

# 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。

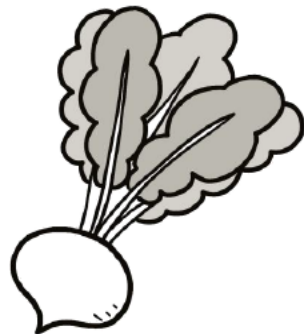
# 12月1日(月)

## かぶ

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「<sup>いっばんてき</sup>小かぶ」が一般的ですが、<sup>むらさき</sup>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<sup>しゅん</sup>の野菜です。寒い時期にとれるかぶは、<sup>あま</sup>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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		大豆 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ちりめんじゃこ
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 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)
	その他の野菜・果物		たまねぎ ごぼう かぶ ゆず
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉
	6群	脂質	なたね油
	油脂		いりごま

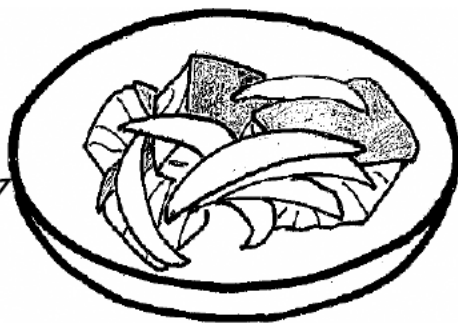
# 12月2日(火)

## 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、  
うす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

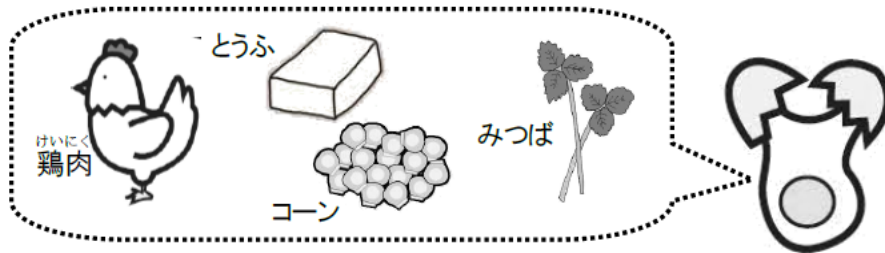
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さけ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		肉だんご
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ほうれんそう
		緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん りんご
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	パン
		米・パン・めん・いも・砂糖	じゃがいもでん粉 砂糖 押麦
	6群	脂質	なたね油
		油脂	オリーブ油

# 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<sup>けいにく</sup>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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とうふ まる天 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 きざみのり 発酵乳
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 さんどまめ
	4群	ビタミンC	コーン だいこん たまねぎ しいたけ
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		

# 12月4日(木)



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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		とうふ うすあげ 鶏肉 (けずりぶし)
	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		(だしこんぶ)
	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		
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	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<sup>つめ</sup>は短く切っていますか。
- ☐ 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<sup>ぼうし</sup>や三角巾<sup>さんかくきん</sup>から髪<sup>かみ</sup>の毛が出ていませんか。
- ☐ マスクは、鼻と口<sup>くち</sup>を覆うように着けていますか。

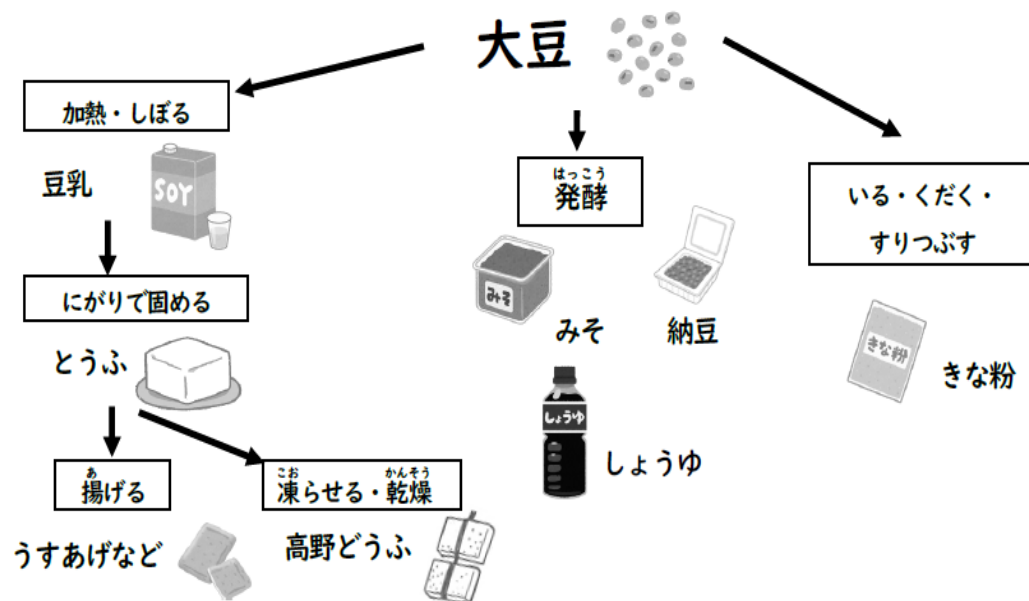
体調が悪い人は、ほかの人に当番を代わってもらいましょう。

### 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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		かつおぶし
	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 にんじん
		緑黄色野菜	
	4 群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ ブラックマッペもやし しょうが みかん
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	中華めん 砂糖
	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、高野豆腐、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 高野豆腐 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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)
	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	しょうが はくさい だいこん グリーンピース
		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
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	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
	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		
主に体の調子を整える	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
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		スイートポテト
	6群	脂質	綿実油 バター
	油脂		



# 12月10日(水)

## 冬野菜

冬が旬<sup>しゅん</sup>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<sup>めん</sup>疫力<sup>えきりよく</sup>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
	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 ブロッコリー
		緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC		たまねぎ　だいこん れんこん グリーンピース しょうが　にんにく コーン 和なし(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 砂糖
		米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質		綿実油
		油脂		

# 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。



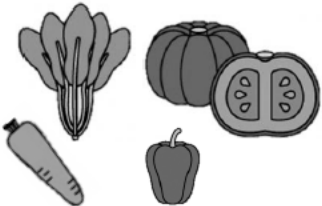
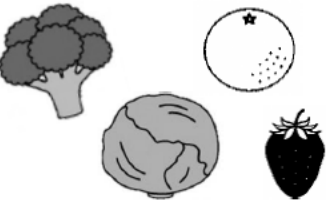
### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 赤みそ 白みそ
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (にぼし)
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		きくな
	4 群	ビタミンC	たまねぎ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		しょうが ブラックマッペもやし はくさい
	5 群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 さつまいも
	6 群	脂質	綿実油
	油脂		いりごま

# 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<sup>めんえきりょく</sup>を高めておくことが大切です。

<u>たんぱく質を多く含む食品</u> 体を温めて、寒さに対する抵抗力 <sup>ていこうりょく</sup> を高めます。	<u>カロテンを多く含む食品</u> <sup>のど</sup> 喉や鼻などの粘膜 <sup>ねんまく</sup> を強くします。	<u>ビタミンCを多く含む食品</u> <sup>めんえきりょく</sup> 免疫力を高めて、かぜを予防します。
		
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など	緑黄色野菜など	野菜、果物など

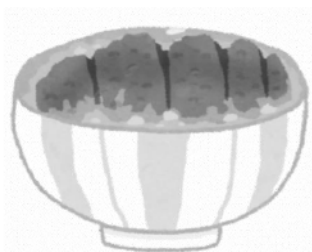
☆免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高めるためには、十分な睡眠<sup>すいみん</sup>や適度な運動をすることも大切です。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	肉シューマイ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉 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 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	はくさい たまねぎ えのきたけ コーン
	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		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

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の  
せた料理です。

給食では、けずりぶしでとただして、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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏卵 ソフト黒豆 (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		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	
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	
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	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」と呼ばれることもあります。

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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		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 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		
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		精白米 パン粉(米粉) じゃがいも
	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繊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	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		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 (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		
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 しめじ 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		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

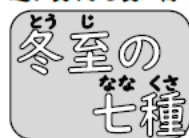


とう じ  
冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

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。かぼちゃは、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。

運が良くなる食べ物



なんきん



にんじん



かんてん



うどん

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	きびなごてんぷら
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		豚肉 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	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 さんどまめ
	緑黄色野菜		かぼちゃ
	4群	ビタミンC	ゆず
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		だいこん れんこん
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖
	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も多く含まれます。

## 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
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 とうふ
	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)	ピーマン にんじん チンゲンサイ
	緑黄色野菜		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
	4 群	ビタミンC	
	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		おさつチップス いちごジャム
	6 群	脂質	綿実油
	油脂		ごま油

# 12月22日(月)



れんこんは、「<sup>はす</sup>蓮」という植物の地下<sup>ち かけい</sup>茎（地中にある<sup>くき</sup>茎）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<sup>せん い</sup>調子を整える食物繊維<sup>ふく</sup>などが多く含まれています。

「スープ」は、「大豆」の除去食対応<sup>こんだて</sup>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	ウインナー
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ベーコン 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)	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		
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	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「<sup>かし</sup>こんにん」が始まりだといわれています。

「こんにん」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、「こんにん」を温かい汁に入れて食べるようになり、「<sup>おんとん</sup>温飩」と呼ばれました。

その後、「<sup>おんとん</sup>温飩」が「<sup>うんとん</sup>饅飩」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
	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 いもけんぴフィッシュ (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		
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
	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		うどん 砂糖
	6群	脂質	綿実油
油脂			