

6月1日（月）

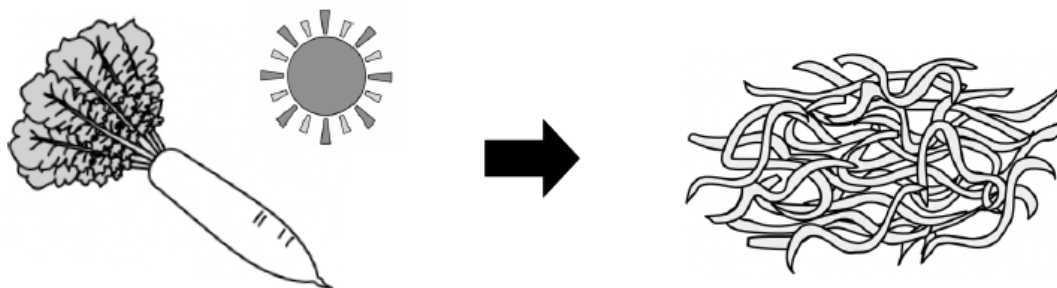
豚肉のごまみそ焼き、すまし汁、
切干しだいこんのいため煮
ごはん、牛乳、

切干しだいこん

切干しだいこんは、だいこんを細く切って、^{てん び}天日で干し、
水分を13%から15%程度にしたものです。

干すことでうまみだけでなく、栄養価も増えます。

特に、骨や歯を強くするカルシウムやおなかの調子を
整える食物繊維^{せん い}が多くなります。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、赤みそ、かまぼこ、けずりぶし、 うすあげ（冷）
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
	ピーマン、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ、切干しだいこん
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
	ねりごま、いりごま（白）、綿実油

6月2日（火）

えびのチリソース(えび)、中華スープ、
ミニフィッシュ、コッペパン・いちごジャム、
牛乳

えび



えびは、6つの食品群において1群に分類され、
主に体の組織をつくるたんぱく質が多く含まれています。

また、骨や歯をつくるもとになるカルシウムや、貧血を
防ぐ鉄も含まれています。

日本で食べられているえびの多くは、
ようしょく
養殖されたものや輸入されたものです。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	えび、焼き豚
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
	チンゲンサイ、にんじん
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、 たけのこ（水煮）、 ブラックマッペもやし、 しいたけ（乾）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいもでん粉、砂糖、 いちごジャム
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

6月3日（水）

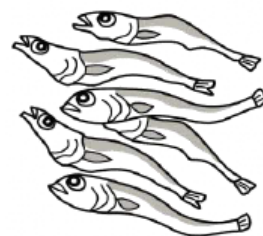
豚ひき肉とにらのそぼろ丼、
みそ汁、さんどまめのごまあえ、牛乳

しる みそ汁

しる
みそ汁は日本の伝統的な食事（和食）の基本となる
しる
汁ものです。

だして野菜やとうふ、海そう、きのこ、ぎょかいりい
に
実を煮て、みそで味付けしています。

今日のみそ汁は、しる に ぼ
煮干しからとった
だしを使っています。



に ぼ
煮干し

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚ひき肉、鶏肉、赤みそ、白みそ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、わかめ（乾）、にぼし
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、にら、さんどまめ
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、 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、ねりごま、いりごま（白）

6月4日（木）

チキンレバーカツ、スープ煮、
グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
黒糖パン、牛乳

チキンレバーカツ



チキンレバーカツには、^{とり}鶏のレバーが
使われています。

レバーには、血液をつくるもとになる
鉄が多く^{ふく}含まれています。

給食のチキンレバーカツは、カレー味で食べやすく
工夫しています。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	チキンレバーカツ、ウインナー
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、グリーンアスパラガス
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、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、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

6月5日（金）

和風カレー丼、オクラの甘酢あえ、
和なし缶、牛乳

和風カレー^{どんぶり}丼

和風カレー^{どんぶり}丼は、けずりぶしでとっただしの風味を
きかせた和風のカレーを、ご飯にかけて食べます。

生徒に人気の^{こんだて}献立です。

具材をだしで煮^にて、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで
味付けしています。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、うすあげ（冷）、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、青ねぎ、オクラ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、しょうが、和なし缶
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

6月8日（月）

いわし天ぷら(小麦)、五目汁、
きゅうりの酢のもの、ごはん・焼きのり、
牛乳

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

○むし歯を予防する

だ液が多く分泌^{ぶんびつ}されることによって、口の中を清潔にし、
むし歯を予防します。

○消化・吸収をよくする

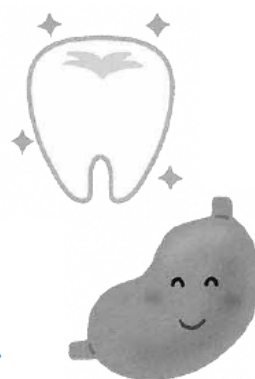
食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で
消化・吸収がしやすくなります。

○食べ過ぎを防ぐ

脳にある満腹^{ちゅうすう}中枢^{しげき}が刺激されることで満腹感が得られ、
食べ過ぎを予防します。

○脳の働きをよくする

あごが動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

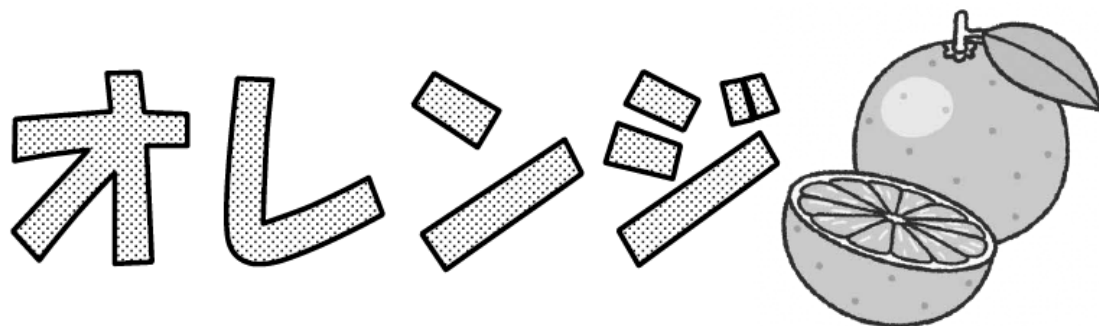


6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	いわし天ぷら、鶏肉、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、 焼きのり（袋）
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、キャベツ、きゅうり
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
	なたね油

6月9日（火）

鶏肉とかぼちゃのシチュー、
ミックス海そうのサラダ、オレンジ、
パンプキンパン、牛乳



オレンジはかんきつ類の一つで、バレンシアオレンジ、
ネーブルオレンジ、ブラッドオレンジに分けられます。

皮も果肉も^{あざ}鮮やかなオレンジ色で、豊かな^{かじゅう}香りと果汁を
多く^{ふく}含む果物です。

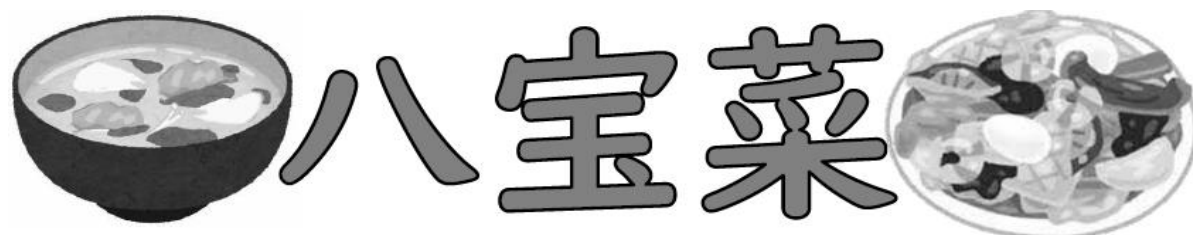
オレンジに多く^{ふく}含まれているビタミンCには、^{めんえきりよく}免疫力を
高め、病気を予防する働きがあります。

6つの食品群

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、ミックス海そう（冷）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	かぼちゃ
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）、 マッシュルーム水煮、キャベツ、 きゅうり、オレンジ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

6月10日（水）

八宝菜(卵)、あつあげの中華みそだれかけ、
もやしの中華あえ、
ごはん、牛乳、



八宝菜は中国で「パーパオツアイ」といいます。

「八」は数が多いことを意味し、よい材料を
たくさん使って作った料理です。

給食では、豚肉、うずら卵、キャベツ、たまねぎ、
にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけを使って
います。

「八宝菜(卵)」は、「卵」の除去食対応献立です。

「うずら卵」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、うずら卵水煮、あつあげ（冷）
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、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ（水煮）、しいたけ（乾）、 しょうが、にんにく、 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、砂糖、じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、ごま油

6月11日（木）

豚肉のレモンじょうゆ焼き、
鶏肉とキャベツのスープ、
うずら豆のグラッセ、
黒糖パン、牛乳

か じゅう
レモン(果汁)

給食で使われるレモン(果汁)は、国産のレモンを絞って作ります。

レモンは、酸味とさわやかな香りがあり、料理だけでなく飲み物やお菓子などにも使われることがあります。

これまで大阪市の学校給食では、レモンの使用は1月と2月に限られていましたが、レモン(果汁)の導入により、年間を通して使用できるようになりました。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、鶏肉、うずら豆（乾）
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、レモン（果汁）、 キャベツ、グリーンピース（冷）、 コーン（冷）、マッシュルーム水煮
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、オリーブ油

6月12日（金）

鶏肉とあつあげの煮もの、
牛肉とキャベツのいためもの、
きゅうりのしょうがづけ、ごはん、牛乳、

だしのとり方

～けずりぶしを使っただしのとり方～

- ① 沸騰した湯に、けずりぶしを入れる。
- ② 再び沸騰したら火を消し、けずりぶしが沈んだら取り出す。



給食では、だしこんぶやけずりぶし、煮干しなどからだしをとっています。

今日の給食では、けずりぶしでとっただしを「鶏肉とあつあげの煮もの」に使っています。



6つの食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、あつあげ（冷）、けずりぶし、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、さんどまめ（冷）、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、きゅうり、しょうが
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 綿実油

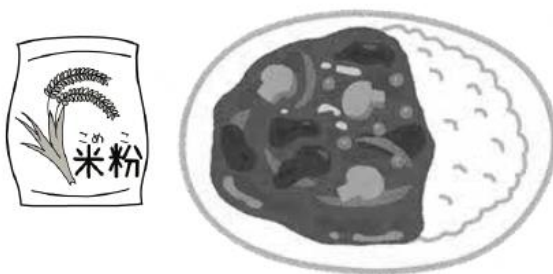
6月15日（月）

ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、
りんご缶、牛乳

ハヤシライス

ハヤシライスは、肉や野菜をいため、小麦粉で作ったブラウン
ソースやケチャップなどを加えて煮こみ、ご飯にかけて食べる
料理です。

大阪市の給食では、小麦アレルギーのある人も食べることが
できるように、小麦粉を使わず、
米粉（上新粉）でとろみを
つけています。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	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）、 セロリ、マッシュルーム水煮、 キャベツ、コーン（冷）、りんご缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも、上新粉、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

6月16日（火）

和風焼きそば（小麦）・きざみのり、
オクラのごま酢あえ、まっ茶大豆、発酵乳、
ミニコッペパン、牛乳、

5・6群の食品の働き

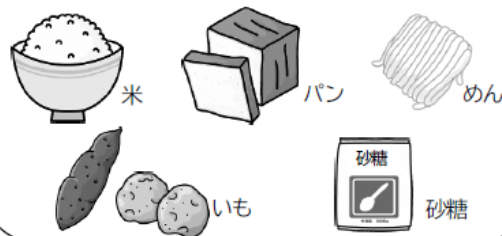
栄養素の種類や量など、栄養的な特質によって、食品を6つのグループに分けたのが、6つの食品群です。

5・6群の食品は、主にエネルギーのもとになる働きがあります。



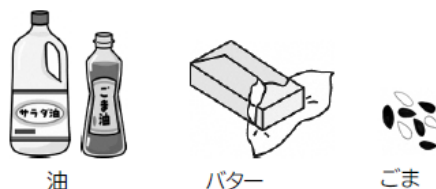
5群 主に炭水化物を多く含む食品群

体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として使われます。



6群 主に脂質を多く含む食品群

少量で多くのエネルギー源となり、体温を維持するなどの働きをしています。



6つの食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、まっ茶大豆（袋）
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、きざみのり（袋）、発酵乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、にんじん、オクラ
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ
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、すりごま（白）

6月17日（水）

鶏肉の塩こうじ焼き、みそ汁、
魚ひじきそば、おさつチップス、
ごはん、牛乳、

塩こうじ



塩こうじは、米こうじと塩、水をもとに
作られる発酵調味料です。

こうじ菌や酵素の働きによって、食材を
やわらかくしたり、甘味やうま味を引き出して、
おいしくする効果があります。

しょうゆ、みそ、酢、みりんも
発酵調味料です。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、とうふ（冷）、うすあげ（冷）、 赤みそ、白みそ、けずりぶし、 魚ミンチ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ、ひじき
3 群	主にカロテンを多く含む食品 こまつな（冷）、にんじん、しそ
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、おさつチップス（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

6月18日（木）

サーモンフライ(小麦)、カレースープ、
キャベツのサラダ、スライスチーズ(乳)、
コッペパン・ブルーベリージャム、牛乳

食中毒を予防しよう



食中毒は、食べ物についている細菌さいきんなどが原因でかかる病気です。食中毒を予防するために、次の3つのポイントに気を付けましょう。

①菌きんを

付けない！

手にはさまざまな
雑菌ざっきんが付いています。
しっかり手を
洗いましょう。



②菌きんを

増やさない！

食品は冷蔵庫などの
低温で保存し、早めに
食べましょう。



③菌きんを

やっつける！

食品の中心部まで
十分に加熱
しましょう。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	サーモンフライ、牛肉
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
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）、 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、砂糖、 ブルーベリージャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

6月19日（金）

マーボー春雨、
チンゲンサイともやしの甘酢あえ、いり黒豆、
ごはん、牛乳、



春雨は、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られた
めんじょう 麺状の食べ物です。中国で昔から食べられている緑
とう 豆のでんぷんから作られたものが原形といわれています。
す ゆでると透き通った細い糸のようになります。その様子
が、春に降る雨に似ていることから「春雨（はるさめ）」と
いう名前がついたといわれています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、 いり黒豆（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、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、しいたけ（乾）、 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、春雨、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

6月22日（月）

鶏肉のおろしじょうゆかけ、みそ汁、
ツナともやしのいためもの、
ごはん、牛乳、

だいこん葉

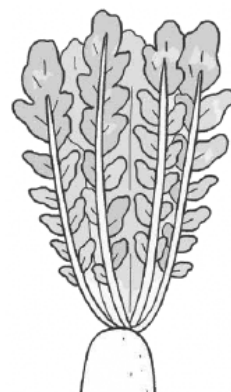
だいこん葉は、カルシウムや鉄、カロテン、ビタミンなどの
栄養素が多く含まれています。

カルシウム…骨や歯を丈夫にする

鉄…血液をつくるもとになり、貧血を防ぐ

カロテン…皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保つ

ビタミンC…体の抵抗力を高めて、かぜを
予防する



今日の給食の
「みそ汁」に使わ
れています。

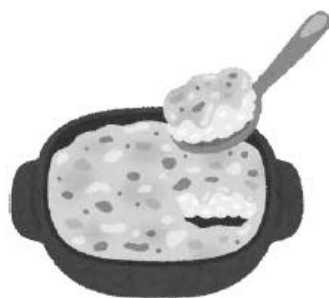
6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、赤みそ、白みそ、けずりぶし、ツナ
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、だいこん葉（乾）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	だいこんおろし（冷）、ゆず（果汁）、たまねぎ、ブラックマッペもやし、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
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

6月23日（火）

カレードリア、スープ、ぶどうゼリー
おさつパン、牛乳、

ドリア



ドリアは、味の付いたご飯にホワイトソースをかけて、オーブンで焼いた料理です。「ライスグラタン」とも呼ばれます。

給食では、米、^{けいにく}鶏肉、たまねぎ、グリーンピースを使用し、カレールウの素（米粉）やウスターソースで味付けした「カレードリア」が出ます。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、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
	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）、 キャベツ、コーン（冷）、 ぶどうゼリー
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、精白米、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

6月24日（水）

チンジャオニューロウスー、
中華みそスープ、えだまめ、
ごはん、牛乳

チンジャオニューロウスー

チンジャオニューロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切って
いためた中国の料理です。

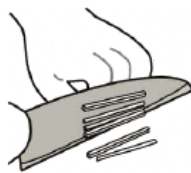
中国語で「^{チンジャオ}青椒」はピーマン、「^{ニューロウ}牛肉」は牛肉、「^{スー}絲」は
細切りという意味です。



チンジャオ
青椒



ニューロウ
牛肉



スー
絲



チンジャオニューロウスー
青椒牛肉絲

給食では、牛肉と細切りにしたピーマンやたけのこなどをいため、
砂糖やしょうゆ、オイスターソースなどで味付けしています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、鶏肉、赤みそ
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、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たけのこ（水煮）、しょうが、 たまねぎ、コーン（冷）、 しいたけ（乾）、えだまめ（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

6月25日（木）

チキントマトスパゲッティ(小麦)、
キャベツのピクルス、棒チーズ(乳)、
ミニコッペパン、牛乳

歯を丈夫にする食べ物

カルシウムやたんぱく質、ビタミンDなどの栄養素をしっかりとりましょう。また、かみごたえのある食べ物をとることで、^{はぐき}歯茎や^{あご}顎が刺激され、歯を強くします。

丈夫な歯をつくるもとになる

カルシウムが多い食べ物

- ◇ 牛乳・乳製品
- ◇ 小魚
- ◇ 海藻
- ◇ 大豆・大豆製品
- ◇ 野菜 など



丈夫な歯茎をつくるもとになる

たんぱく質が多い食べ物

- ◇ 肉
- ◇ 魚
- ◇ 卵
- ◇ 牛乳・乳製品
- ◇ 大豆・大豆製品 など



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、ウインナー
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、棒チーズ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	トマト缶、にんじん、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、にんにく、キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、スパゲッティ、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、オリーブ油

6月26日（金）

豚肉の梅風味焼き、五目汁、
ツナとさんどまめのいためもの、
ごはん、牛乳、

さんどまめ



さんどまめは、「さやいんげん」ともいい、
いんげん豆が大きくなる前にさやごと食べる
野菜です。

^{えど}江戸時代に^{いんげんぜんじ}隠元禅師（中国のお坊さん）が
伝えたとされています。

さんどまめをおいしく食べることができる「旬」の
時期は、6月～9月^{ごろ}頃ですが、今ではハウス
^{さいばい}栽培も増え、一年中食べることができます。

6つの食品群

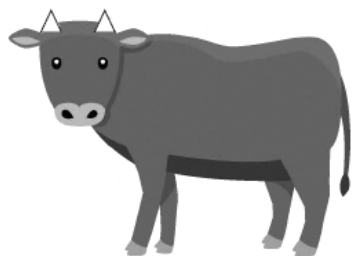
1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、うすあげ（冷）、けずりぶし、 ツナ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品 ピーマン、にんじん、青ねぎ、 さんどまめ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 梅肉、たまねぎ、えのきたけ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

6月29日（月）

肉じゃが、オクラのおかかいため、
きゅうりの赤じそあえ、
ごはん、牛乳

牛肉の栄養

牛肉には、主に体の組織をつくるたんぱく質や
エネルギー源となる脂質^{ししつ}のほか、ビタミンや鉄、
亜鉛^{あえん}などのミネラルなど、たくさんの栄養素が
含まれています。



今日は、「肉じゃが」に牛肉を
使っています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、けずりぶし、かつおぶし（粉末）
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、さんどまめ（冷）、オクラ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、きゅうり
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
	綿実油

6月30日（火）

いか天ぷら（小麦）、
フレッシュトマトのスープ煮、
キャベツのバジル風味サラダ、
コッペパン・みかんジャム、牛乳

トマトに含まれる栄養素

トマトは、^{のど}喉や^{ねんまく}鼻の粘膜を丈夫にし、^{ていこうりょく}体の抵抗力を
高める^{ふく}ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。

また、体内の有害な物質を体の外に
^{はいしゅつ}排出する^{せんい}食物繊維も^{ふく}含んでいます。

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると
医者が青くなる」ということわざが
あるほど、^{ふく}栄養素が多く含まれる野菜です。



「フレッシュトマトのスープ煮」は、「大豆」の除去食対応献立です。

「いか天ぷら（小麦）」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	いか天ぷら、鶏肉、ウインナー
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
	トマト、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、むきえだまめ（冷）、 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、砂糖、 みかんジャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油