するビタミンCや、腸の調子を整える食物纖維などが多く含まれています。

「スープ」は、「大豆」こんだ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	ワインナー ベーコン 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)	ピーマン 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 キャベツ むきえだまめ コーン しめじ れんこんフライ 黄桃 (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
	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 なたね油
	油脂	

12月23日(火)



うどんは、奈良時代に中国から伝わったお菓子である「こんとん」が始まりだといわれています。

「こんとん」は、小麦粉の皮にあんを包んで作った団子の
ようなものです。やがて、「こんとん」を温かい汁に入れて
食べるようになり、「温飴」^{おんとん}と呼ばれました。

その後、「温飴」^{おんとん}が「餡飴」^{うんとん}になって室町時代に「うどん」と呼ばれるようになったといわれています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 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 いもけんぴフィッシュ (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		
	4群	ビタミンC	たまねぎ はくさい
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン うどん 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		