

# 給食カレンダー

[2月2日(月)~2月27日(金)の18日間]



\* 毎日1枚ずつめくりましょう。

# 2月2日(月)



はら

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、

おに  
鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口  
に立てる風習があります。

おに  
また、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、  
年の数だけ、いり大豆を食べたりする風習もあります。

給食では、節分の行事献立として「<sup>こんだて</sup>いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」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	いわし 豚肉 (けずりぶし) いり大豆
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 焼きのり
		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)	にんじん さんどまめ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	しょうが だいこん ごぼう しめじ
		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	

# 2月3日(火)

## とうふ

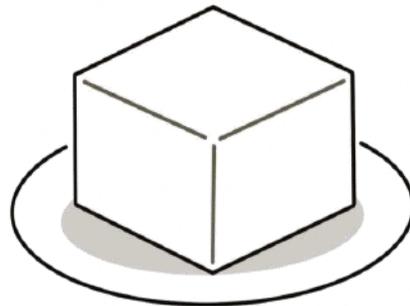
とうふは、大豆から作られる食品です。

筋肉や血液など体をつくるもとになるたんぱく質や、骨

や歯をつくるもとになる

カルシウムなどの栄養素が

多く含まれています。



### 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		焼き豚 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)	ほうれんそう にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	しょうが
	その他の野菜・果物		にんにく たまねぎ きゅうり 切干しだいこん
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		砂糖 じゃがいもでん粉
	6群	脂質	なたね油
	油脂		ごま油 いりごま

# 2月4日(水)

## よい姿勢で食べよう

### 姿勢をよくするためのポイント

- 椅子に深く座る。
- 背もたれに寄りかからない。
- 机と体は、こぶし一つ分あける。
- 両足を床につける。



よい姿勢で食べると、食べ物の消化や吸収がよくなります。  
 食事<sup>ぶ</sup>中の姿勢を振り返ってみましょう。

### 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		
	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 パセリ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ コーン はくさい カリフラワー
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		砂糖
	6群	脂質	綿実油
油脂			

# 2月5日(木)



## 白花豆

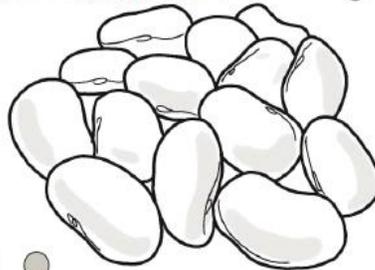
白花豆は、べにばないんげんの仲間です。

花も実も白いことから、白花豆と呼ばれるようになりました。

江戸時代に日本へ伝わり、大正時代になって食用として

さいばい  
栽培されるようになりました。

主な産地は、北海道です。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 (けずりぶし) 白花豆
	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)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ はくさい 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
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

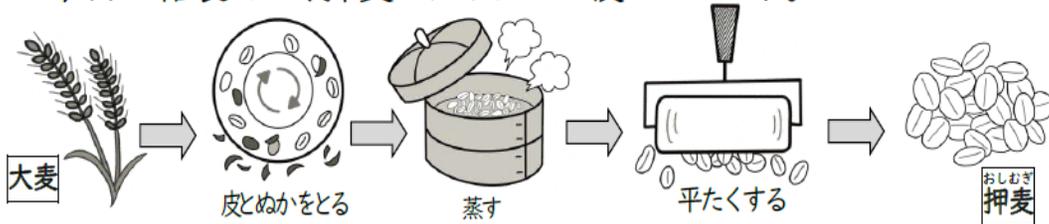
# 2月6日(金)

## 押し麦

大麦を精白し、蒸気で加熱し、<sup>やわ</sup>柔らかくなったところをローラーで平たくしたものが「押し麦」です。大麦はそのままでは水を吸いにくく、消化がよくないため、押し麦が開発されました。

主な栄養素は炭水化物ですが、腸の働きを整える「食物繊維」<sup>せんい</sup>も多く含まれています。

今日の給食では、押し麦をグラタンに使っています。



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚肉
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
	緑黄色野菜		
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC	たまねぎ
	その他の野菜・果物		マッシュルーム キャベツ だいこん グリーンピース いよかん
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		押し麦 パン粉(米粉)
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 2月9日(月)

## 和食について

和食とは、日本で昔から食べられてきた伝統的な料理や食文化のことをいいます。栄養バランスがよく、季節や自然を大切にする料理です。  
和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

### 「和食」の4つの特徴 とくちょう

① 多様で新鮮な食材と しんせん  
その持ち味の尊重



② 健康的な食生活を  
支える栄養バランス



③ 自然の美しさや  
季節の移ろいの表現



④ 正月などの年中行事との  
密接な関わり



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏ひき肉 (けずりぶし) 豚肉 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 (だしこんぶ) きざみのり
	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)	にんじん だいこん葉
	緑黄色野菜		
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC	しょうが ごぼう グリンピース はくさい たまねぎ えのきたけ 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	綿実油
	油脂		

# 2月10日(火)

## 正しいはしの使い方



はしを正しく使うことで、料理が食べやすく、マナーがよいといわれています。

やってはいけないはしの使い方



### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	たらフライ
		魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 (けずりぶし)
	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 みつば こまつな
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	はくさい だいこん 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 じゃがいもでん粉 砂糖 おさつチップス
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	なたね油 すりごま いりごま
		油脂	

# 2月12日(木)

# デコポン



デコポンは、冬から春にかけてが旬<sup>しゅん</sup>の果物です。  
熊本県の不知火町<sup>しらぬひまち</sup>（現在の宇城市<sup>うきし</sup>）で最初に栽培<sup>さいばい</sup>されたことから「不知火（しらぬひ）」と名前が付けました。そのうち、糖度や酸度などが一定の基準を満たしたもののだけが「デコポン」と呼ばれます。  
熊本県や愛媛県、和歌山県などで、多く栽培<sup>さいばい</sup>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	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ベーコン
	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
	その他の野菜・果物		エリンギ キャベツ コーン デコポン
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 ブルーベリージャム
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 2月13日(金)

# くじら



日本では、昔からくじらを使ったさまざまな料理が食べられてきました。肉だけでなく、皮や内臓、<sup>お</sup>尾びれまで工夫して<sup>むだ</sup>無駄なく利用するので、くじらは「捨てるところがない」といわれています。

くじらの肉には、体をつくるもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が<sup>ふく</sup>多く含まれています。

今日は、「くじらのつつたあげ」が出ます。

「豚肉とじゃがいもの煮もの」は、「大豆」の除去食対応献立です。<sup>こんだて</sup>

## 6つの食品群

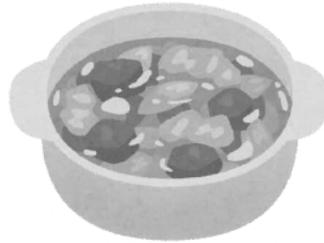
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	くじらのつつたあげ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚肉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	菜飯(具) にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ むきえだまめ ブラックマッペもやし
		その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	なたね油
		油脂	

# 2月16日(月)

## ポトフ

ポトフとは、肉や野菜、香草などを煮込んだフランスの家庭料理の一つです。フランスでは、煮込んだ肉や野菜をスープと別々に盛り付けて食べます。

今日のポトフは、牛肉やウインナー、じゃがいも、キャベツ、にんじん、えだまめを使っています。



「ポトフ」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	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ウインナー 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)	にんじん ピーマン
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	キャベツ
		その他の野菜・果物	むきえだまめ たまねぎ デコポン
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
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 2月17日(火)

## いもけんぴフィッシュ

いもけんぴとは、さつまいもを細く切って油で揚げ、煮つめた砂糖をからめたお菓子です。

「いもけんぴフィッシュ」には、いもけんぴとかたくちいわしが入っています。

歯ごたえがあるので、  
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	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 いもけんぴフィッシュ ユ
	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		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ グリーンピース セロリ にんにく マッシュルーム 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
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖 上新粉
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
	油脂		

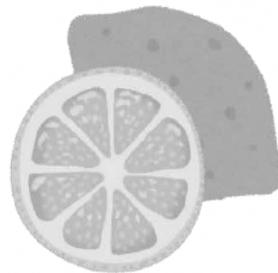
# 2月18日(水)

# レモン

今日の給食では、  
国産のレモンを使用しています。

レモンは、インド原産の果物です。日本には江戸時代に伝わり、瀬戸内海の島々を中心に栽培されるようになりました。夏に雨が少なく、冬に暖かい地域が栽培に適しています。

日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で主に生産されています。



## 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	あかうお とうふ うすあげ 赤みそ 白みそ (けずりぶし) 牛ひき肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ) ひじき
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	レモン だいこん たまねぎ はくさい しょうが
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	6群	脂質	綿実油

# 2月19日(木)

## なにわうどん

なにわうどんは、きつねうどんをイメージしています。

三角形に切って、<sup>あまから</sup>甘辛く煮た<sup>に</sup>うすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが

入ったうどんにとろろこんぶを入れて食べます。

とろろこんぶは、<sup>しやくす</sup>食酢などに<sup>つ</sup>漬けて<sup>やわ</sup>柔らかくした<sup>けず</sup>こんぶの表面を糸状に細長く削ったものです。



きつねうどんは、大阪で生まれたといわれています。また、とろろこんぶは、昔から大阪で作られてきました。この二つを組み合わせたうどんを大阪市の給食では「なにわうどん」と呼んでいます。

### 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 (けずりぶし) かまぼこ うすあげ
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ) とろろこんぶ 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 青ねぎ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ ごぼう 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	パン 砂糖 うどん
		米・パン・めん・いも・ 砂糖	
	6群	脂質	バター
		油脂	

# 2月20日(金)

## いちご

いちごは、江戸時代に観賞用としてオランダから伝えられました。

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、病気に対する抵抗力を強めたりする働きがあります。



主な産地は、栃木県、福岡県、熊本県です。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		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		焼きのり
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		ブロッコリー
	4群	ビタミンC	はくさい
	その他の野菜・果物		白ねぎ まいたけ しょうが いちご
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		砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

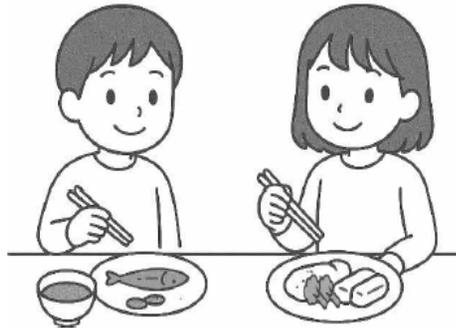
# 2月24日(火)

## 好ききらいしないで食べよう

食品には、いろいろな栄養素がふく含まれています。

しかし、一つの食品だけで必要な栄養素のすべてをとることはできません。成長期は体の土台をつくる大切な時期です。

いろいろな食品を組み合わせ、  
栄養バランスのとれた食事を心がけ  
ましょう。

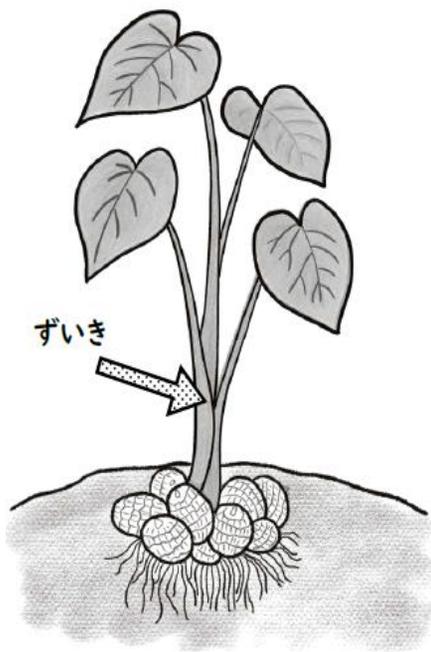


### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	白身魚フリッター
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉
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		発酵乳
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		パセリ
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	キャベツ
	その他の野菜・果物		たまねぎ マッシュルーム きゅうり
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		砂糖
主にエネルギーになる	6群	脂質	なたね油
	油脂		綿実油

# 2月25日(水)

## 干しずいき



さといもの葉と茎をつなぐ部分を「ずいき」と呼びます。

干しずいきは、ずいきの皮をむいて、水にさらした後、乾燥させたものです。

食物繊維やカルシウム、鉄を多く含んでいます。

今日の給食では、「豚肉と干しずいきのみそ煮」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	豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		うすあげ 赤みそ (けずりぶし) 鶏肉
	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 みつば
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	干しずいき はくさい たまねぎ えのきたけ
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
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 じゃがいも
	6群	脂質	綿実油
油脂			

# 2月26日(木)

## 鶏レバー



鶏レバーには、赤血球（ヘモグロビン）の材料になる鉄が豊富に含まれており、貧血を予防する働きがあります。

また、肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄は、体に吸収されやすい特徴があります。

今日の給食では、チキンレバーカレーライスに鶏レバーのペーストを使っています。レバーを食べやすくするために、しょうがやにんにく、セロリを使っています。

### 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
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏レバー
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
	緑黄色野菜		
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC	たまねぎ
	その他の野菜・果物		セロリ しょうが にんにく きゅうり コーン 洋なし(カット缶)
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		じゃがいも 砂糖
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 2月27日(金)

## 6つの食品群

# おこわ

おこわは、もち米にくりや豆、山菜などを入れて炊いたものをいいます。もち米が入っているため、もちもちとした食感があります。

今回の給食は、焼き豚<sup>ぶた</sup>、くり<sup>ぶた</sup>、しいたけ<sup>ぶた</sup>が入った「中華おこわ」です。



焼き豚



くり



しいたけ

「卵スープ」は、「卵」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	焼き豚
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉 鶏卵
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)	チンゲンサイ にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	しいたけ たまねぎ キャベツ
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		もち米 じゃがいもでん粉
主にエネルギーになる	6群	脂質	くり
	油脂		ごま油 綿実油