

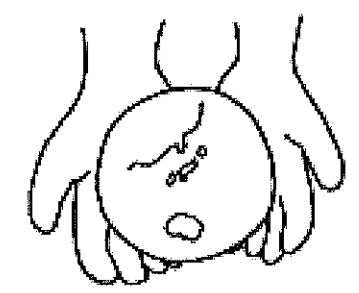
11月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう がつ 今月の給食目標 た 食べるよろこびを あじ 味わおう

シリーズ えいよう 栄養ってなあに? ししつ ~脂質~

こんげつ ち きゅう 今月は「地球にやさしい食事を考える」月間です。 しょくじ かんが げっかん

ちゅうもく このマークに注目しましょう。




ぎょうじ こんだて 行事献立 きゅうしょくかんしゃ 「給食感謝」

にち 21日は、和(なごみ) こんだて 献立... わしょくすいしん 和食推進の日 ひ

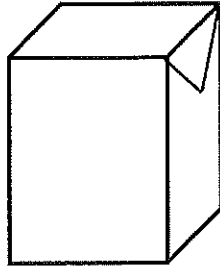


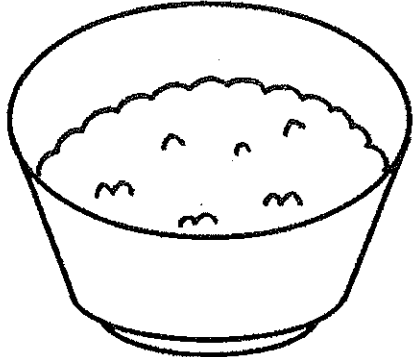
10月 31日 (月)

ほうれんそうと
はくさいのごまに

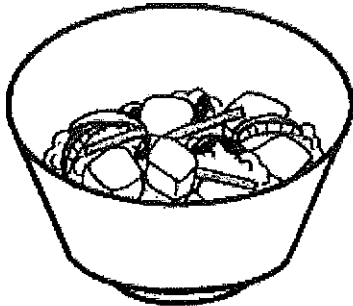


ぎゅうにゅう

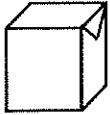












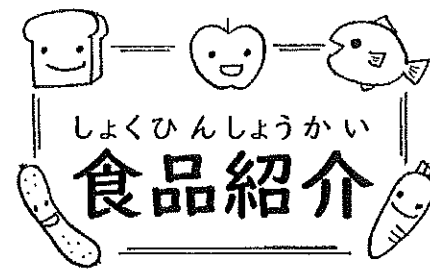


むぎごはん



こうやどうふのたまごとじ

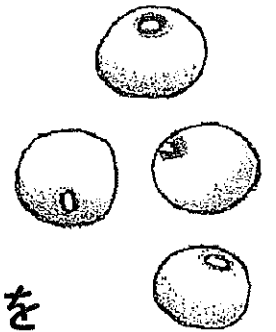
た べ 物 の 三 つ の は た ら き		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  こうやどうふ  たまご	 むぎごはん  さとう  すりごま	 たまねぎ  にんじん  しいたけ  はくさい  ほうれんそう



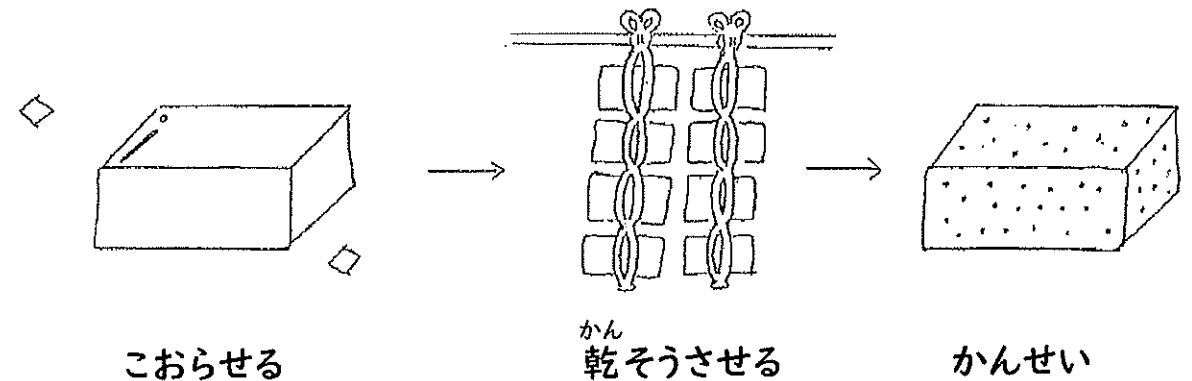
だいず だいず 大豆と大豆から

た も の できる食べ物

にっぽん おかし た だいず
日本で昔から食べられてきた大豆は、
はたけ にく しつ
「畑の肉」といわれるくらい、たんぱく質が
おお
多くふくまれています。



きょう きゅうしょく だいず
今日の給食には、大豆からできるとうふを
かん こうや
こおらせて、乾そうさせた「高野どうふ」を
つか
使っています。



ちきゅう こんだて
地球にやさしい献立 だいず やさい そだ みず つか りよう
大豆や野菜は、育てるのにエネルギーや水を使う量が
にく などにくらべて少ないため、大豆や野菜を中心とする
しょくじ ちきゅう こんだて
食事は、地球にやさしい献立となります。

11月1日 (火)

いわしのカレーあげ ぎゅうにゅう

ぜんりゅうふんパン やさいのスープに

シリーズ ~栄養ってなあに?~

ししつ 脂質

ししつ ちゅうい 脂質のとりすぎに注意しましょう

ししつ せいかつしゅう びょう 脂質をとりすぎると、ひまんや生活習かん病につながり、
 しん けつ びょうき か のうせい たか 心ぞうや血かんの病気になる可能性が高くなります。
 ししつ おお た もの た まいにち た 脂質の多い食べ物をたくさん食べたり、毎日いくつも食べたり
 ししつ していると、脂質のとりすぎになります。
 ししつ おお しょくひん にち なか なんと かさ 脂質の多い食品が1日の中で何度も重ならないように、
 た かた ちゅうい 食べ方に注意しましょう。

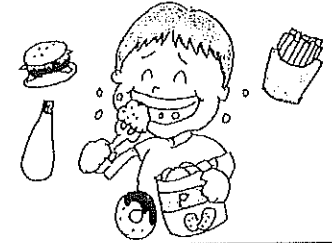
ししつ おお しょくひん 脂質の多い食品

もの あぶら 揚げ物、マヨネーズ、油 であげたスナックがし、ドーナッツなど

た 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちゅうし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう	ぜんりゅうふんパン	こめこ	たまねぎ	キャベツ
	いわし	かたくりこ	なたねあぶら	にんじん	

★食べ方の工夫

- あぶら 油であげたスナックがしは、家族で分けて食べる。
- もの つか しょくじ にち しょく 揚げ物を使った食事は、1日1食にする。



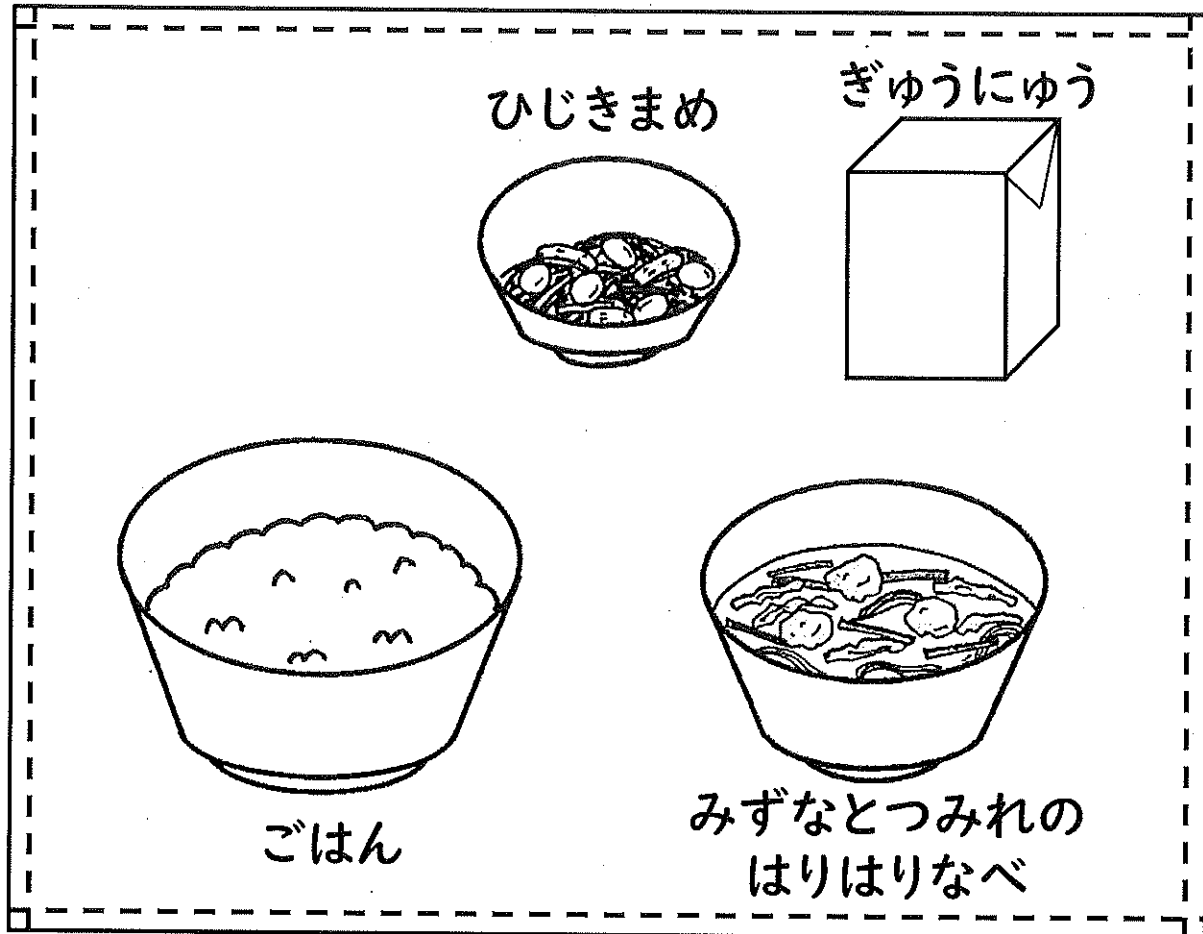
ちきゅう にやさしい こんだて 地球にやさしい献立

た もの 食べ物をむだなく使うために、

「ぜんりゅうふんパン」は、小麦を丸ごと

ひいた粉で作っています。

11月 2日 (水)



ひじきまめ

ぎゅうにゅう

ごはん

みずなとつみれの
はりはりなべ



みずな 水菜とつみれの はりはりなべ

みずな 水菜をかむ音が「はりはり」と聞こえることから、
「はりはりなべ」という名前がつけました。
きょう 今日、とりひき肉とまぐろフレークを使って給食室で
ひとつひとつ丸めてつみれを作りました。

てづく 手作りのつみれの
ふわふわとした食感を
たのしみながら食べましょう。



みずな
【水菜】

りょう つか ひ料を使わずに水だけで育てたことから、
「水菜」とよばれるようになりました。

たべもの みつ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	はるさめ	ほそねぎ	しょうが
まぐろフレーク	だいず	かたくりこ	サラダあぶら	にんじん	みずな
あぶらあげ	ひじき	さんおんどう			

ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立



きょう 今日、旬の水菜を使いました。また、大豆と
だいず 大豆のゆで汁を使い、食べ物をむだなく使っ
ています。

11月4日(金)

11月の給食目標

食べるよろこびを味わおう

じゃこ もやしのごまいため りゅうにゅう

ごはん ぶたにくとやさいのにつけ

目・耳・鼻・くちびる・したを使ってごはんやおかずのおいしさを味わいましょう。

目

- ・もりつけ
- ・いろどり
- ・形

耳

- ・カリカリ
- ・シャキシャキ

鼻

- ・香ばしい
- ・あまい香り

くちびる

- ・あつい
- ・つめたい
- ・やわらかい
- ・かたい

した

- ・あまい・塩からい
- ・苦い・すっぱい
- ・うま味

食べ物の三つのはたらき

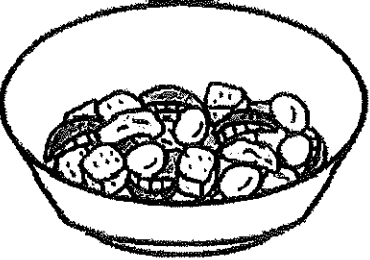
あか赤	からだ 体をつくる	き黄	みどり緑
	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える	
 りゅうにゅう ぶたにく はなかつお じゃこ	 ごはん じゃがいも OIL サラダあぶら すりごま さんおんとう	 にんじん しいたけ さんどまめ もやし	

心で感謝の気持ちを感じながら食べることも大切だね。

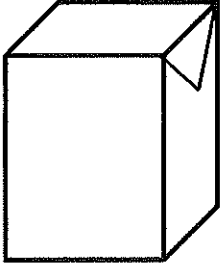
「ぶた肉と野菜の煮つけ」は、しいたけのもどし汁を使っています。食べ物をむだなく使う工夫をしている献立です。

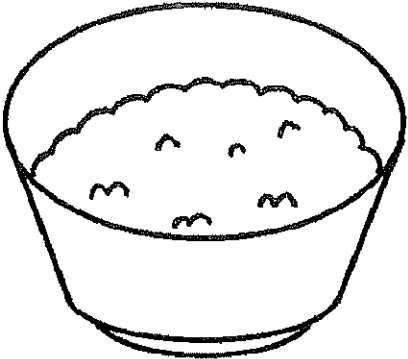
11月 7日 (月)

にくみそいため

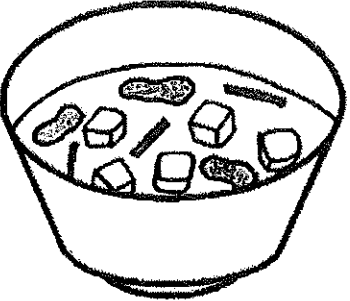


ぎゅうにゅう










むぎごはん



すましじる

食べ物の三つのはたらき		
赤	黄	緑
からだをつくる	ねつちからのもとになる	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  とうふ  だいず  ぶたにく  わかめ  はっちょうみそ  あかみそ	 むぎごはん  さとう  OIL サラダあぶら	 ほうれんそう  にんじん  しいたけ  しょうが  にんにく



ちきゅう しょくじ

地球にやさしい食事

11月は「地球にやさしい食事を考える」月間です。

ちきゅう しょくじ

地球にやさしい食事とは・・・

旬の食材を使うもの


まいたけ

えのき

しいたけ



水菜

白ねぎ

さつまいも

さんま など

食材をむだなく使う工夫をしたもの



皮も葉も全て食べる

しいたけの
もどし汁を使う など

京都でとれたもの
(地産地消)


京北みそ

ごはん など

給食には「地球にやさしい食事」がたくさん登場しています。あらためて、そのよさに目を向けてみましょう。



地球にやさしい献立

「肉みそいため」には、大豆やしいたけのもどし汁を使っています。食べ物をむだなく使う工夫をしている献立です。

11月 8日(火)

11月の給食目標

食べるよろこびを味わおう

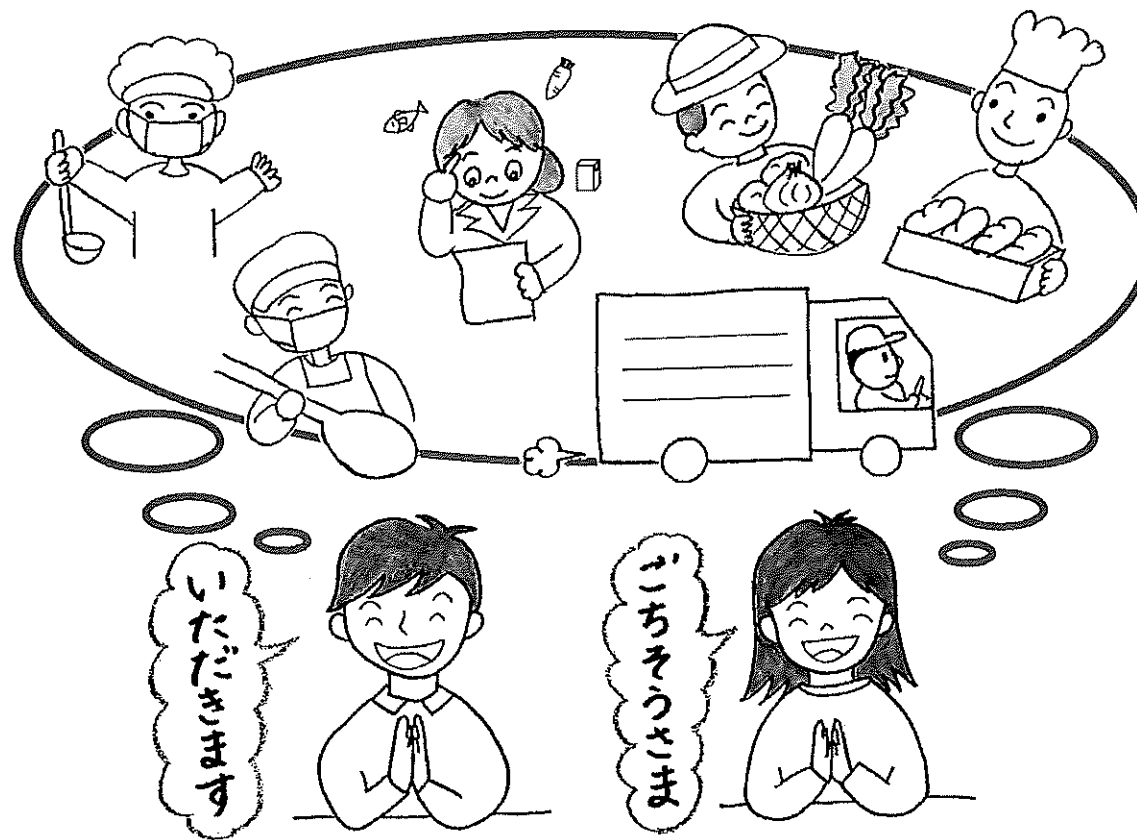
ひじきのソテー

ぎゅうにゅう

あじつけコッペパン

だいこんの
クリームシチュー

食事のあいさつは、食事ができるよろこびや、食べ物を
作ったり料理したりする人たちへの感謝の気持ちを表す
言葉です。心をこめてあいさつをしましょう。

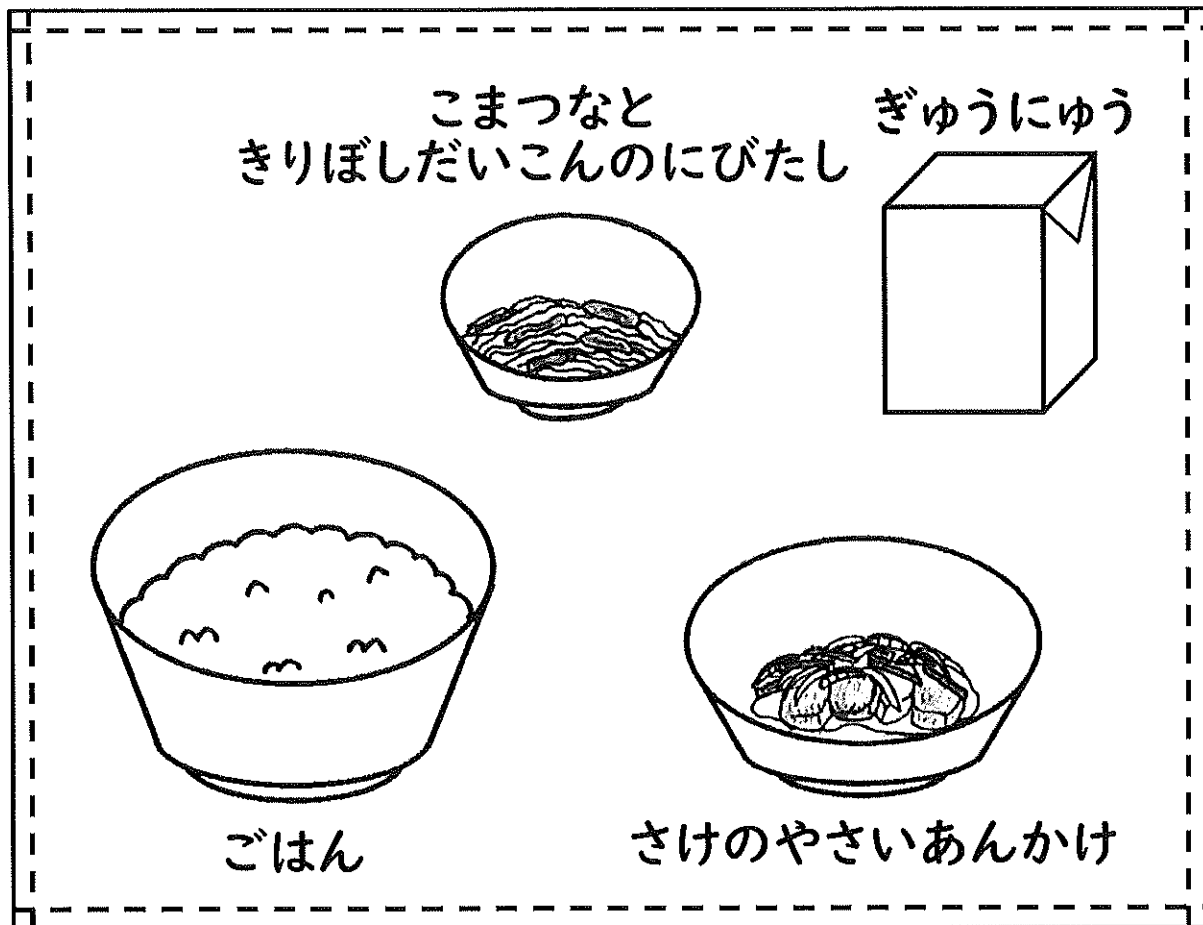


食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだの調子を整える
	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だしふんにゅう ミックスビーンズ ひじき	あじつけコッペパン サラダあぶら こおぎこ バター さとう		たまねぎ にんじん だいこん	

地球にやさしい献立

「だいこんのクリームシチュー」は、旬の大根を
使いました。冬にとれる大根はあま味があり、
ビタミンCも多くふくまれています。

11月 9日 (水)



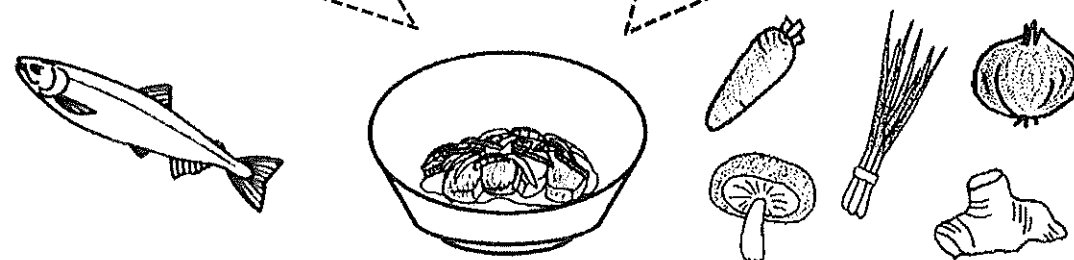
さけの やさい 野菜あんかけ

【さけのからあげ】

したあじ 下味をつけたさけに、
こめこ 米粉とかたくり粉で作った
ころもをつけて、あぶら 油で
カラッとあげました。

【野菜あん】

じる やさい に だし汁で野菜を煮て、
とろみをつけ、しょうがの
かお 香りをきかせました。
ふゆ 冬においしい青ねぎを
つか 使い、いろどりもきれい
ですよ。

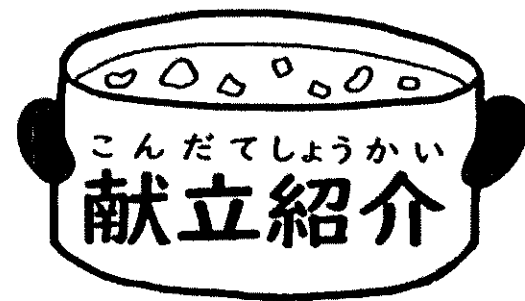
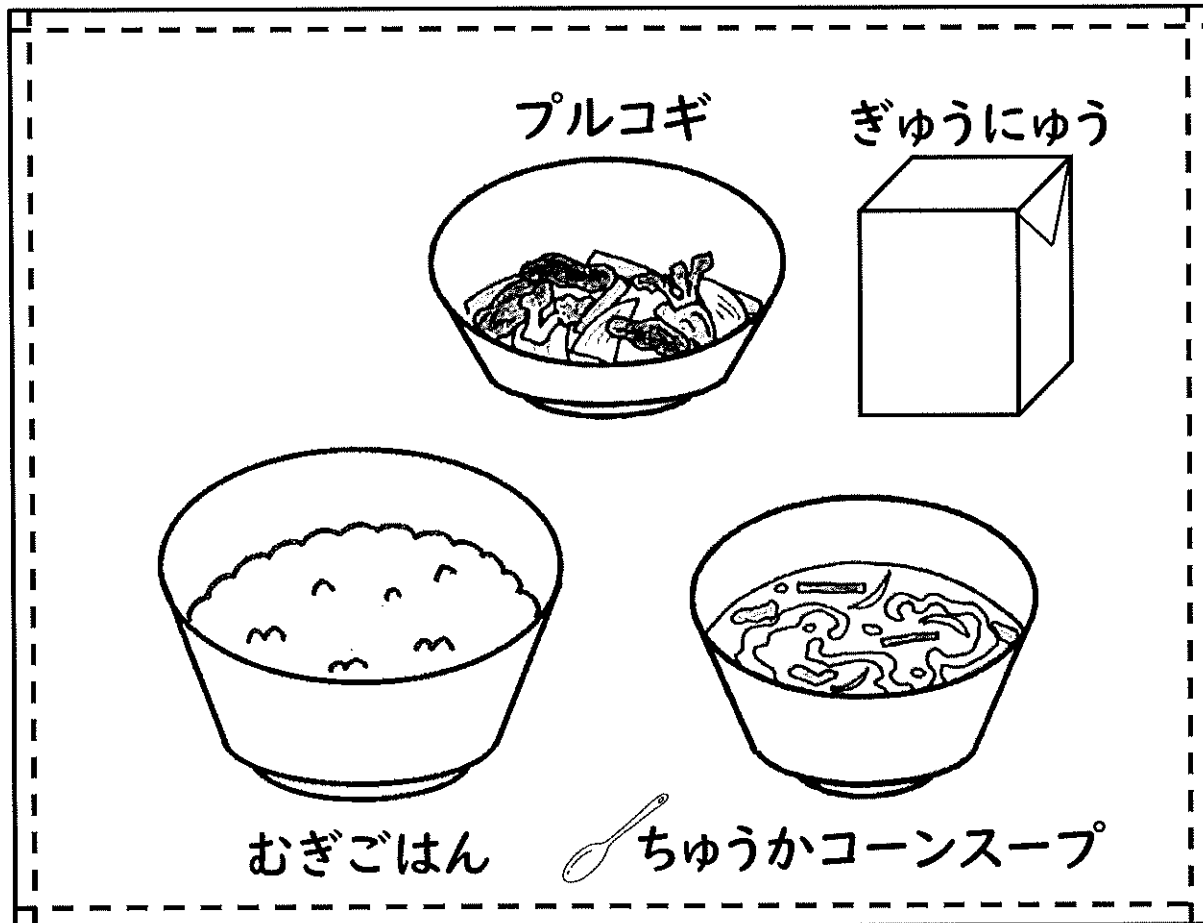


「さけのからあげ」に、だしのきいた「野菜あん」をからめて、
いっしょに食べましょう。

た べ 物 の み つ の は た ら き			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	ごはん	なたねあぶら	しょうが
	こめこ	かたくりこ	にんじん
さけ	さとう	さんおんとう	たまねぎ
			しいたけ
			あおねぎ
			こまつな
			きりぼしだいこん

ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立
「こまつな きりぼしだいこん に 小松菜と切干大根の煮びたし」には、だいこん き 大根を切って
ほ 干した切干大根を使いました。
また、今日は、きょう しゆん 旬のねぎと、しいたけとそのもどし汁を
つか た もの つか 使い、食べ物をむだなく使っています。

11月10日 (木)



プルコギ

「プルコギ」は、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の料理です。
うすく切った^き牛肉に、^{ぎゅうにく}さとうやしょうゆで
あまからく味をつけてから、^{あじ}野菜とき^{やさい}のこを
いっしょにいただきます。

「プル」は火を、
「コギ」は肉を意味
します。



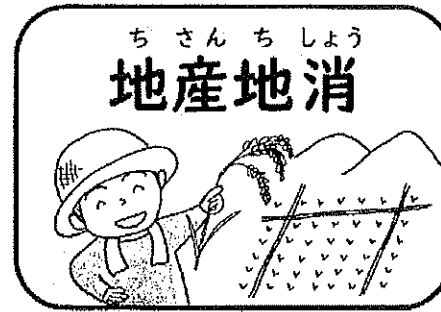
たべものみっつのはたらき 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	さとう	にんにく	にんじん	
たまご	いりごま	かたくりこ	にら	たまねぎ	
ぎゅうにく	ごまあぶら	サラダあぶら	チンゲンサイ	まいたけ	クリームコーン

地球にやさしい献立 きよう しゅん た もの
今日は旬の食べ物のまいたけとにらを
「プルコギ」に使いました。
野菜やきのこのあま味や食感を味わいましょう。

11月11日 (金)

ほうれんそうの おかかに ぶたにくと こんにやくのいために ぎゅうにゅう

げんまいごはん いものこじる



こめ 米

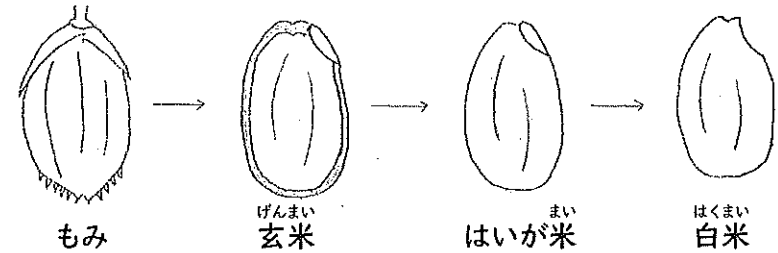
きゅうしょく で こめ きょうと ふない しゅるい
給食に出てる米は、京都府内でとれた2種類の
こめ あ
米をまぜ合わせています。

●きぬひかり

こめ いろ しろ ひか
米の色が白く、きぬのように光りかがやくので
「きぬひかり」といいます。さっぱりとした味あじです。

●ひのひかり

け かお あじ
かたさやねばり気、香りがよく、味もあっさりとして
りょうり あ こめ
いるので、どんな料理にも合う米です。



ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立
げんまい 玄米は、しゅうかくした米のもみがらだけを取りのぞいた米です。
こめ こめ
いつも食べている白米よりもすてる部分が少なく、米をむだなく、
た おいしく食べることができます。
また、旬しゅんの里いも、しいたけとそのもどし汁じゅうも使っています。

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	はなかつお	げんまいごはん	ごまあぶら	しょうが	しいたけ
ぶたにく	あかみそ	さとう	さといも	にんじん	ほうれんそう
あぶらあげ	しんしゅうみそ			たまねぎ	

11月14日(月)

とりとだいこんばの
まぜごはんのぐ

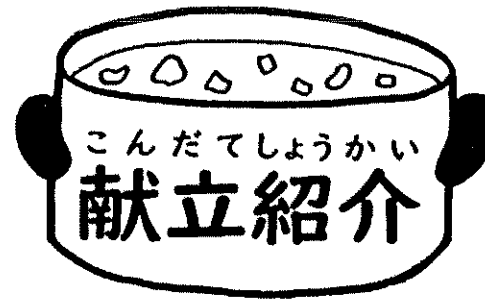
さつまいもの
たいたん

ぎゅうにゅう

ごはん
まぜて
たべよう

むぎごはん

はくさいのよしのじる



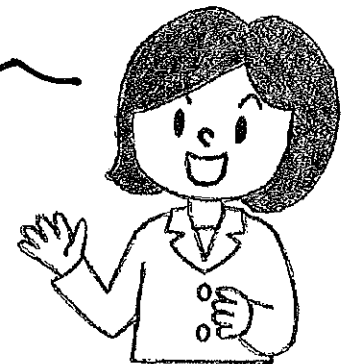
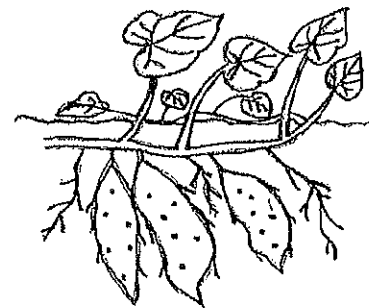
さつまいもの たいたん

さんおん しお くち
三温とう・みりん・塩・うす口しょうゆで、

に
さつまいもを煮ました。

しょっかん み
さつまいものホクホクとした食感やあま味を

あじ た
味わいながら食べましょう。



た べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか 赤	からだ をつくる	き ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	サラダあぶら	だいこんば	にんじん
あぶらあげ	いりごま	さつまいも	はくさい	
チキンささみ	さんおんとう	かたくりこ		

ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立

きょう きゅうしょく しゅん
今日の給食は、旬のさつまいもと

はくさい つか
白菜を使っています。また、さつまいもは、
かわ 皮ごとおいしく調理し、食べ物をおだなく
つか 使いました。



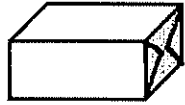
11月15日(火)

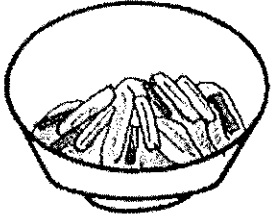


こまつな 小松菜

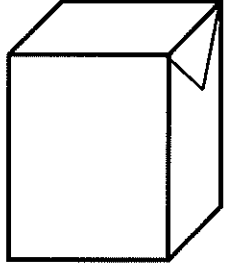
こまつなのソテー

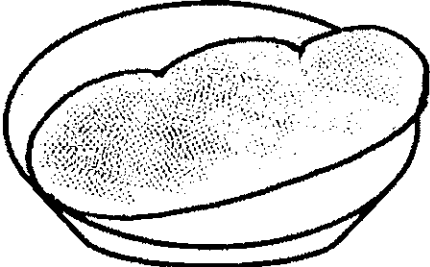
かくチーズ



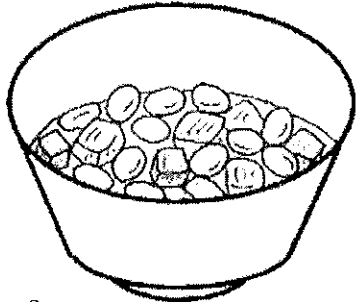


ぎゅうにゅう





こくとうコッペパン



ポークビーンズ

えどじだい とうきょう えどがわく
江戸時代に、東京の江戸川区


こまつがわ つく
小松川あたりで作られていたことから、

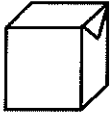







こまつな
「小松菜」とよばれています。

いちねんじゅう た
一年中食べることができですが、

ふゆ
冬によくとれるので、「冬菜」と

よばれることもあります。




たものみっつの はたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし との 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  だいず  チーズ	 こくとうコッペパン  サラダあぶら	 たまねぎ  にんじん  こまつな

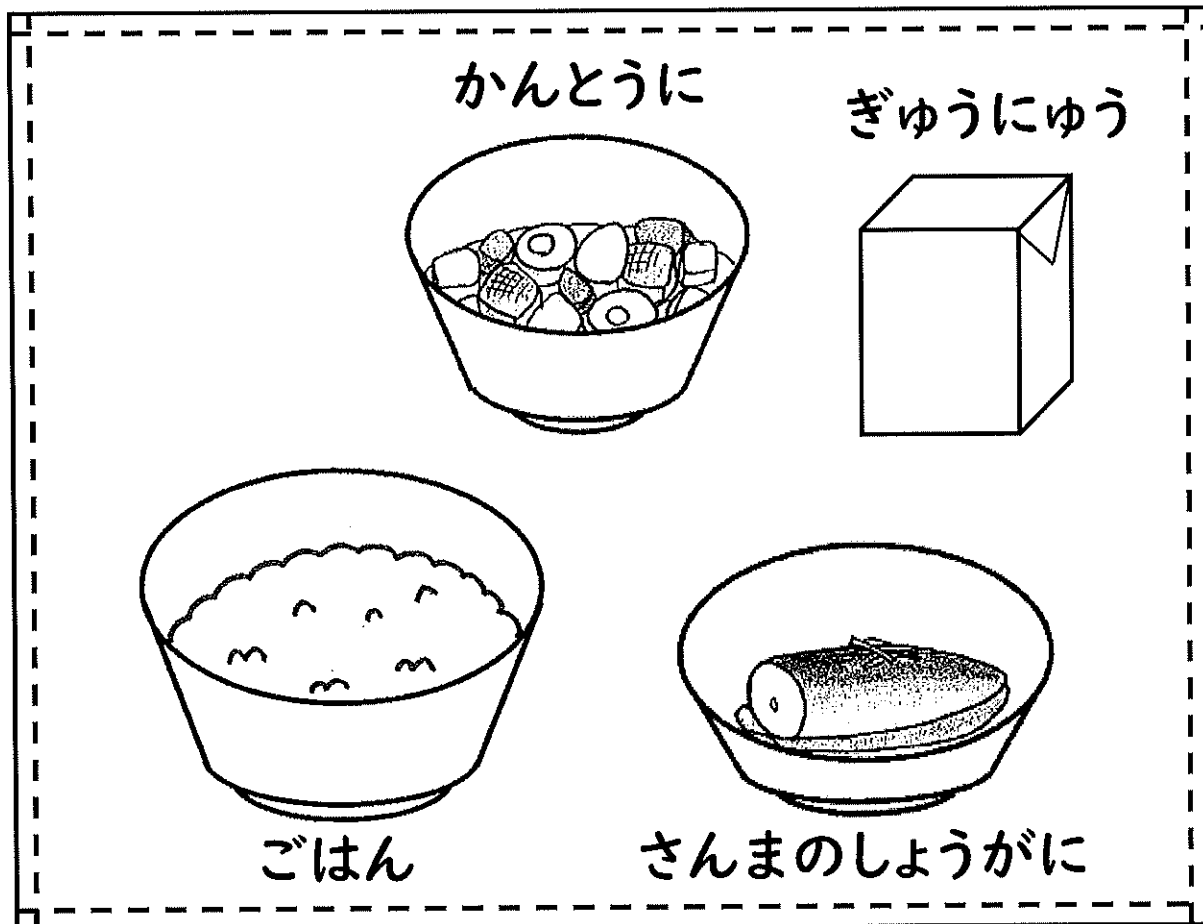
ちきゅう にやさしい けんりつ
地球にやさしい献立

「ポークビーンズ」は、大豆と大豆のゆで汁を

つか だいず えいよう つか
使いました。大豆の栄養をおだなく使っています。



11月16日 (水)



かんとうに

ぎゅうにゆう

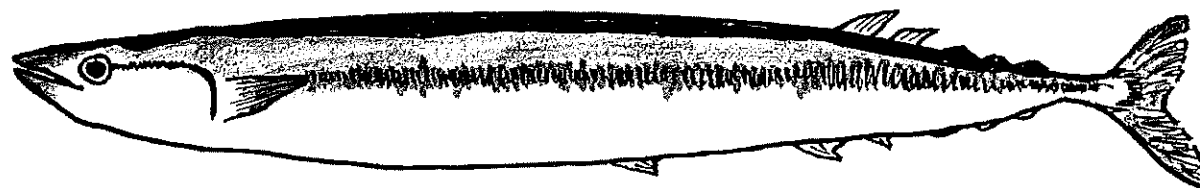
ごはん

さんまのしょうがに



さんま

あき しゅん さかな
秋が旬の魚で、
さんま か
「秋刀魚」と書きます。



あき あぶら
秋のさんまは脂がのっていて、
ディーエイチエー イーピーエー えいようそ
DHAやEPAやなどの栄養素を
おおくふくんでいます。



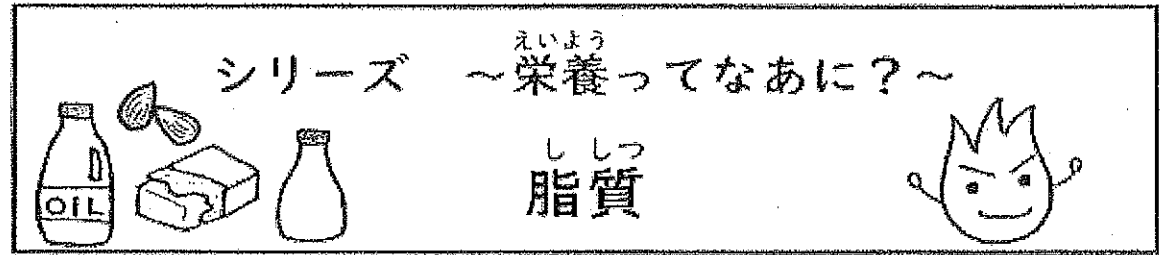
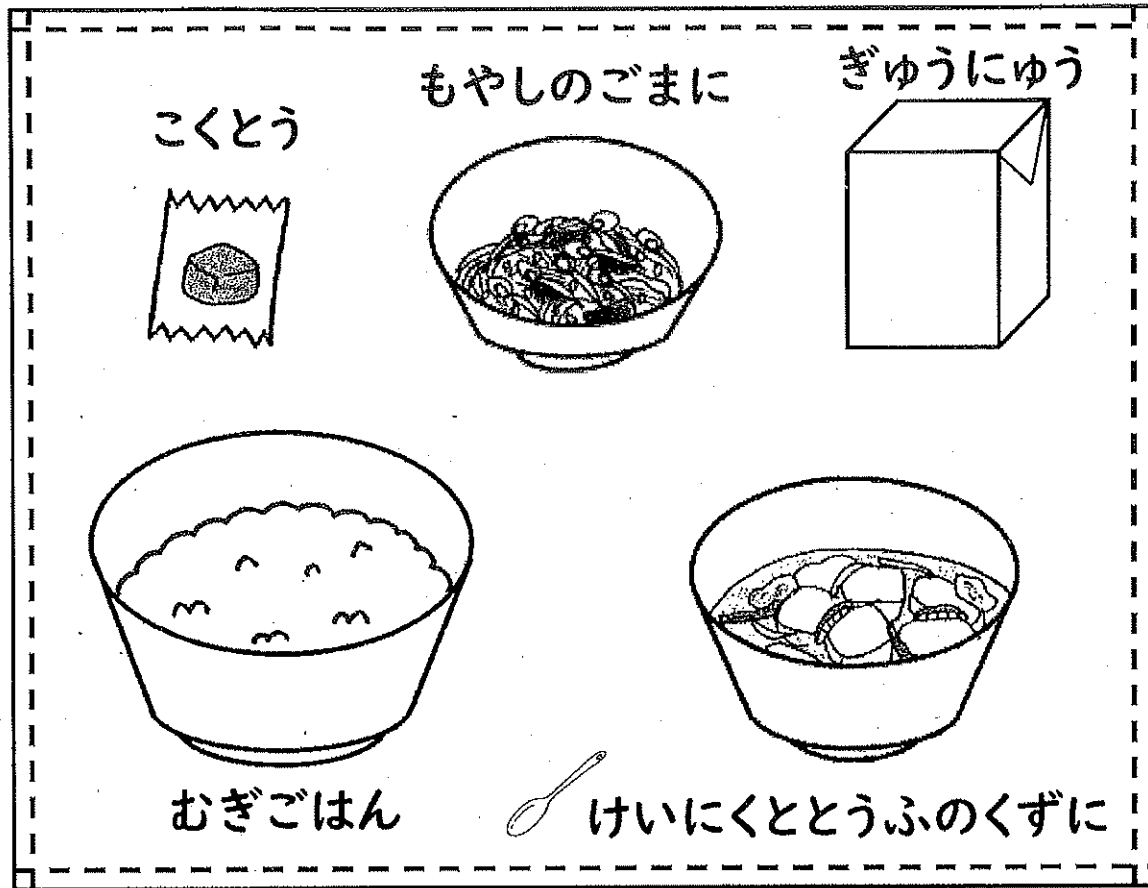
ディーエイチエー あたま えいようそ
DHAは頭のはたらきをよくする栄養素、
イーピーエー ち えいようそ
EPAは血をさらさらにする栄養素です。

たべものみつはたらき 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう うずらたまご	ごはん	ごはん	ごはん	にんじん	にんじん
さんま	さとう	さとう	さとう	だいこん	だいこん
あつあげ ちくわ	さんおんとう	さんおんとう	さんおんとう	しょうが	しょうが

ちきゅう やさしい こんだて
地球にやさしい献立

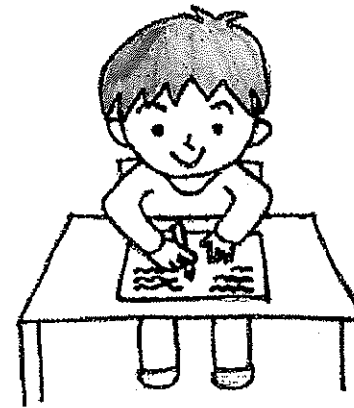
きよう しゅん だいこん
今日は、旬の「さんま」と「大根」を
つか
使っています。

11月17日 (木)



脂肪のはたらき

脂肪は、体を動かしたり、体温を保ったりするためのエネルギーのもとになります。

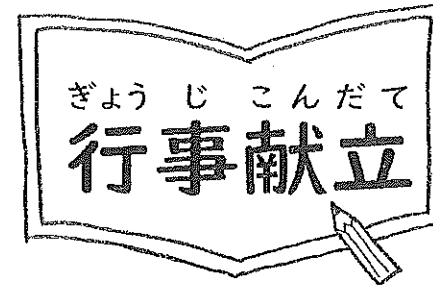
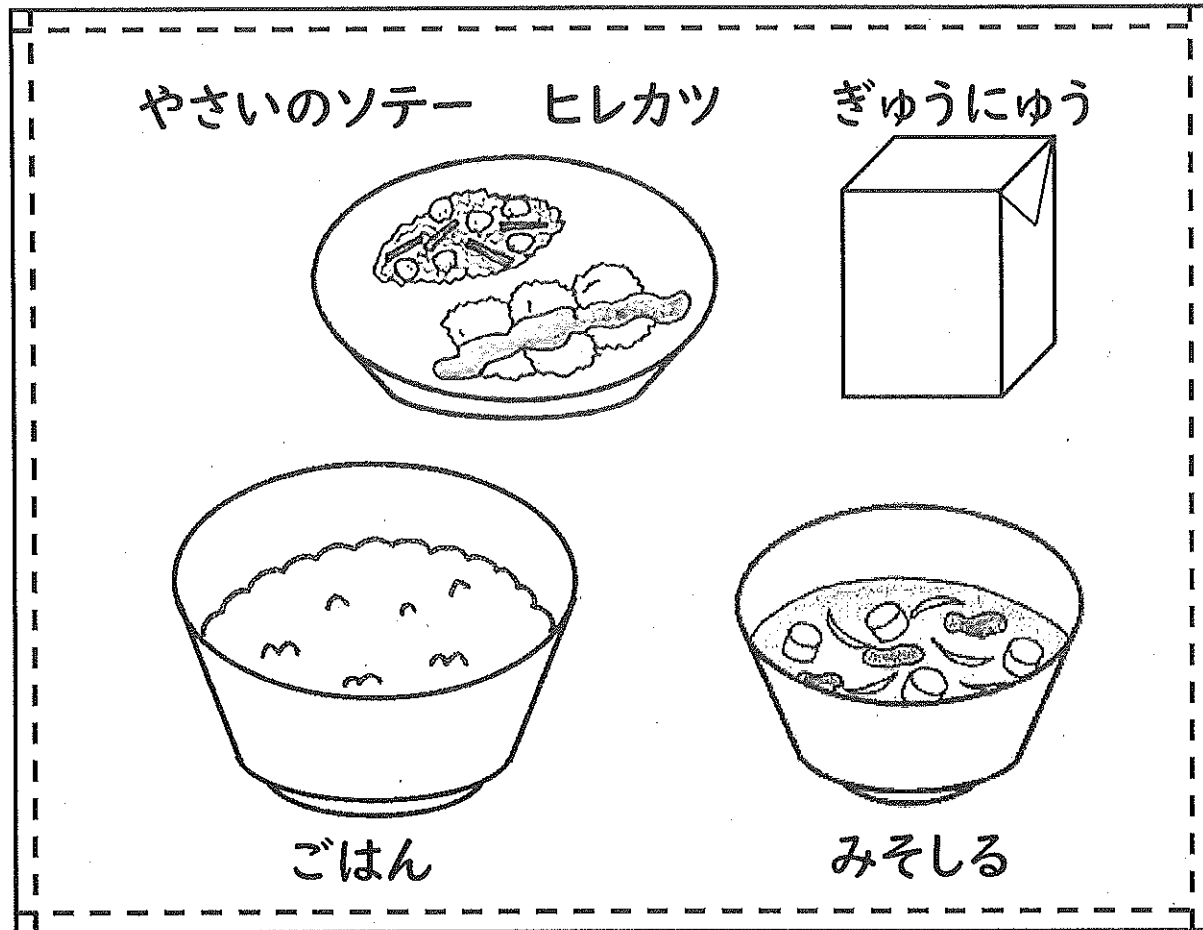


食べ物の三つのはたらき			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	黄	緑
ぎゅうにゅう	むぎごはん	たまねぎ	しょうが
とりにく	かたくりこ	にんじん	しいたけ
とうふ	すりごま	もやし	こまつな
	こくとう		

今日の「黒とう」は沖縄県でとれたさとうきびから作られています。
 食事のあとに少しずつ口の中でとかしながら食べましょう。

地球にやさしい献立
 「けい肉ととうふのくずに煮」は、うま味たっぷりの
 しいたけと、しいたけのもどし汁を使いました。
 食材をおだなく使う工夫をしています。

11月18日(金)



給食感謝

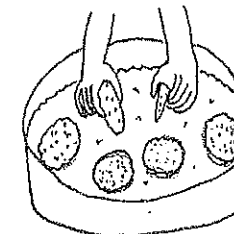
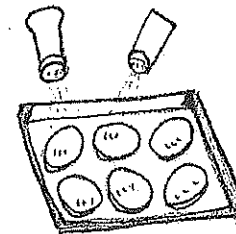
給食室で一まいずつころもをつけて、油であげた
手作りの「ヒレカツ」です。

ヒレカツにかけるソースも手作りです。

サクサクのヒレカツにあまからいソースをかけて
味わって食べてくださいね。

ヒレカツの作り方

- ① 塩・こしょうで下味をつける。
- ② ころもをつける。
- ③ 油であげる。



こころをこめてつくったよ!

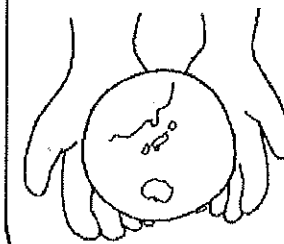


食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる
		みどり	からだ ちようし どの
		緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	こむぎこ
あかみそ (けいほく)	わかめ	パンこ	なたねあぶら
		サラダあぶら	さとう
		にんじん	キャベツ
		たまねぎ	コーン

地球にやさしい献立

今日の「みそ汁」は、京都市右京区の
京北地いきで作られた京北みそを
使いました。

「地産地消」の食べ物です。

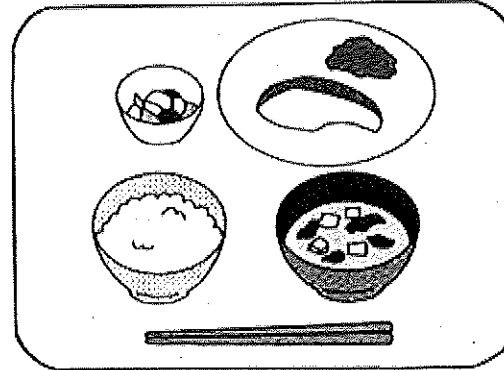


11月21日(月)

和(なごみ)献立 こんだて

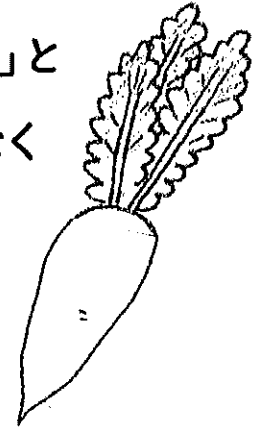
さばのみそ煮 に

あき しゅん 秋が旬の「さば」と、あきから
ふゆ 冬にかけて旬をむかえる「白ねぎ」を
いっしょにみそ煮にしました。



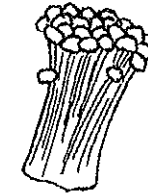
切干大根の煮つけ きりぼしだいこん

だいこん ほそ き かん つく きりぼしだいこん
大根を細く切って乾そうさせて作った「切干大根」と
だいこん ば に だいこん ね は
「大根葉」を煮つけました。大根は、根も葉もむだなく
た 食べる事ができる食材です。



すまし汁 じる

あき しゅん 秋が旬の「えのきだけ」を使っています。えのきだけの香りや
こんぶとかつおぶしでとっただし汁のうま味を味わいましょう。



<p>きりぼしだいこんの につけ</p>	<p>さばのみそに</p>
<p>おぎごはん</p>	<p>すましじる</p>

たべものみっつのはたらき				
あか	からだをつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
	さば あかみそ あぶらあげ どうふ わかめ	おぎごはん さんおんどう	しろねぎ だいこんば えのきだけ	しょうが きりぼしだいこん えのきだけ

ちきゅう 地球にやさしい献立 こんだて

きょう 今日(きょう)の和(なごみ)献立は、日本型食生活である にほんがたしよくせいかつ

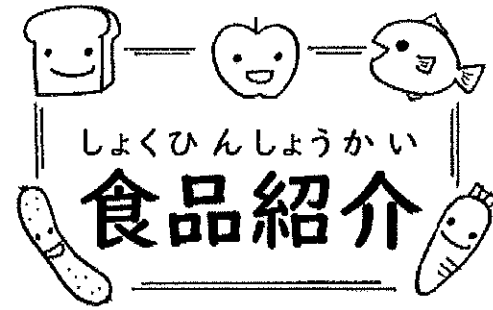
いちじゅうにさい 一汁二菜(汁物一品とおかず二品)の食事内容です。 にひん しよくじないよう

たべもの おだなく使う工夫をした献立などを取り入れ、 こんだて

えいよう 栄養のバランスもとれた、体にも地球にも からだ ちきゅう

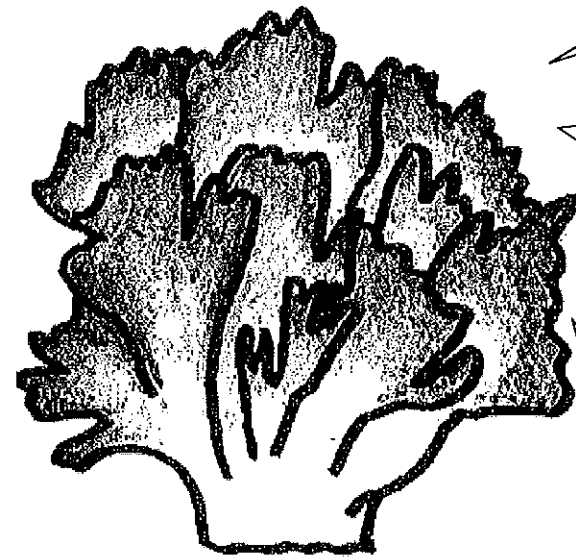
やさしい献立です。 こんだて

11月 22日 (火)



まいたけ

み
見つけると「まう(おどる)」ほどうれしいと
いうことから、『まいたけ』とよばれています。



しゅん あき ふゆ
旬は秋から冬です。

あげても煮ても
いためてもおいしいです。

しよくもつ
食物せんいが、
おお
多くふくまれているので、
おなかのそうじを
してくれます。

ちきゅう
地球にやさしい
こんだて
献立



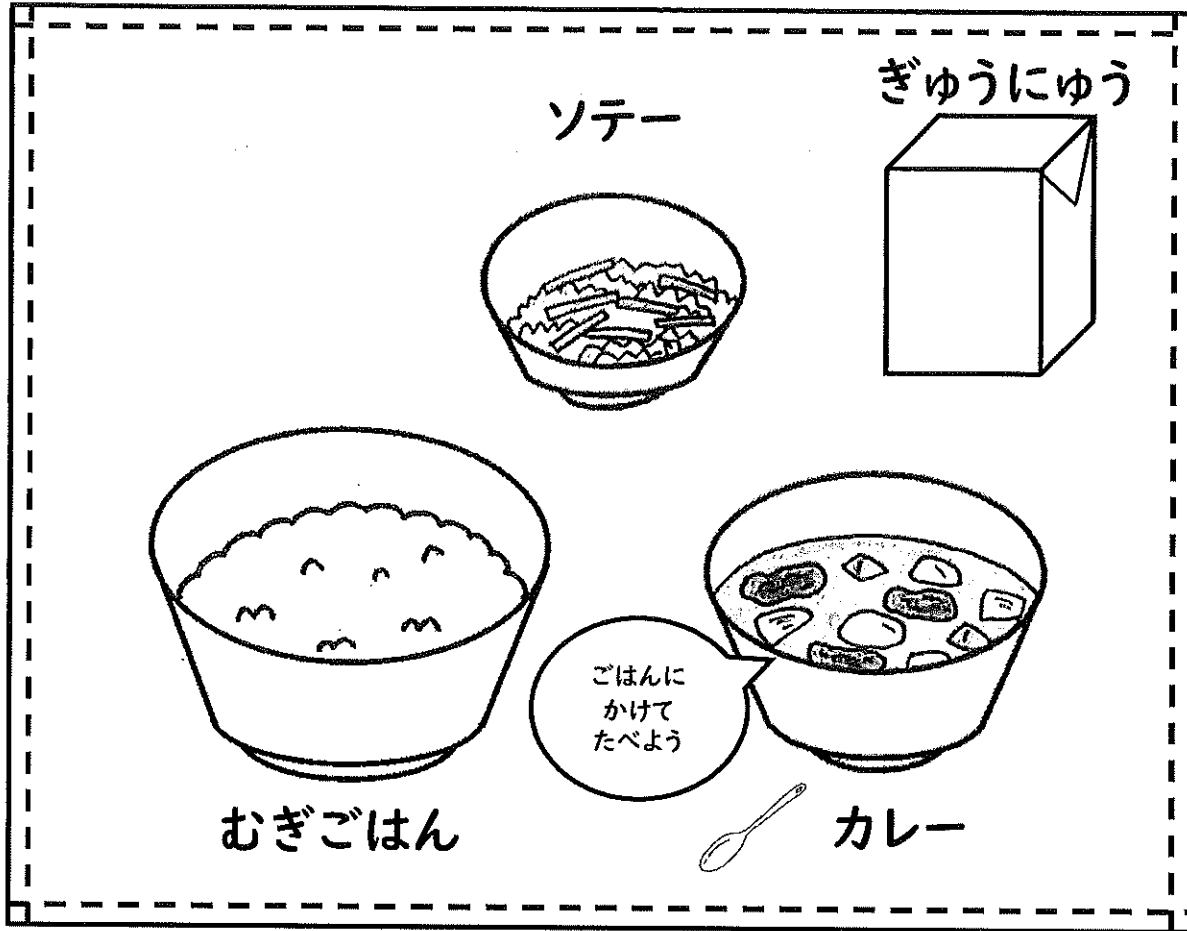
きょう
今日の『きのこスパゲティ』には、しゅん
旬のきのこである
まいたけ・しいたけ・エリンギを使いました。
きのこのかお
この香りと食感を味わいましょう。

ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう

こがたコッペパン きのこスパゲティ

たべものみっ 食べ物の三つのはたらき						
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を整える	とどの
ぎゅうにゅう	こがたコッペパン	にんじん	にんにく	まいたけ	しいたけ	
	ベーコン	たまねぎ	コーン	エリンギ		
	スパゲティ	ほうれんそう				
	サラダあぶら					
	オリーブオイル					
	とりにく					

11月24日(木)



11月の給食目標 がつ きゅうしょくもくひょう
 食べるよろこびを味わおう た あじ

おいしさのひみつ てづく 手作りのルー

給食のカレーやシチュー、ハッシュドビーフなどのルーは、給食調理員さんの手作りです。小麦粉をサラダ油とバターで時間をかけていためることで、おいしいルーができます。

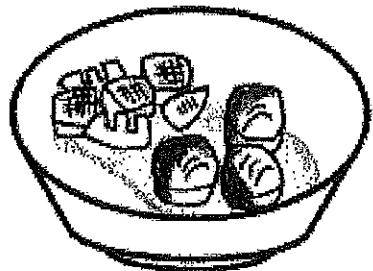


「カレー」は、手作りのルーのおいしさを味わいながら食べましょう。

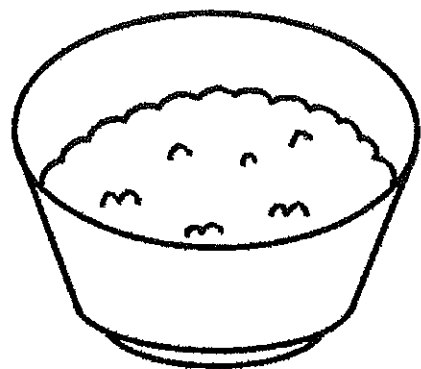
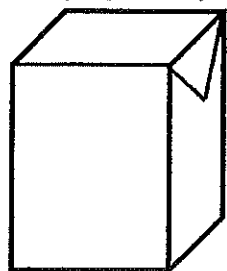
食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	き	ねつちから	みどり	からだ ちょうし ととの
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	むぎごはん	サラダあぶら	にんじん	キャベツ
チーズ	じゃがいも	じゃがいも	バター	しょうが	たまねぎ
ヨーグルト	だっしふんにゅう	こむぎこ			

11月 25日 (金)

なまぶしとあつあげの
につけ



ぎゅうにゅう



ごはん



キャベツのかきたまじる

食べ物の三つのはたらき

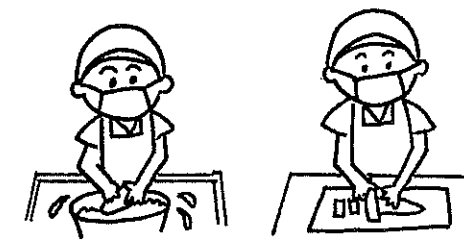
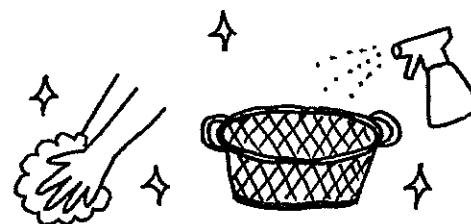
あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう あつあげ	ごはん さとう	にんじん たけのこ	なまぶし たまご	かたくりこ キャベツ

がつ きゅうしよくもくひよう
11月の給食目標

た あじ
食べるよろこびを味わおう

給食調理員さんの一日

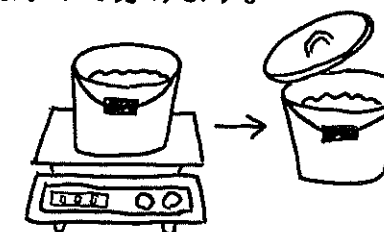
- ① 身じたくを整え、手や道具を消どくします。
- ② 食材を洗って献立に合わせた大きさや形に切ります。



- ③ おいしくなるように、心をこめて調理します。



- ④ クラスごとの食缶に、量をはかって分けます。



- ⑤ 返ってきた食器や食缶などをあらいます。



- ⑥ 給食室のそうじをします。



地球にやさしい献立



きょう 今日「なまぶしと厚あげの煮つけ」は、いつでもおいしく食べられるほぞん食のなまぶしをつかいました。