

# 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。

ぞう煮…もちと、いろいろな具材を入れた汁物です。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。



今日のぞ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。

「ぞう煮(白玉もち)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

ごまめ…昔、肥料としてイワシを田にまいていたことから、五穀豊穣を願う気持ちが込められています。



主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	豚肉 鶏肉 白みそ 赤みそ (かつおぶし)
	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 こんぶ きざみのり かえり
	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 きんときにんじん
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	れんこん かんぴょう グリンピース だいこん コーン
	その他の野菜・果物	
	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。

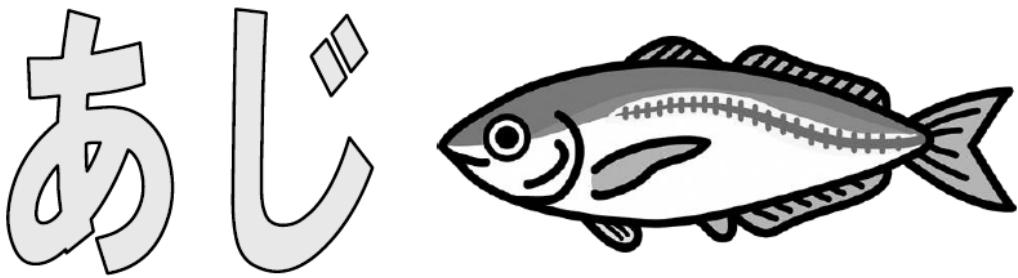


「親子丼」どんぶりは、「卵」の除去食対応献立です。こんだて



主に体の組織をつくる	<b>1群</b>	<b>たんぱく質</b> 魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏卵 鶏肉 (けずりぶし) 黒豆
	<b>2群</b>	<b>無機質 (カルシウム)</b> 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳
主に体の調子を整える	<b>3群</b>	<b>ビタミンA (β-カロテン)</b> 緑黄色野菜	青ねぎ にんじん
	<b>4群</b>	<b>ビタミンC</b> その他の野菜・果物	たまねぎ だいこん
主にエネルギーになる	<b>5群</b>	<b>炭水化物</b> 米・パン・めん・いも・砂糖	米飯 砂糖
	<b>6群</b>	<b>脂質</b> 油脂	

# 1月14日(水)



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	
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	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	
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 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	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。



### 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		
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	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ
	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	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

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
	2群 無機質（カルシウム） 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） 緑黄色野菜
	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 米・パン・めん・いも・砂糖
	6群 脂質 油脂

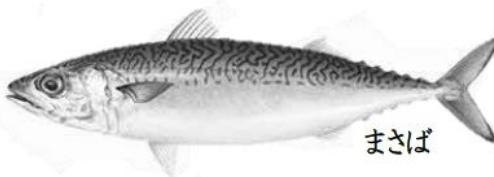
# 1月19日(月)

## 6つの食品群

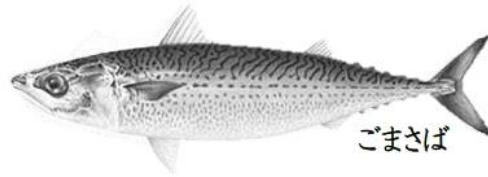
# さば

日本の海で漁獲されるさばは、主に「まさば」と「ごまさば」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にかけて、産卵する魚です。



まさば



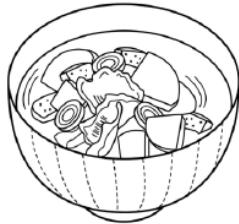
ごまさば

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		
主に体の調子を整える	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	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり 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	
	油脂		

# 1月20日(火)

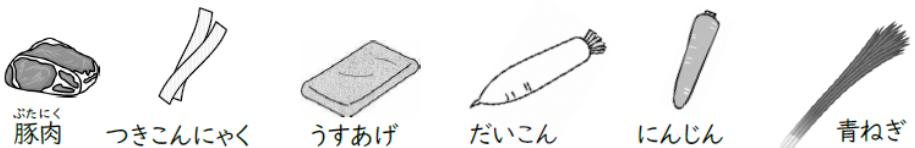
6つの食品群

かす汁



かす汁は、酒かすを入れた具だくさんの汁ものです。酒かすには、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は、酒かすのほかに、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味付けをしています。



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		
主に体の調子を整える	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 だいこん
	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)

6つの食品群

## かん づめ 缶詰の作り方

①原料は、鮮度のよいものや適度に熟したものなどを選びます。

今日は、パインアップルの  
缶詰です。

②原料を洗浄し、不要な部分を除いた後、缶に入る大きさに切って煮ます。

③缶に詰め、シロップなどの調味液を加えます。

④缶の中の空気を抜く脱気を行い、ふたをして

密封します。

⑤加熱し、細菌などの微生物を殺菌します。

⑥缶詰を冷却し、できあがった製品を検査します。



「ミートボールと野菜のカレー煮」は、「大豆」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	肉だんご ツナ缶
	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 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 むきえだまめ しめじ　コーン 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
	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	

# 1月22日(木)

6つの食品群

## みずな

みずなは、京都で昔から栽培されていた野菜です。

冬が旬で、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」と呼ばれることがあります。

給食では、年に1回みずなを  
使った献立が出ます。



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	
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 (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 みずな
	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 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	
主にエネルギーになる	6群 脂質	
	油脂	

# 1月23日(金)

6つの食品群

## 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、つぼみと茎の部分を食べます。

涼しい気候が生育に適しているため、旬の時期は11月から3月頃です。

北海道、埼玉県、愛知県などで多く収穫されています。



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	
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 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	たまねぎ グリンピース 洋なし(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	パン 砂糖 みかんジャム
		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
		油脂	

# 1月26日(月)

6つの食品群



## 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。



主に体の組織をつくる	<b>1群</b>	<b>たんぱく質</b>	豚肉 金時豆 ミニハンバーグ
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に体の調子を整える	<b>2群</b>	<b>無機質 (カルシウム)</b>	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主にエネルギーになる	<b>3群</b>	<b>ビタミンA (β-カロテン)</b>	にんじん
		緑黄色野菜	
	<b>4群</b>	<b>ビタミンC</b>	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	
	<b>5群</b>	<b>炭水化物</b>	米飯 じゃがいも 砂糖
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	<b>6群</b>	<b>脂質</b>	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

こんだて

ゆうしゅうしょう

・こまつなっ葉めし



・さけの和風マリネソースかけ



・じゃがいもとベーコンのみそ汁

・ごはん

ごはんがおいしく食べられて、いろどりのよい献立を考えました！

・牛乳

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	<b>1群 たんぱく質</b>	さけ ベーコン 赤みそ 白みそ
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	<b>2群 無機質（カルシウム）</b>	牛乳 きざみのり (にぼし)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	<b>3群 ビタミンA（β-カロテン）</b>	こまつな にんじん
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	<b>4群 ビタミンC</b>	白ねぎ しょうが 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	<b>5群 炭水化物</b>	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	<b>6群 脂質</b>	ごま油 いりごま なたね油 綿実油
	油脂	

# 1月28日(水)

## はくさいのとろみ煮

「はくさいのとろみ煮」は、鶏肉、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、中華スープの素やシチュールウ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	<b>1群 たんぱく質</b>	鶏肉 あつあげ 豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	<b>2群 無機質（カルシウム）</b>	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	<b>3群 ビタミンA（β-カロテン）</b>	チンゲンサイ にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜	
	<b>4群 ビタミンC</b>	はくさい たまねぎ しいたけ
	その他の野菜・果物	
	<b>5群 炭水化物</b>	パン じゃがいもでん粉 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	<b>6群 脂質</b>	綿実油
	油脂	

# 1月29日(木)

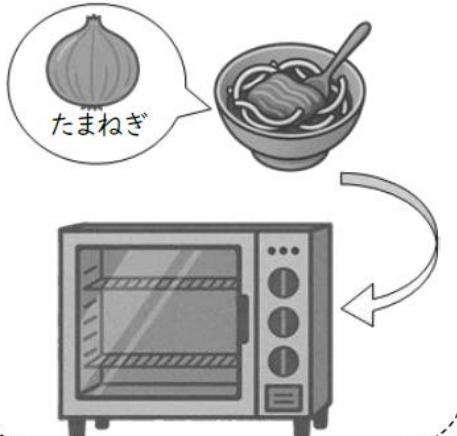
## 6つの食品群

### 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	<b>1群</b>	<b>たんぱく質</b>	豚肉 白みそ 鶏肉 うすあげ (けずりぶし)
	<b>2群</b>	<b>無機質 (カルシウム)</b>	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	<b>3群</b>	<b>ビタミンA (β-カロテン)</b>	にんじん きくな 緑黄色野菜
	<b>4群</b>	<b>ビタミンC</b>	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
主にエネルギーになる	<b>5群</b>	<b>炭水化物</b>	米飯 砂糖
	<b>6群</b>	<b>脂質</b>	米・パン・めん・ いも・砂糖 油脂

# 1月30日(金)

## 6つの食品群

### 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、温水について殺菌し、通気性のよい暗い部屋で水を替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。

主に体の組織をつくる	<b>1群</b>	<b>たんぱく質</b>	鶏肉 ハム
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	<b>2群</b>	<b>無機質 (カルシウム)</b>	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	<b>3群</b>	<b>ビタミンA (β-カロテン)</b>	チンゲンサイ にんじん 緑黄色野菜
	<b>4群</b>	<b>ビタミンC</b>	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	<b>5群</b>	<b>炭水化物</b>	パン 砂糖 じゃがいもでん粉 いちごジャム 米・パン・めん・いも・砂糖
	<b>6群</b>	<b>脂質</b>	なたね油 ごま油 油脂