

4月9日(木)

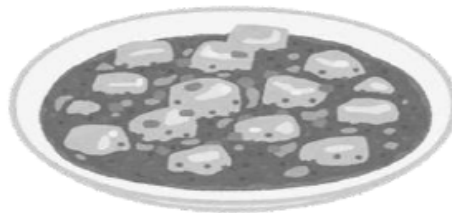
牛乳、ごはん、
マーボー豆腐、きゅうりの中華あえ、
ツナとチンゲンサイのいためもの

マーボー豆腐

しせん

マーボー豆腐は、中国の四川料理の代表的な料理です。豆腐とひき肉を使い、トウバンジャンなどで味付けをします。

給食では、みじん切りにしたしょうがやにんにく、トウバンジャンを綿実油でいため、牛ひき肉、豚ひき肉、野菜を加えます。湯を加えて煮た後、豆腐を入れ、塩、こいくちしょうゆ、赤みそで味付けし、最後に水どきでん粉でとろみを付けています。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛ひき肉、豚ひき肉、とうふ(冷)、赤みそ、ツナ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、にら、チンゲンサイ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン(冷)
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいもでん粉、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油、ごま油

4月10日(金)

牛乳、おさつパン、
ビーフシチュー、ベーコンとさんどまめのソテー、
みかん缶、発酵乳(乳)

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、ベーコン
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、発酵乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、さんどまめ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、グリーンピース(冷)、コーン(冷)、みかん缶
5群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、じゃがいも、砂糖、上新粉
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

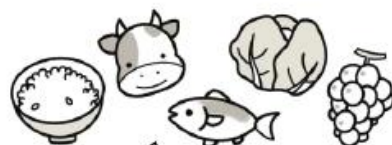
給食に関心をもとう



給食は、栄養バランスのよい食事になるように考えられています。

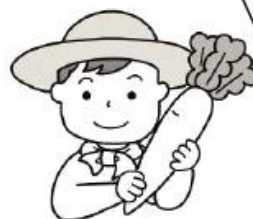
また、給食を通してさまざまなことを考え、学ぶことができます。

協力して衛生的に給食の準備をするには、どうしたらよいのだろうか？



食べ物に含まれる栄養素は何だろうか？

野菜や果物の産地は、どこだろうか？

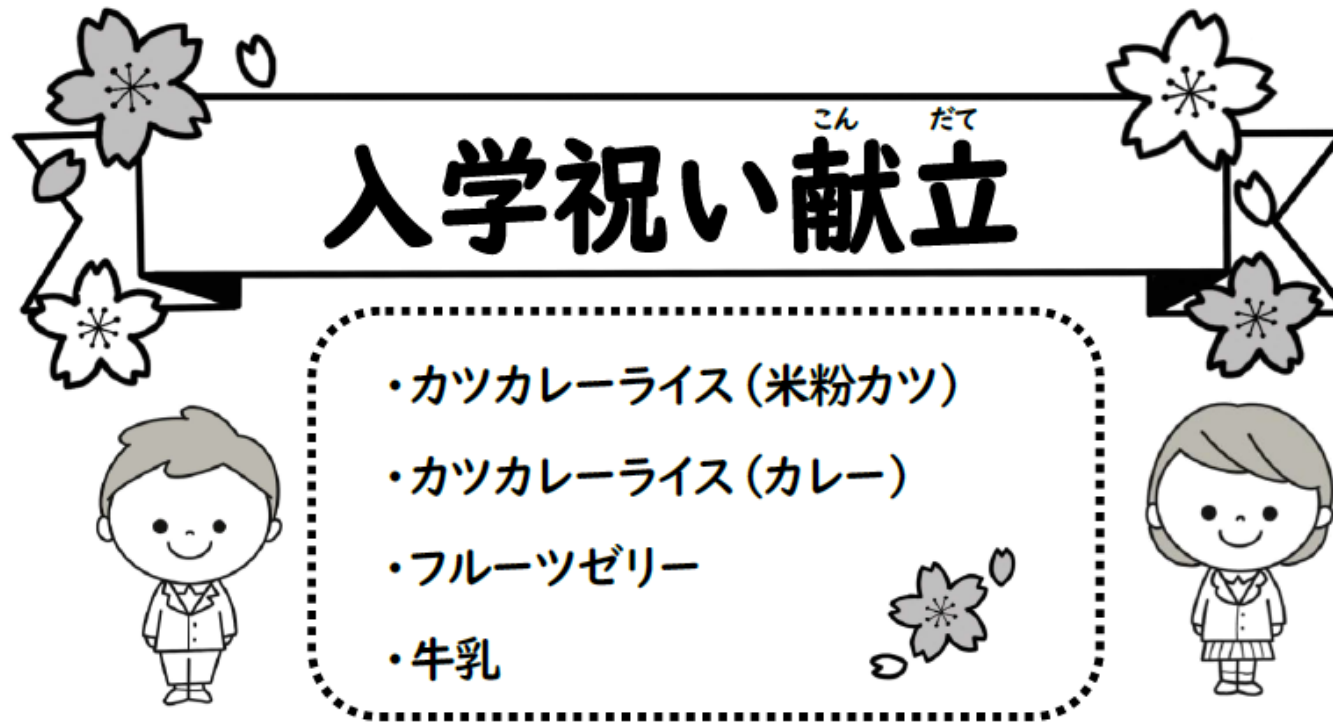


行事食にはどんなものがあるのだろうか？



4月13日(月)

牛乳、
カツカレーライス(米粉カツ・カレー)、フルーツゼリー



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日の給食は、みなさんが中学生になったお祝いの^{こんだて}献立です。

2・3年生のみなさんも1年生の入学と自分たちの進級を^{いっしょ}一緒にお祝いしましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 米粉カツ、牛肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、グリーンピース(冷)、にんにく、ゼリー(みかん)、和なし缶
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品 なたね油、綿実油

4月14日(火)

牛乳、ごはん、
豚肉の甘辛焼き、とうふのみそ汁、
じゃこピーマン

ちりめんじゃこ



ちりめんじゃこは、いわしの稚魚^{ちぎよ}を乾燥^{かんそう}させたものです。

6つの食品群では、2群の食品です。



主に、骨や歯^{じょうぶ}を丈夫にするカルシウムや、
骨の形成を助けるビタミンD、筋肉や血液の
もとになるたんぱく質^{ふく}も多く含まれています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、とうふ(冷)、赤みそ、白みそ、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ、ちりめんじゃこ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、青ねぎ、ピーマン
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、キャベツ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

4月15日(水)

牛乳、黒糖パン、
煮こみハンバーグ、コーンスープ、おさつチップス、
スライスチーズ(乳)

大阪市の給食のいろいろなパン

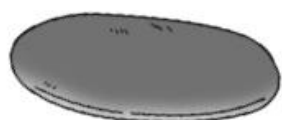
大阪市の給食のパンは、小麦粉、砂糖、ショートニング、だっしふんにゆう脱脂粉乳、イースト、食塩などを混ぜ合わせて作ります。

コッペパン



コッペパンには、ジャムやバターなどがつきます。

黒糖パン



黒糖が入っています。

おさつパン



さつまいもが入っています。

レーズンパン



レーズンが入っています。

パンプキンパン



パンプキンパウダーが入っています。

ミニコッペパン



やきそばやスパゲッティなどのめん麺料理に合わせた小さいサイズのパンです。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 ハンバーグ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、スライスチーズ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、マッシュルーム水煮、キャベツ、コーンペースト、コーン(冷)
5群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、おさつチップス(袋)
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

4月16日(木)

牛乳、ごはん、
鶏肉とじゃがいもの煮もの、
あつあげのしょうゆだれかけ、紅ざけそぼろ

朝食の役割

朝食には、体が活動するための準備をする役割があります。

ねむ
・眠っている間に低下した体温を上昇させます。

・脳で使われるブドウ糖が補給され、学習に集中
できます。

・胃に食べ物が入ってくると、腸が動き出し、
はいべん
排便のリズムがつけられます。



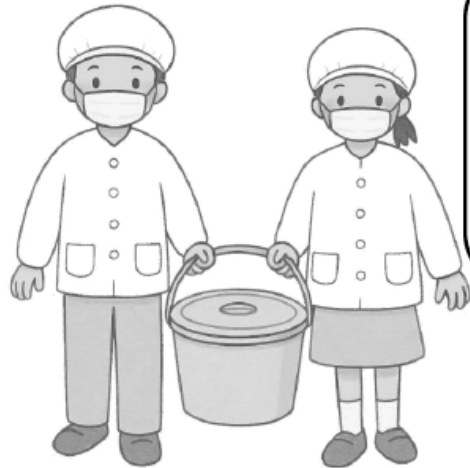
6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、けずりぶし、あつあげ(冷)、 紅ざけ(フレーク)
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、あおのり
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、さんどまめ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、しいたけ(乾)
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 いりごま(白)、綿実油

4月17日(金)

牛乳、コッペパン、
豚肉のガーリック焼き、スープ、
ツナとキャベツのソテー、マーガリン

協力して安全に運ぼう！



- ・重いもの、熱いものは協力してゆっくり運びましょう。
- ・落としたり、こぼしたりしないように気を付けましょう。

はいぜん 上手に配膳しよう！

- ・一人分の量を考え、衛生的に道具を使ってきれいに盛り付けましょう。
- ・汁ものは、底からよくかき混ぜながら盛り付けましょう。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、鶏肉、ツナ
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、にんじん、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、マーガリン

4月20日(月)

牛乳、
ビビンバ(肉・野菜)、トック、いもけんぴフィッシュ

ビビンバ

かんこく ちょうせん
ビビンバは韓国・朝鮮料理の一つです。

かんこく ちょうせん
ビビンバの語源は、韓国・朝鮮料理の言葉「ピ
ビムパプ」です。「ピビム」は「混ぜる」、「パプ」は「ご
飯」という意味です。

今日のビビンバの具は、コチジャンで味付けした肉
と切干しだいこんなどで作ったナムルです。



「トック」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛ひき肉、豚ひき肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、いもけんぴフィッシュ(袋)
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、こまつな(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 にんにく、きゅうり、切干しだいこん、 たまねぎ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、トック
6群	主に脂質を多く含む食品 ごま油、いりごま(白)

4月21日(火)

牛乳、ごはん、
さごしのおろしじょうゆかけ、みそ汁、
もやしとピーマンのいためもの

協力して準備や後片付けをしよう



給食当番は、身支度や
手洗いを速やかに済ま
せ、衛生的に配膳しま
しょう。
はいぜん



後片付けは、一人一人が
食器に食べ残しがないう
に確認し、決められた場所
に返却しまししょう。
へんきやく

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 さごし、豚肉、うすあげ(冷)、赤みそ、 白みそ、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ(乾)、だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、ピーマン
4群	主にビタミンCを多く含む食品 だいこんおろし(冷)、たまねぎ、キャベツ、 ブラックマッペもやし
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

4月22日(水)

牛乳、ミニコッペパン、
焼きそば(小麦)、きゅうりのしょうがづけ、
あまなつかん

あまなつかん

あまなつかんは、^{かわの}「川野ナツダイダイ」という品種の
かんきつ類です。夏みかんから^{ぐうぜん}偶然生まれました。
夏みかんより酸味が少なく、食べやすいのが^{とくちょう}特徴です。

あまなつかんは、春から初夏にかけて
おいしくなり、おもに3月から6月頃^{ごろ}に
出荷されます。



6つの基礎食品群







1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しょうが、あまなつかん
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、中華めん、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

4月23日(木)

牛乳、ごはん、
鶏肉のたつたあげ、五目汁、キャベツの梅風味

6つの食品群

栄養素の種類や量など、栄養的な特質によって、食品を6つのグループに分けたのが、6つの食品群です。

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食 べる小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜、 果物、きのこ	穀類、いも、 砂糖	油脂、種実
					

★給食は、これらの食品群を組み合わせ、栄養バランスを考えて作られています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、かまぼこ、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、青ねぎ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、 梅肉
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいもでん粉、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 なたね油

4月24日(金)

牛乳、黒糖パン、
じゃがいものミートグラタン、レタスのスープ、
豆こんぶ

レタス

レタスは、涼しく乾燥した気候で栽培されます。

サラダに向いている野菜のため、特に夏から秋にかけて多く食べられています。

主な産地は、長野県や茨城県、群馬県などです。

約95%が水分ですが、ビタミンCやビタミンE、カロテン、食物繊維なども含んでいます。



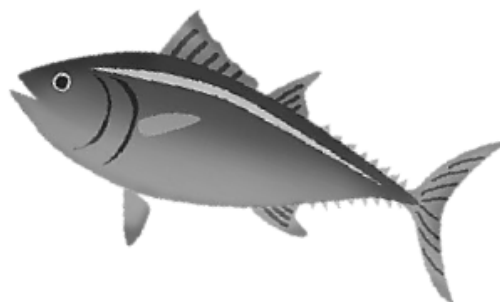
6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏肉、豆こんぶ(袋)
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリーンピース(冷)、にんにく、レタス、コーン(冷)
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも、上新粉
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

4月27日(月)

牛乳、ごはん、
まぐろのオーロラ煮、豚肉と野菜の煮もの、
きゅうりのゆず風味

まぐろ



まぐろは、主に体の組織をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。

また、^{ししつ}脂質には、^{どうみやくこうか}動脈硬化や高血圧を防ぐエイコサペンタエン酸(EPA)や、脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸(DHA)が含まれています。

その他にも、^{ふく}血合い肉には、ビタミンD、鉄などが多く含まれています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 まぐろ、赤みそ、豚肉、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、さندまめ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 しょうが、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ゆず(果汁)
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、じゃがいもでん粉、砂糖、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品 なたね油

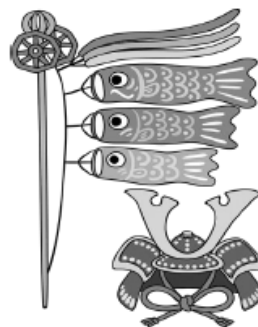
4月28日(火)

牛乳、

きんぴらちらし(きざみのり)、五目汁、ちまき(小麦)、

まっ茶大豆

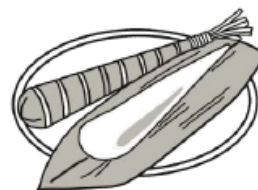
ちまき



5月5日は「こどもの日」です。こいのぼりや

かっ甲ちゅうなどを飾り、こどもの成長と健康を願う行事が行われてきました。こどもの日には、「ちまき」を食べる風習があります。

大阪市の給食では、こどもの日の行事こんだてに「ちまき」が出ます。「ちまき」には、病気や悪い出来事を追いはらい、無事に過ごせるようにするという人々の願いが込められています。



「ちまき」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、鶏肉、けずりぶし、まっ茶大豆(袋)
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、こんぶ(粉末)、きざみのり(袋)、だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、みつば
4群	主にビタミンCを多く含む食品 ごぼう、グリーンピース(冷)、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、ちまき
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

4月30日(木)

牛乳、コッペパン、
カレースープスパゲッティ(小麦)、
かぼちゃのマリネ焼き、ミニフィッシュ、いちごジャム

かぼちゃのマリネ焼き

作り方

かぼちゃに野菜ブイヨン、ノンエッグドレッシングを
合わせて下味をつけ、焼き物機で焼きます。



今日のマリネ焼きに使用しているノンエッグドレッシングは、マヨネーズのような味がしますが、卵を使用していないマヨネーズ風味の調味料です。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ベーコン
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、ミニフィッシュ(袋)
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、ピーマン、かぼちゃ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、しめじ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、スパゲッティ、いちごジャム
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油、ノンエッグドレッシング