

給食カレンダー

[1月9日(金)～1月30日(金)の15日間]



* 毎日1枚ずつめくりましょう。

1月9日(金)

6つの食品群

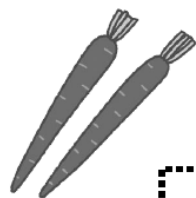
正月の行事献立

一年の健康と幸せを願って食べる料理がたくさんあります。

ど^にう煮…もちと、いろいろな具材^{しるもの}を入れた汁物です。地方や家庭によって入れる具や味つけなどに特色があります。



ごまめ…昔、肥料としてイワシ^こを田にまいていたことから、五^こ穀^{こくほうじょう}豊^こ穰^{じょう}を願う気持ちが込められています。



今日のど^にう煮に使われている「金時にんじん」は、「なにわの伝統野菜」の一つです。

「ど^にう煮(白玉もち)」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 鶏肉 白みそ 赤みそ (かつおぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 こんぶ きざみのり かえり
	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)	みつば きんときになんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	れんこん かんぴょう グリーンピース だいこん コーン
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖 白玉もち さといも
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
油脂			

1月13日(火)

6つの食品群

おせち料理

おせち料理は、一年の幸せを願って
食べる正月の行事食です。

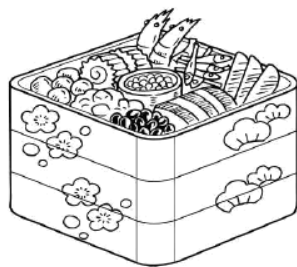
黒豆には、「まめまめしく
(まじめによく)働けますよう
に」という願いが込められて
います。



紅白なますは、お祝いの
色である紅白をにんじんと
だいこんで
表しています。



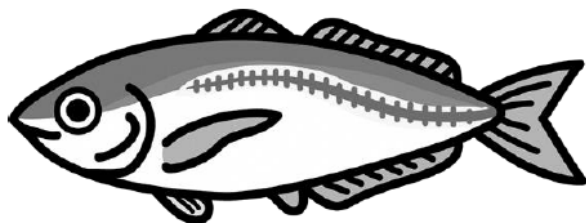
「親子^{どんぶり} 丼」は、「卵^{こんだて}」の除去食対応献立です。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏卵 鶏肉 (けずりぶし) 黒豆
	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)	青ねぎ にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん
	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		
	6群	脂質	
	油脂		

1月14日(水)

あじ



あじには、筋肉や血液をつくるたんぱく質、脂質、ビタミン類などが含まれています。

あじの脂質には、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、動脈硬化や高血圧を防ぐEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	あじ 豚肉 てぼ豆
	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 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	レモン たまねぎ キャベツ コーン 白桃(カット缶)
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油 綿実油
	油脂		

1月15日(木)

ちく ぜん に

筑前煮



筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」と呼び、祝い事や祭りの時によく食べられてきました。

昔、福岡県の北西部に「筑前」といわれる地域があったことから、「筑前煮」と呼ばれるようになりました。

郷土料理とは、地域で昔から受け継がれてきた、伝統的な料理のことをいいます。

福岡県

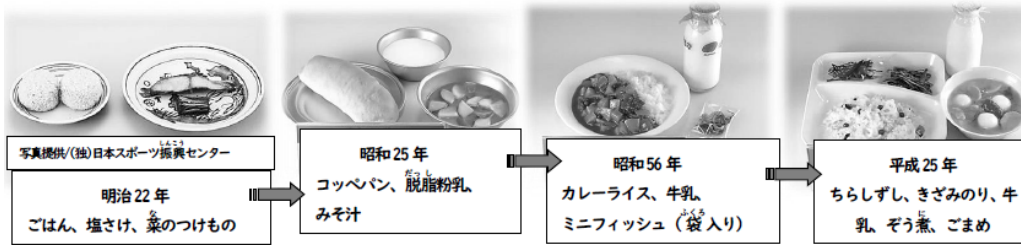


6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 ツナ缶 まっ茶大豆 (けずりぶし)
	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 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	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ
	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 いりごま
	油脂		

1月16日(金)

学校給食のあゆみ



日本で初めての給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で始まり、全国に広がりました。大阪市では、昭和24年ユニセフからの寄贈物資により、精華・北中道・金塚の3小学校で給食を開始し、翌25年にすべての小学校で給食が始まりました。その後献立の種類が増え、行事献立や食物アレルギーに対応したおかずも出るようになりました。現在では、牛乳びんは紙パックへ変わりました。

「ケチャップ煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの食品群

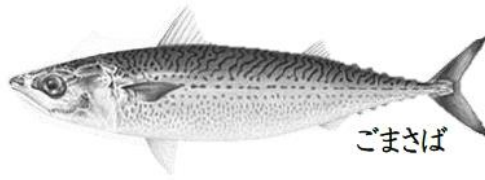
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 ささみ
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ コーン
		その他の野菜・果物	むきえだまめ マッシュルーム ブラックマッペもやし りんご
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
		米・パン・めん・ いも・砂糖	じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

1月19日(月)

さば

日本の海で漁獲されるさばは、主に「まさば」と「ごま^{ぎょかく}さば」の2種類あります。

さばは群れをつくり、えびや魚などのえさを探しながら回遊し、冬の終わりから夏が始まる頃^{ころ}にかけて、産卵する魚です。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さば 赤みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 発酵乳 (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
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり 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	
	油脂		

1月20日(火)

6つの食品群

かす汁^{じる}



かす汁^{じる}は、酒かす^{しる}を入れた具たくさん
の汁^{しる}ものです。酒かす^{しる}には、体を温める
効果があるので、冬に食べられることが
多い料理の一つです。

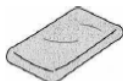
今日の給食のかす汁^{じる}は、酒かす^{しる}のほ
かに、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで
味付けをしています。



ぶたにく
豚肉



つきこんにやく



うすあげ



だいこん



にんじん



青ねぎ

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 豚肉 うすあげ 白みそ 赤みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 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	たまねぎ だいこん
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 さつまいも 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	くり
	油脂		

1月21日(水)

かん づめ 缶詰の作り方

①原料は、^{せんと}鮮度のよいものや適度に

熟したものなどを選びます。

②原料を洗^{せんじょう}浄し、不要な部分を除いた後、^{かん}缶に入る大きさに切^にって煮ます。

③^{かん}缶に詰^つめ、シロップなどの調味液を加えます。

④^{かん}缶の中の空^ぬ気を抜^ぬく脱^{だつ}気^きを行い、ふたをして
^{みつふう}密封^{ふう}します。

⑤加^{さい}熱^{せん}し、細^び菌^{せい}などの微^さ生^{きん}物を殺菌します。

⑥^{かんづめ}缶詰^{れいきやく}を冷^{れい}却^{きやく}し、できあがった製品を検査します。

今日は、^{きんごう}パインアップルの
缶詰です。



「ミートボールと野菜の^にカレー煮」は、「大豆」の除^{こんだて}去食対^て応献^{けん}立^{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	肉だんご 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 ほうれんそう
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ だいこん むきえだまめ しめじ コーン パインアップル(カ ット缶)
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		
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

1月22日(木)

みずな

みずなは、京都で昔から栽培^{さいばい}されていた野菜です。

冬^{しゅん}が旬で、京都では「みずなが店に出るようになると、冬本番」といわれています。

関西以外では「京菜^{きょうな}」と呼ばれることもあります。

給食では、年に1回みずなを
使^{こんだて}った献立が出ます。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さごし とうふ 赤みそ 白みそ (けずりぶし) 豚肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん みずな
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	だいこんおろし ゆず たまねぎ 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 おさつチップス 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	
	油脂		

1月23日(金)

ブロッコリー

ブロッコリーは、地中海沿岸が原産の野菜で、
日本には明治時代に伝わりました。

野生のキャベツを改良したもので、
つぼみと^{くき}茎の部分を食べます。

^{すず}涼しい気候が生育に適しているため、
^{しゅん}旬の時期は11月から3月^{ごろ}頃です。

北海道、^{さいたま}埼玉県、^{しゅうかく}愛知県などで多く収穫されています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
	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 グリーンピース 洋なし(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	パン ジャがいも 砂糖 上新粉 みかんジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

1月26日(月)



牛乳

牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウム、筋肉や血液をつくるたんぱく質のほかに、ビタミン類や脂質などが含まれています。

不足しがちなカルシウムが豊富に含まれているため、成長期にとりたい食品の一つです。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 金時豆 ミニハンバーグ
	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
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ 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 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

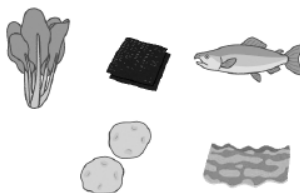
1月27日(火)

6つの食品群

学校給食献立コンクール優秀賞作品



- ・こまつな^{こん だて}葉めし
- ・さけの和風マリネソースかけ
- ・じゃがいも^{しる}とベーコンのみそ汁
- ・ごはん
- ・牛乳



ごはんがおいしく食べられて、いろいろのよい^{こんだて}献立を考えました！

中本小学校のみなさんが考えた作品です。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さけ ベーコン
	魚・肉・卵・豆・豆製品		赤みそ 白みそ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 きざみのり (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)	こまつな 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		たまねぎ はくさい
	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 じゃがいも
	6群	脂質	ごま油 いりごま
	油脂		なたね油 綿実油

1月28日(水)

はくさいのとりみ煮^に

「はくさいのとりみ煮^に」は、鶏肉^{けいにく}、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生のしいたけを使い、中華スープ^{ちゅう か}の素やシチュールウ^{ちゅう か ふう}の素で味をつけた中華風のシチューです。

牛乳や小麦粉を使っていません。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 あつあげ 豚肉
	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)	チンゲンサイ にんじん さन्दまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	はくさい たまねぎ 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	パン じゃがいもでん粉 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

1月29日(木)

6つの食品群

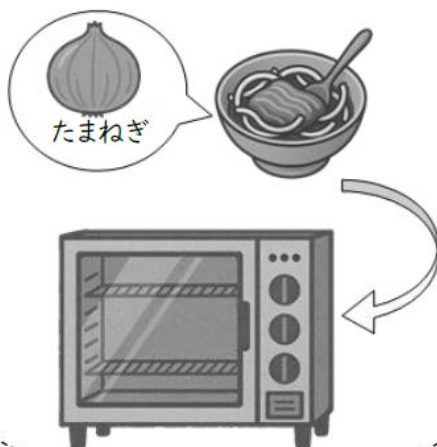
ぶたにく

豚肉のスタミナ焼きの作り方

① 豚肉は、にんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそで下味をつける。



② たまねぎと混ぜ合わせ、焼き物機で焼く。



主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 白みそ 鶏肉 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 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)	にんじん 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 にんにく ブラックマッペもやし はくさい
	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			

1月30日(金)

もやし

もやしは、ブラックマッペや緑豆、大豆などの種子を発芽させたものです。

種となる豆を流水で洗い、水に一晩つけた後、温水につけて殺菌^{さっきん}し、通気性のよい暗い部屋で水を替^かえながら発芽させます。

ブラックマッペや緑豆は5cmくらい、大豆は10～15cmくらいに成長すると食べることができます。

給食では、ブラックマッペから作られるもやしを使っています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 ハム
	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	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ブラックマッペもやし コーン
	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		じゃがいもでん粉 いちごジャム
	6群	脂質	なたね油
	油脂		ごま油