

スチコン献立

12月きゅうしよくカレンダー

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

くに たものし
いろいろな国の食べ物を知ろう

シリーズ えいよう
栄養ってなあに? ~ビタミンA(カロテン)~



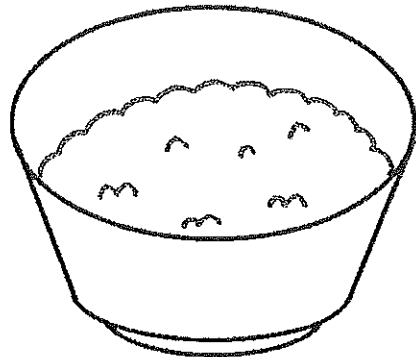
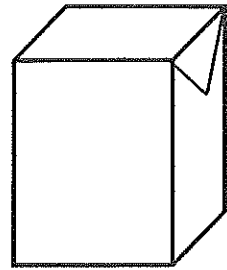
しんこんだて
新献立 「ぶた丼(白みそ味)(具)」

にち
12日は、和(なごみ)献立...和食推進の日

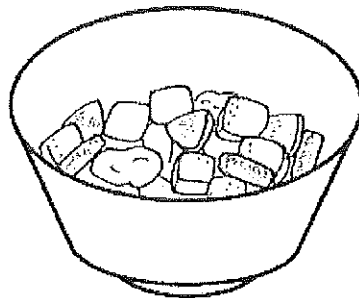


11月 28日 (月)

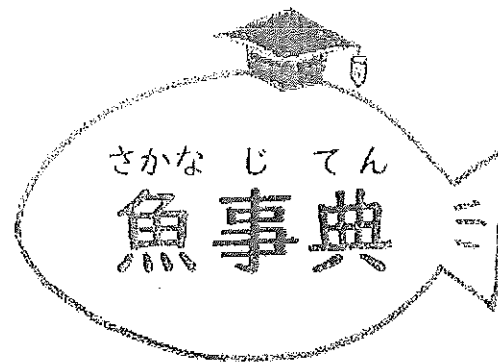
ほうれんそうとじゃこの ぎゅうにゅう
いためもの



むぎごはん

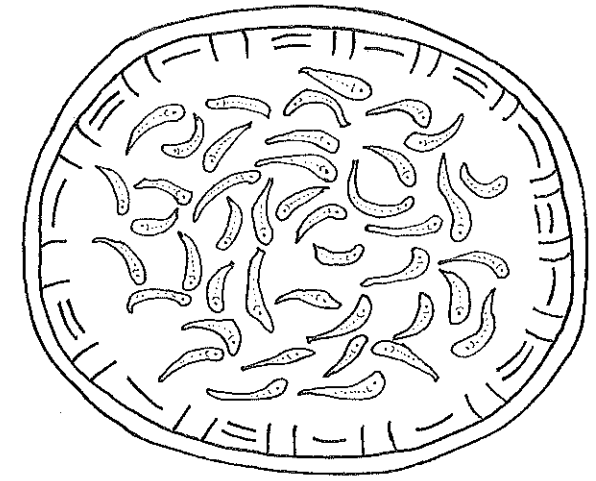


こうやどうふとやさいの
たきあわせ



しらす干し

きょう きゅうしょく
今日の給食では、
ほうれんそう
といっしょに
いためています。



- 「しらす干し」は、いわしの子どもを
しおみず あと につこう あ
塩水でゆでた後、日光に当てて
かん
乾そうさせたものです。

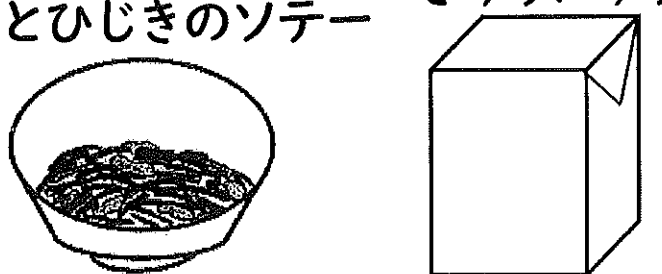
- カルシウムや、ビタミンDが
おお ほね は
多くふくまれているため、骨や歯を
じょうぶにするはたらきがあります。

たべものみっつの はたらき

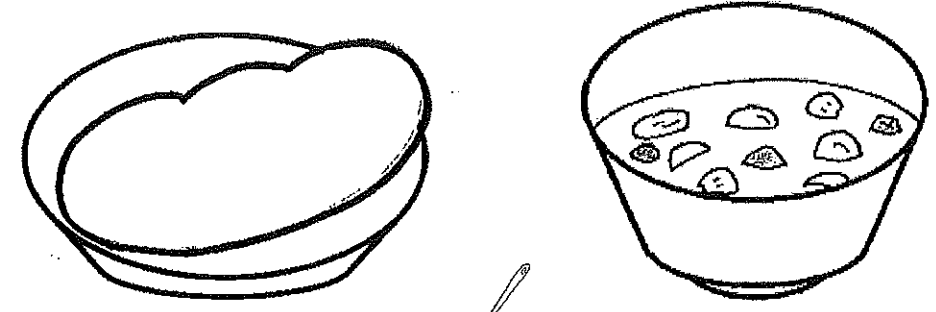
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	むぎごはん 	さとう 	にんじん 	しいたけ
こうやどうふ 	しらすぼし 	サラダあぶら 	いりごま 	ほうれんそう 	

11月29日(火)


ツナとひじきのソテー ぎゅうにゆう

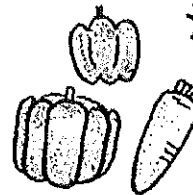


ミルクコッパン コーンのクリームシチュー



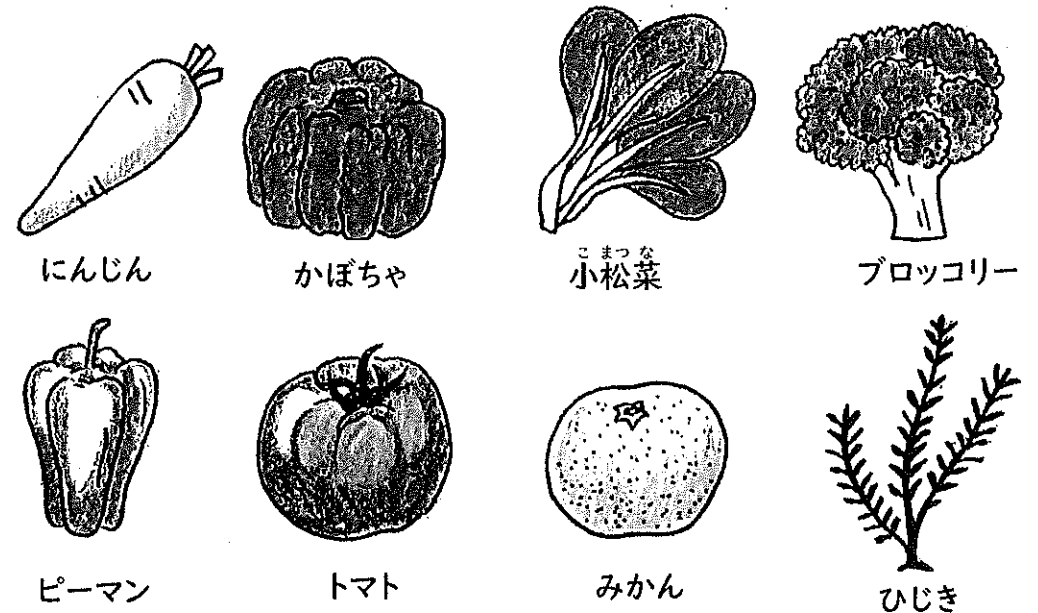
シリーズ ^{えいよう} ~栄養ってなあに?~

^{エー} ビタミンA (カロテン) 




ビタミンA (カロテン) は、目や皮ふのねんまくを守るはたらきがあります。

^{エー} ビタミンA (カロテン) の多い食品 ^{おお} ^{しょくひん}

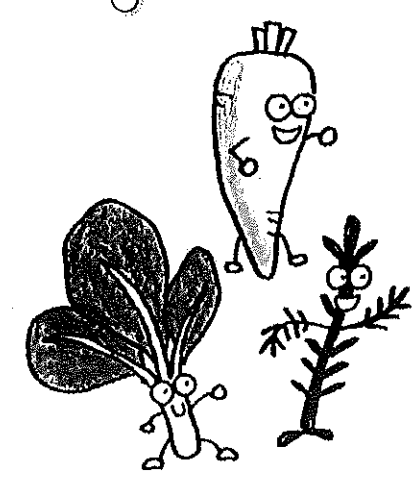


食べ物の三つのはたらき

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	からだを調子を整える
 ぎゅうにゆう	 まぐろフレーク	 ミルクコッパン	 サラダあぶら	 にんじん	 こまつな
 だっしふんにゆう	 チーズ	 じゃがいも	 こむぎこ	 コーン	 たまねぎ
 ひじき	 とりにく	 ざとう	 バター		

いろ色 ^{やさい} のこい野菜や海そう、^{くだもの} 果物に多くふくまれています。

きょうきょうしよく 今日 ^{おお} の給食では、
「こまつな小松菜」と「にんじん」、「ひじき」に
^{エー} ビタミンA (カロテン) が多く
ふくまれています。



【スチコン献立】

11月 30日 (水)

きりぼしだいこんの にびたし

やきひらきぼしさんま

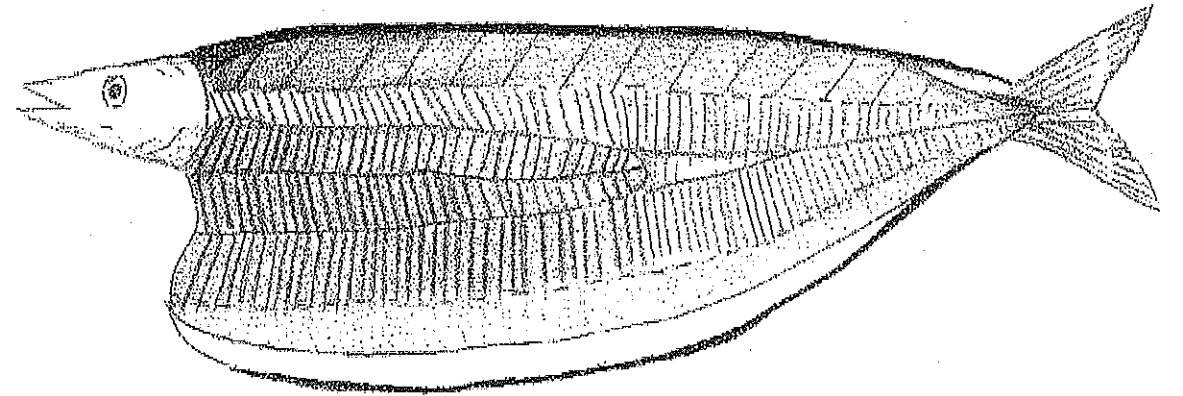
ぎゅうにゅう

ごはん

みそしる



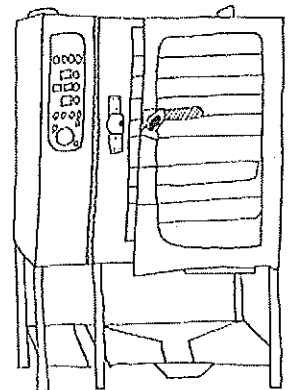
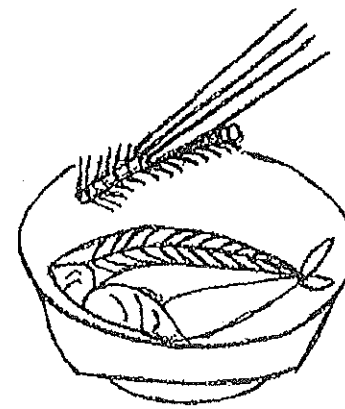
や ひらきぼし 焼き開干さんま



ひらきぼし 「開干さんま」は、さんまを開いて内ぞうを取り出し、干したものです。干して乾そうすることで水分がぬけてうま味がまします。

きょう 今日、スチームコンベクションオーブンを使ってこう香ばしく焼きました。

み 身から骨を外して 食べましょう。



食べ物の三つのはたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだをつくる	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 しんしゅうみそ ごはん わかめ あかみそ さんま	じゃがいも さんおんどう	きりぼしだいこん だいこんば にんじん たまねぎ

12月 1日 (木)

12月の給食目標 がつ きゅうしょくもくひょう

いろいろな国の食べ物を知ろう くに た もの し

ビビンバのぐ

(ナムル) (にくとたまご) ぎゅうにゆう

ごはんにまぜてたべよう

むぎごはん わかめスープ

ビビンバ

・ビビンバは、かんこく ちょうせん りょうり韓国・朝鮮の料理です。

・ごはんにくに肉やたまご・ナムルなどの具ぐをきれいにのせ、まぜて食べます。

・「ビビン」はまぜる、「バ」はごはんいみという意味です。

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
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	むぎごはん	さとう	しょうが	きりぼしだいこん
たまご	とうふ	すりごま		ほうれんそう	にんじん
あかみそ	わかめ	サラダあぶら	ごまあぶら	たまねぎ	だいずもやし

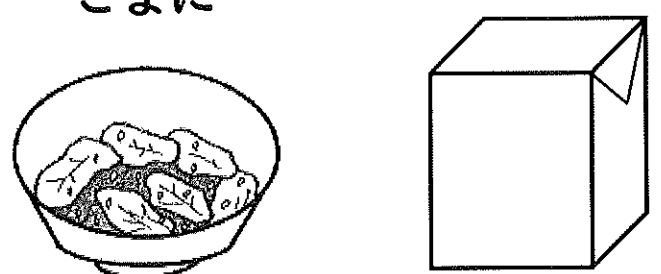
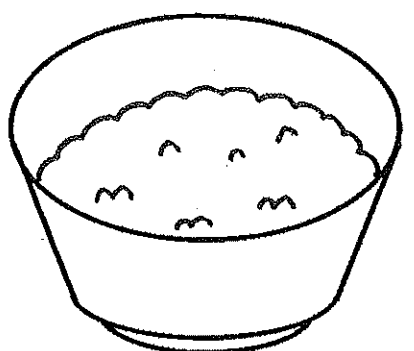
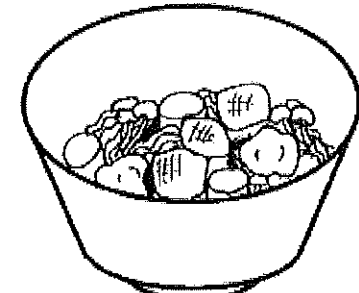
ビビンバの具をごはんにのせ、スプーンでまぜて食べましょう。

給食では、きゅうしょく そうにんじん・ほうれん草・だいず きりぼしだいこん つか大豆もやし・切干大根を使ってナムルをつくりました。

12月 2日 (金)

しゅんぎくとはくさいの
ごまに

ぎゅうにゆう

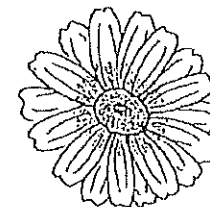
ごはん(けいほくまい) かしわのすきやき

ふゆ
冬においしい

た もの
食べ物



しゅん 春ぎく



はな はる
・「きく」にいた花が春にさくので、
しゅん
「春ぎく」とよばれるようになりました。

ひ
・皮ふやのどを

じょうぶにする

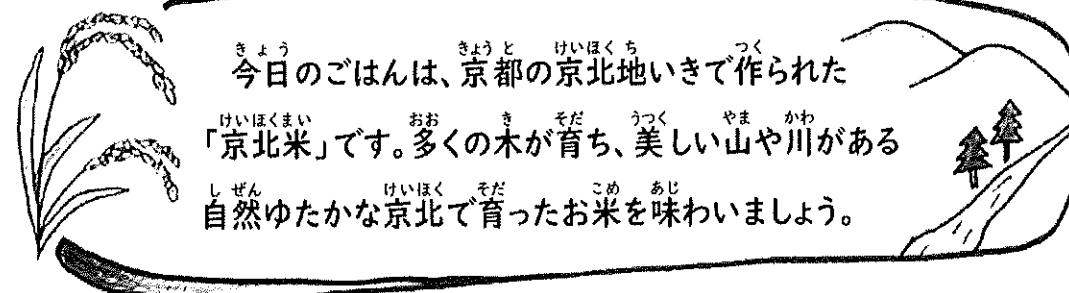
エー
「ビタミンA(カロテン)」が
おお
多くふくまれています。



とく かお あじ とく やさい
・とく特の香りと味が特ちょうの野菜で、

きょう しゅん はくさい に
今日の「春ぎくと白菜のごま煮」に
つか
使っています。

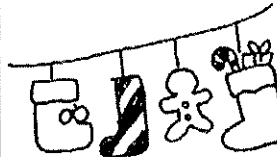
きょう 今日のごはんは、京都の京北地いきで作られた
けいほくまい 「京北米」です。多くの木が育ち、美しい山や川がある
しぜん 自然ゆたかな京北で育ったお米を味わいましょう。



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 ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	ごはん(けいほくまい)	さとう	たまねぎ	はくさい
やきどうふ		きりふ		くじょうねぎ	しゅんぎく
		サラダあぶら	すりごま	えのきだけ	

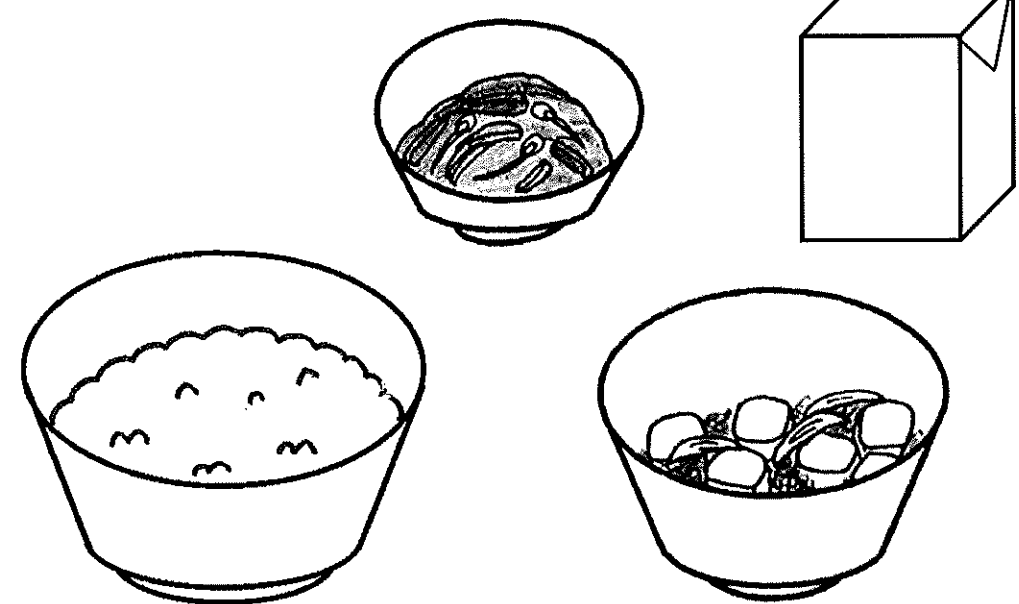
12月5日 (月)


 がつ きゅうしよくもくひょう
 12月の給食目標

いろいろな国の食べ物を^{くに た もの し}知ろう

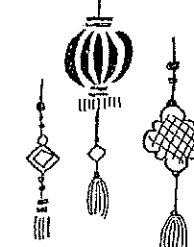
ほうれんそうと
 もやしのいためナムル

ぎゅうにゅう



おぎごはん

マーボ豆腐


 マーボ豆腐
麻婆豆腐

ちゅうごく しせんしょう う りょうり ひと
 中国の四川省で生まれたとうふ料理の一つです。

しせんしょう りょうり こう りょう
 四川省の料理は、とうがらしや香しん料をきかせた

あじ とく
 からい味つけが特ちょうです。

ちゅうごくご
 中国語で「おいしい」は

ハオチー
 「好吃」といいます。



た べ 物 の み っ ぽ っ の は た ら き
 食べ物の三つのはたらき

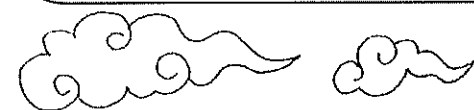
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	どこの を整える
								
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	かたくりこ	たまねぎ	チンゲンサイ	とうふ	あかみそ	ごまあぶら
								サラダあぶら
		さとう		しょうが	ほうれんそう			もやし



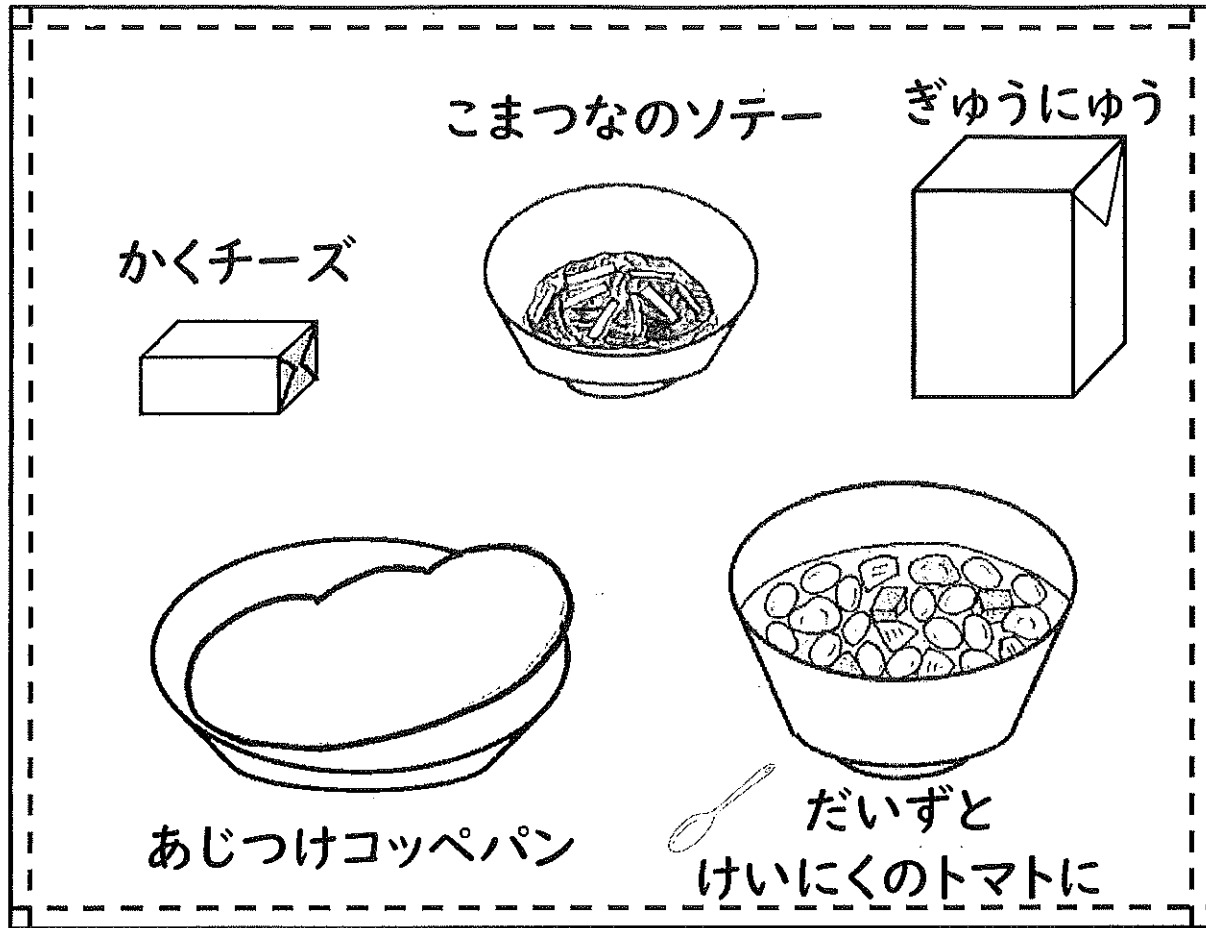
きゅうしよく
 給食では、ピリツとする

トウバンジャンを^{くわ}加え、^{さいご}最後に

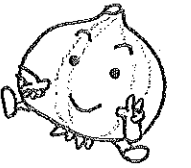
とろみをつけて^{しあ}仕上げました。



12月 6日 (火)

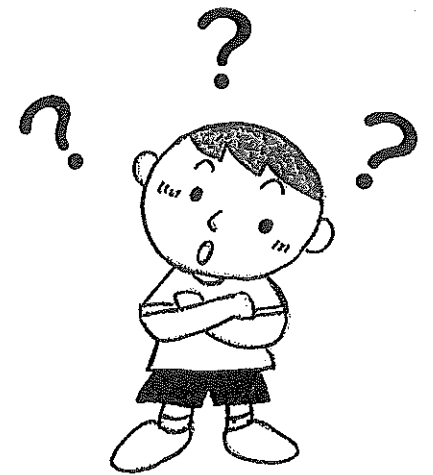


たまねぎ



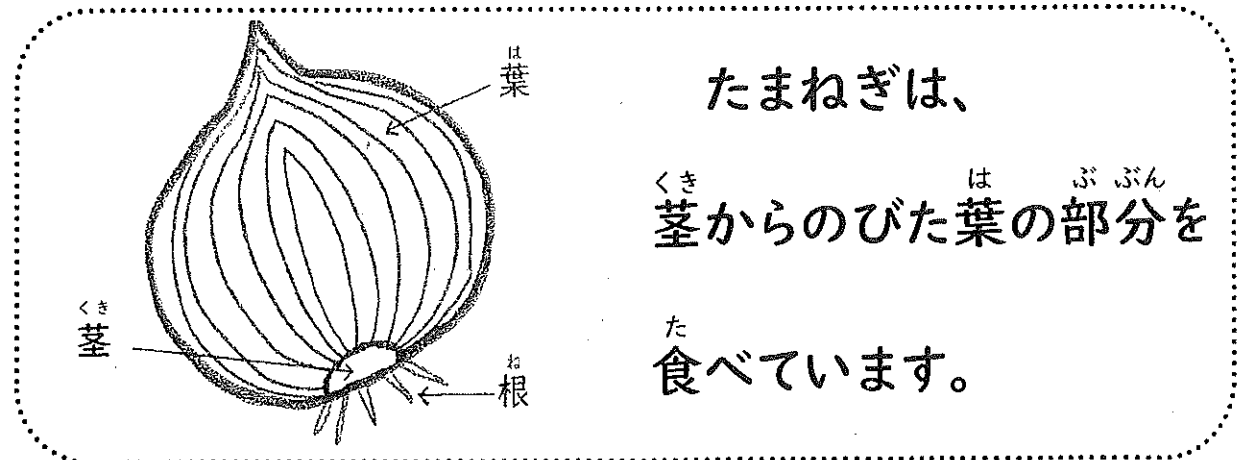
どこの部分を食べているのでしょうか?

- ① 「根」の部分
- ② 「茎」の部分
- ③ 「葉」の部分



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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン	たまねぎ	にんじん	だいず	ホールトマト
とりにく	サラダあぶら	じゃがいも	こまつな	チーズ	

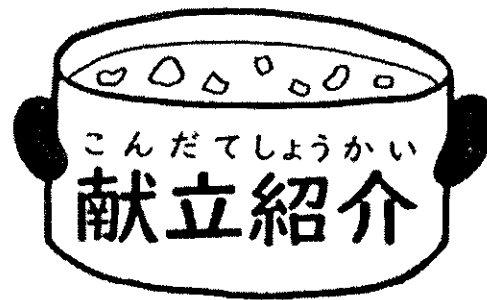
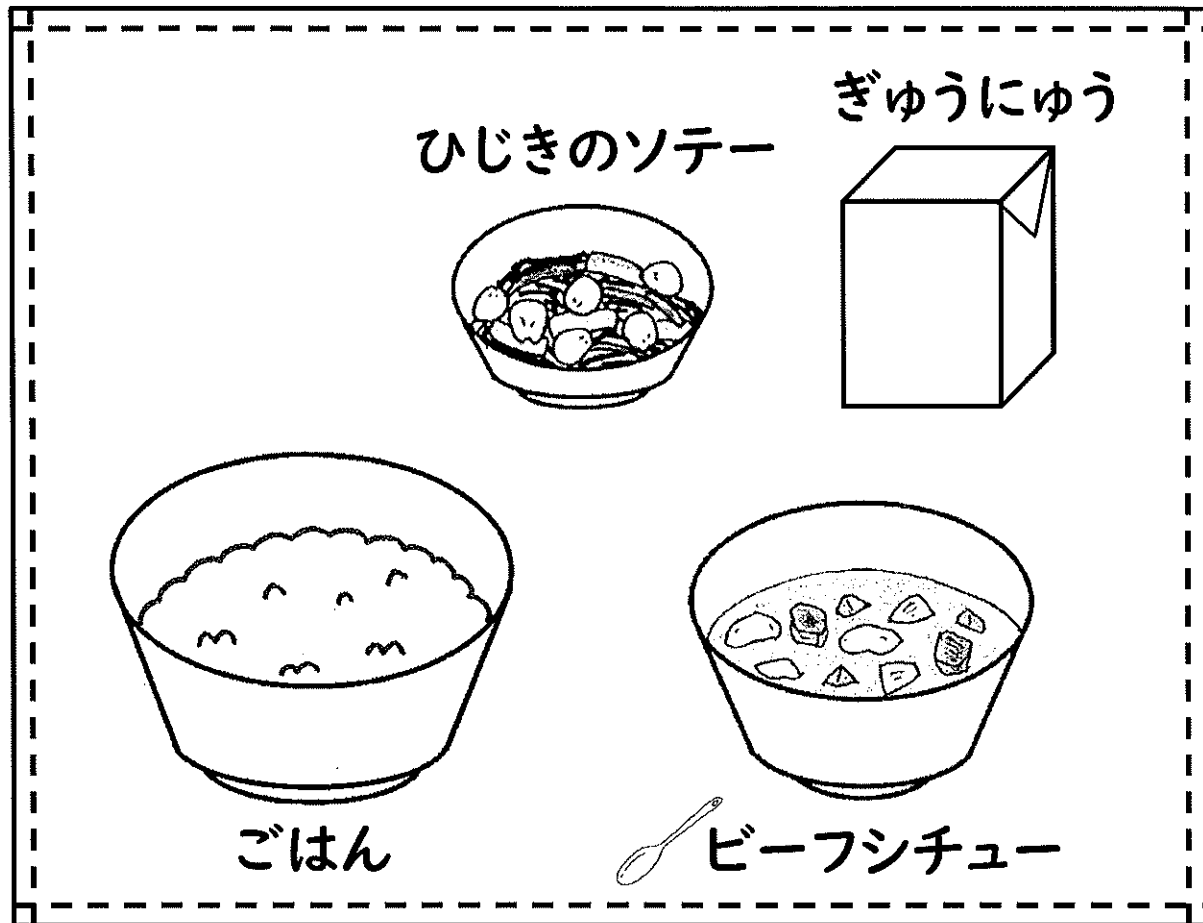


たまねぎは、
茎からのびた葉の部分を
食べています。

たまねぎの「葉」の部分

たまねぎには、体の調子を整えるはたらきがあります。

12月 7日 (水)



ビーフシチュー

「シチュー」は煮こみ料理のことです。
 「ビーフシチュー」は、牛肉を使った
 シチューです。小麦粉とバターを香ばしく
 いためて作った、ブラウンルーを使っています。

小麦粉とバターをよくいためる
 ことで、ルーに色がついてくるん
 ですよ。

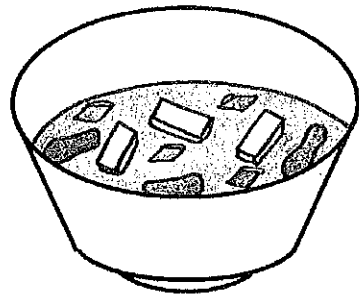
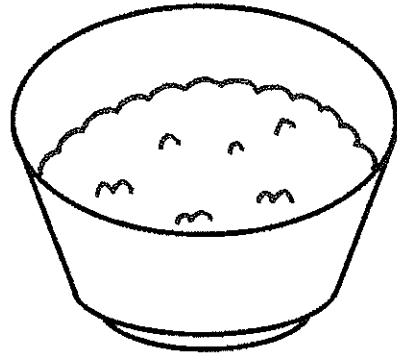
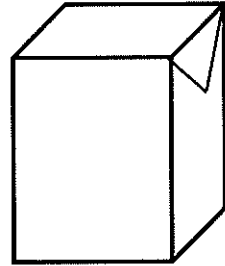
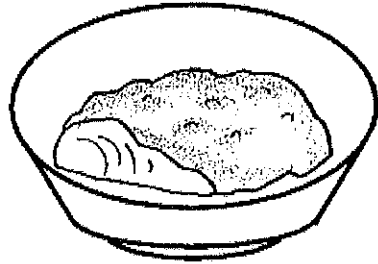


食べ物の三つのはたらき			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	黄	緑
		ねつ	からだ
		ちから	ちようし
		熱や力のもとになる	とどの
			体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ごはん	こむぎこ
ひじき	チーズ	さとう	じゃがいも
		バター	サラダあぶら
			たまねぎ
			にんじん
			さんどまめ
			コーン

やさい ぎゅうにく
 やわらかい野菜や牛肉と、ブラウンルーの
 あじ た
 コクを味わって食べましょう。

12月 8日(木)

ほうれんそうの さばのたつたあげ ぎゅうにゅう
ごまに



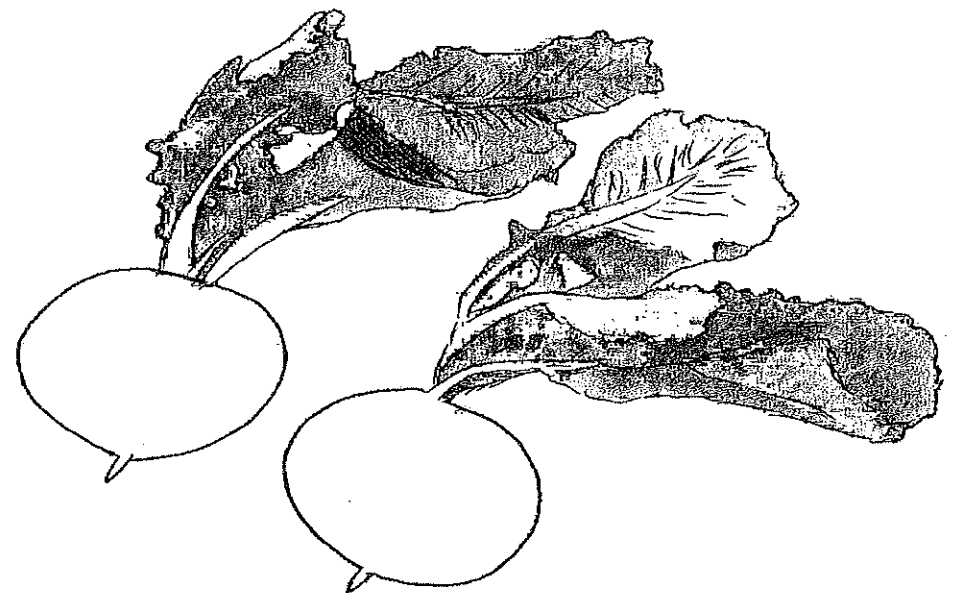
むぎごはん

かぶらのみそしる

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 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 	しょうが 	こめこ 	にんじん 	さば
あぶらあげ 	かたくりこ 	ほうれんそう 	なたねあぶら 	かぶら 	あかみそ(けいほく)
	すりごま 	くじょうねぎ 			

ふゆ 冬においしい 食べ物 かぶら



か やさい
○アブラナ科の野菜です。

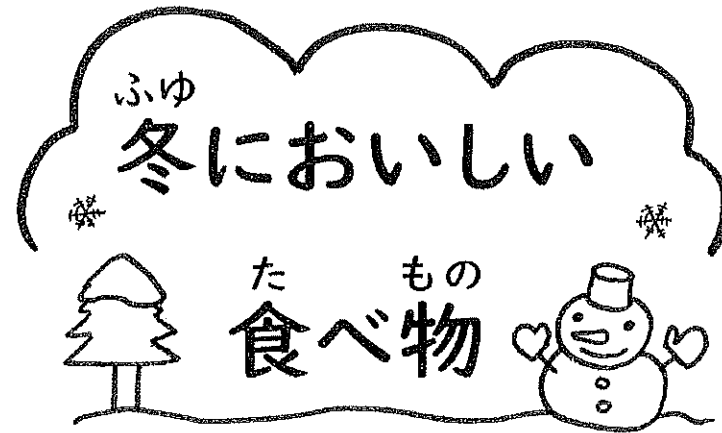
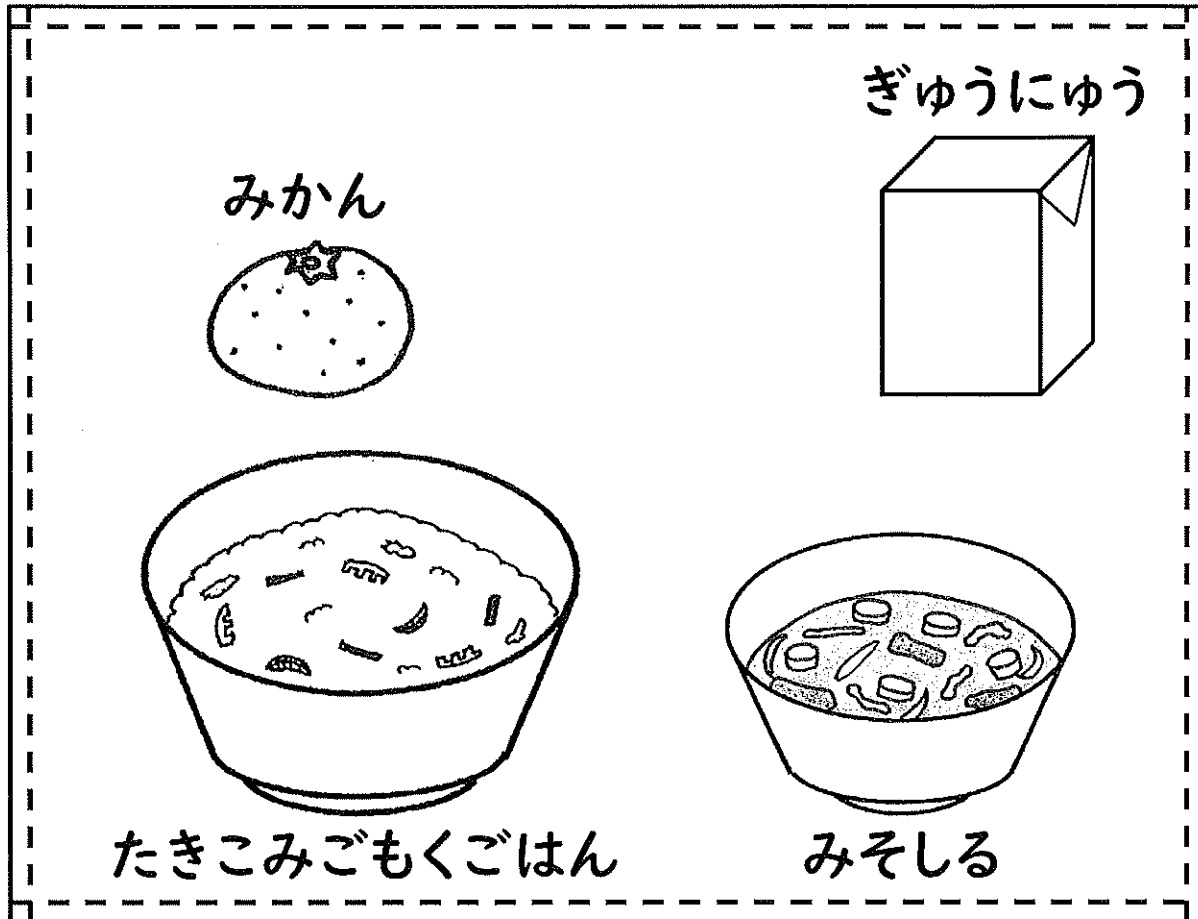
ね ぶぶん あたま
○根の部分が頭(かぶり)のように見えることから「かぶり」が
なまって「かぶら」という名前がついたといわれています。

ちようし しょくもつ
○おなかの調子をととのえる食物せんいや、かぜなどの
びようき からだ まも シー
病気から体を守るビタミンCがふくまれています。

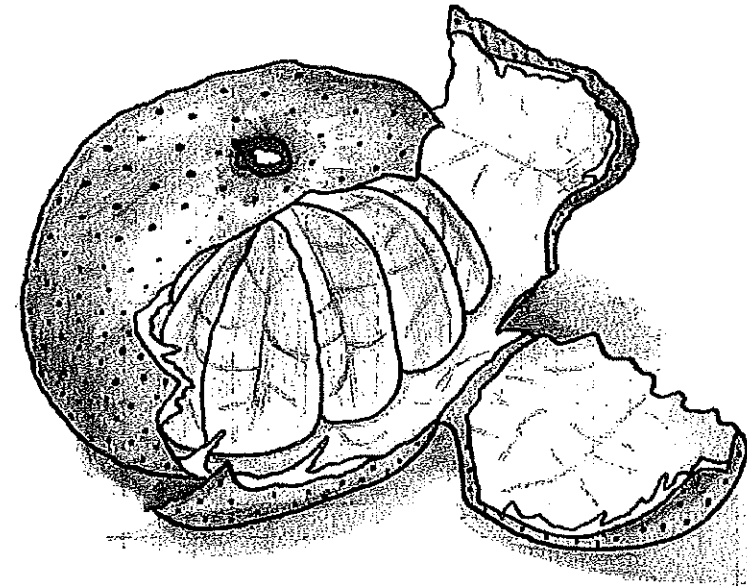


きよう しる きようと しうきょうく けいほくち
今日の「かぶらのみそ汁」は、京都市右京区の京北地いきで
つくられた「京北みそ」を使った地産地消の献立です。

12月 9日 (金)



みかん



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 ちから 熱や力のもとになる
みどり 緑	からだ ちょうし との 体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	たけのこ
あぶらあげ			にんじん
みそ	みそ	きりふ	キャベツ
しんじゅうみそ	あかみそ		しいたけ
			みかん
			たまねぎ
			ごぼう


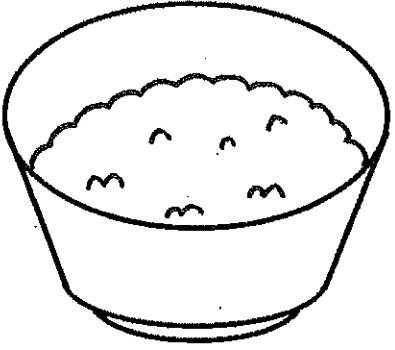
あき 秋から冬が旬の果物です。

にっぽん おも た 日本で主に食べられているみかんは、『温州みかん』とよばれる品種です。

びょうき からだ まも シー かげや病気から体を守るビタミンCを おお 多くふくんでいます。

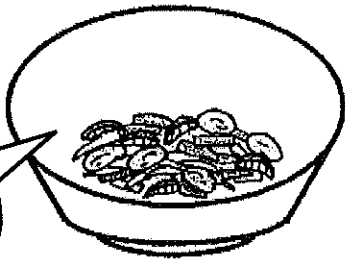
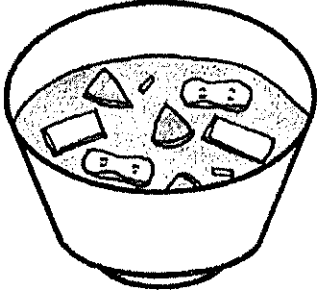
12月 12日 (月)

きりぼしだいこんの
ごまに

おぎごはん

とりめしのぐ

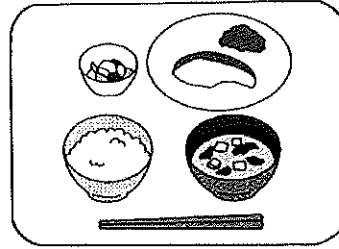



きょうやさいのみそしる

ごはんに
まぜて
たべよう

食べ物の三つのはたらき				
あか	からだをつくる	からだを強くする	からだを強くする	からだを強くする
あか	からだをつくる	ねつちから	からだを強くする	からだを強くする
あか	からだをつくる	ねつちから	からだを強くする	からだを強くする
あか	からだをつくる	ねつちから	からだを強くする	からだを強くする

和(なごみ) 献立



ふゆ あじ
冬を味わおう
しゅん しよくざい たの
~旬の食材を楽しみましょう~



とりめしの具

からだ あたた
体を温めるはたらきのあるごぼう・
にんじん・しょうがを使っています。
さむ ふゆ げんき
寒い冬を元気にすごすことができます。

きりぼしだいこんに 切干大根のごま煮

ふゆ ば
冬においしいだいこん葉を
つか 使っています。かぜをふせぐ
シー おお
ビタミンCを多くふくんでいます。

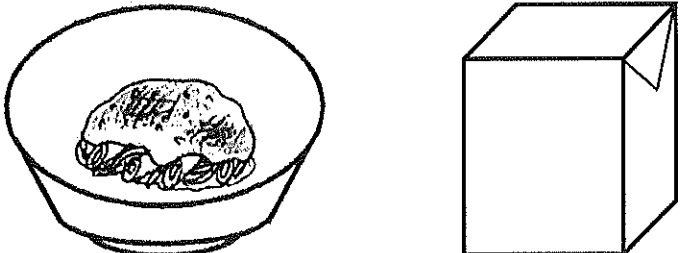
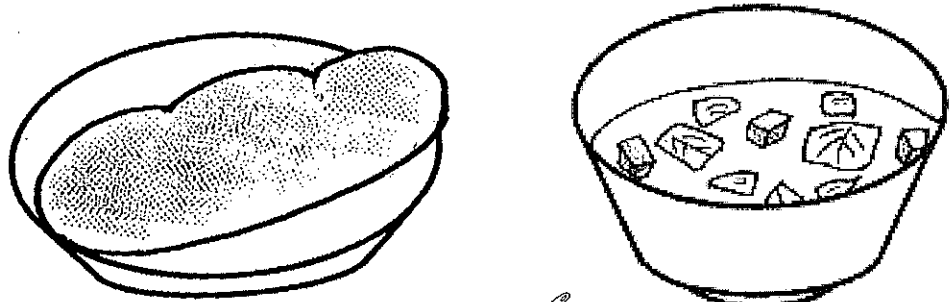
きょうやさい 京野菜のみそ汁

きょうやさい しょうごいんだいこん
京野菜の聖護院大根や、
きんとき つか
金時にんじん・せりを使った
しろ した しろ
白みそ仕立てのみそ汁です。

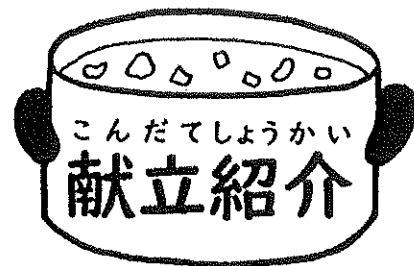
12月 13日 (火)

ペンネの
とうにゆうグラタン

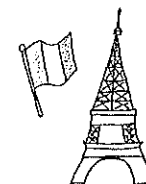
ぎゅうにゆう

こくとうコッペパン やさいのスープに



とうにゆう ペンネの豆乳グラタン



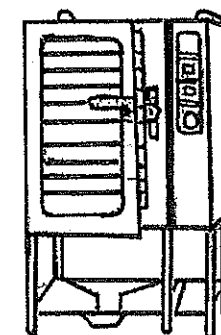
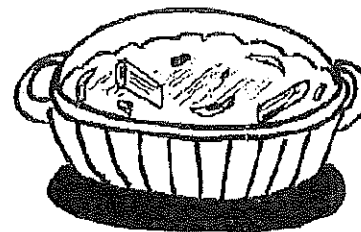
「グラタン」は、フランスで生まれた料理です。

給食では、豆乳で作ったルーとベーコン、野菜を

使って作っています。

スチームコンベクションオーブンでこげ目をつけて

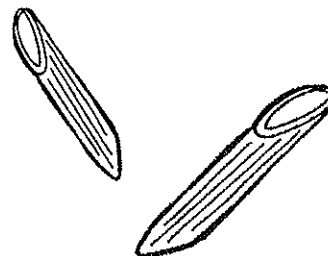
やきました。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	こくとうコッペパン	たまねぎ	こおぎこ	にんじん	
	ベーコン	キャベツ	ペンネ		
とうにゆう	パンこ		サラダあぶら		

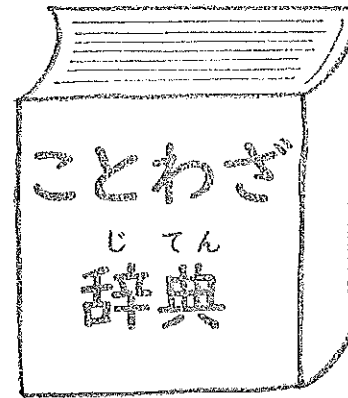
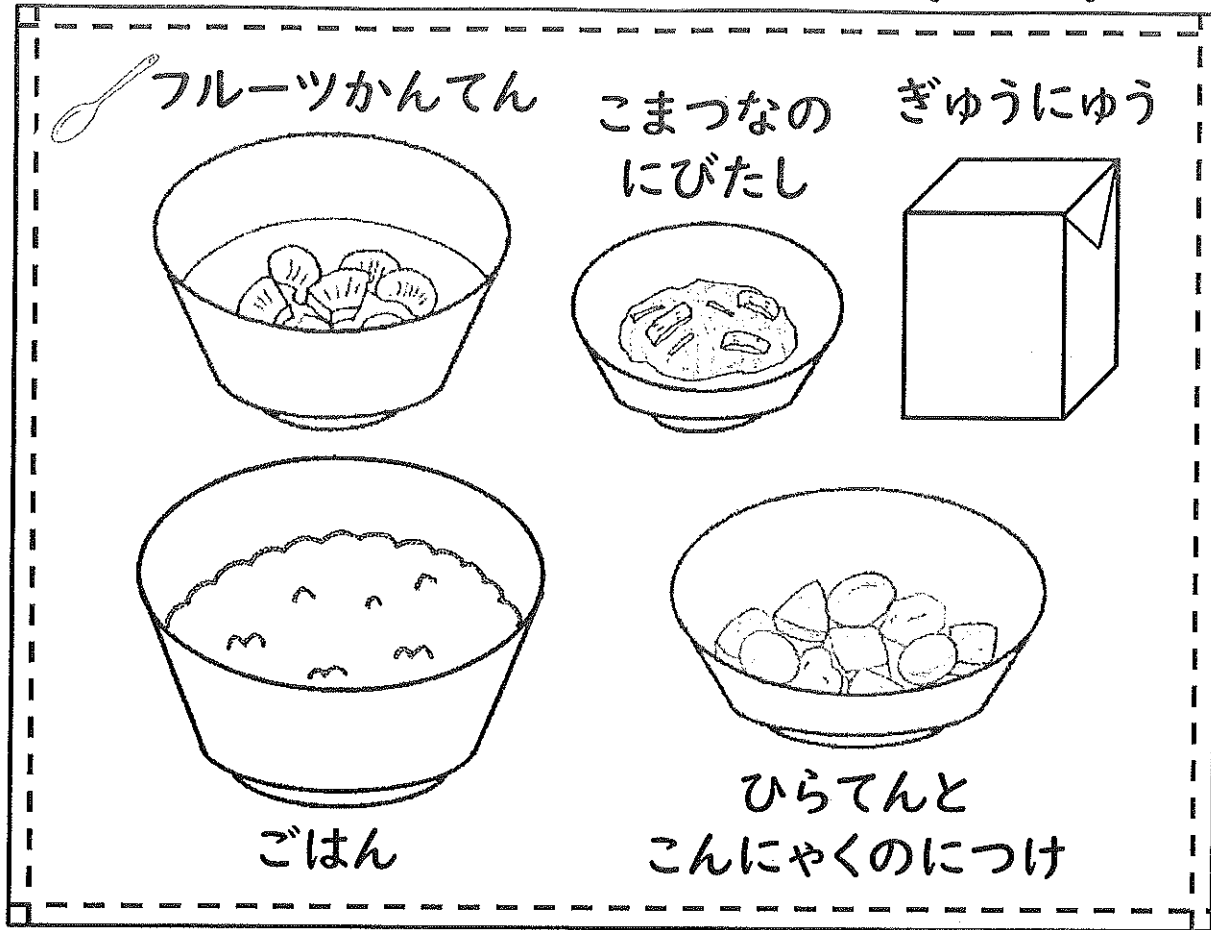
ペンネ



ペン先の形のように、ななめにカットされたショートパスタです。

ペンネはソースがよくからむ形をしています。

12月14日 (水)



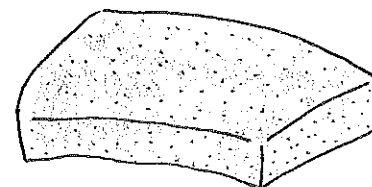
こんにやくは

からだ
体のすなはらい

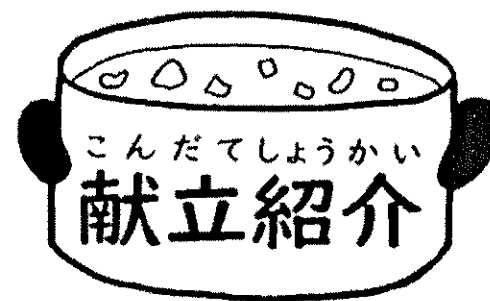
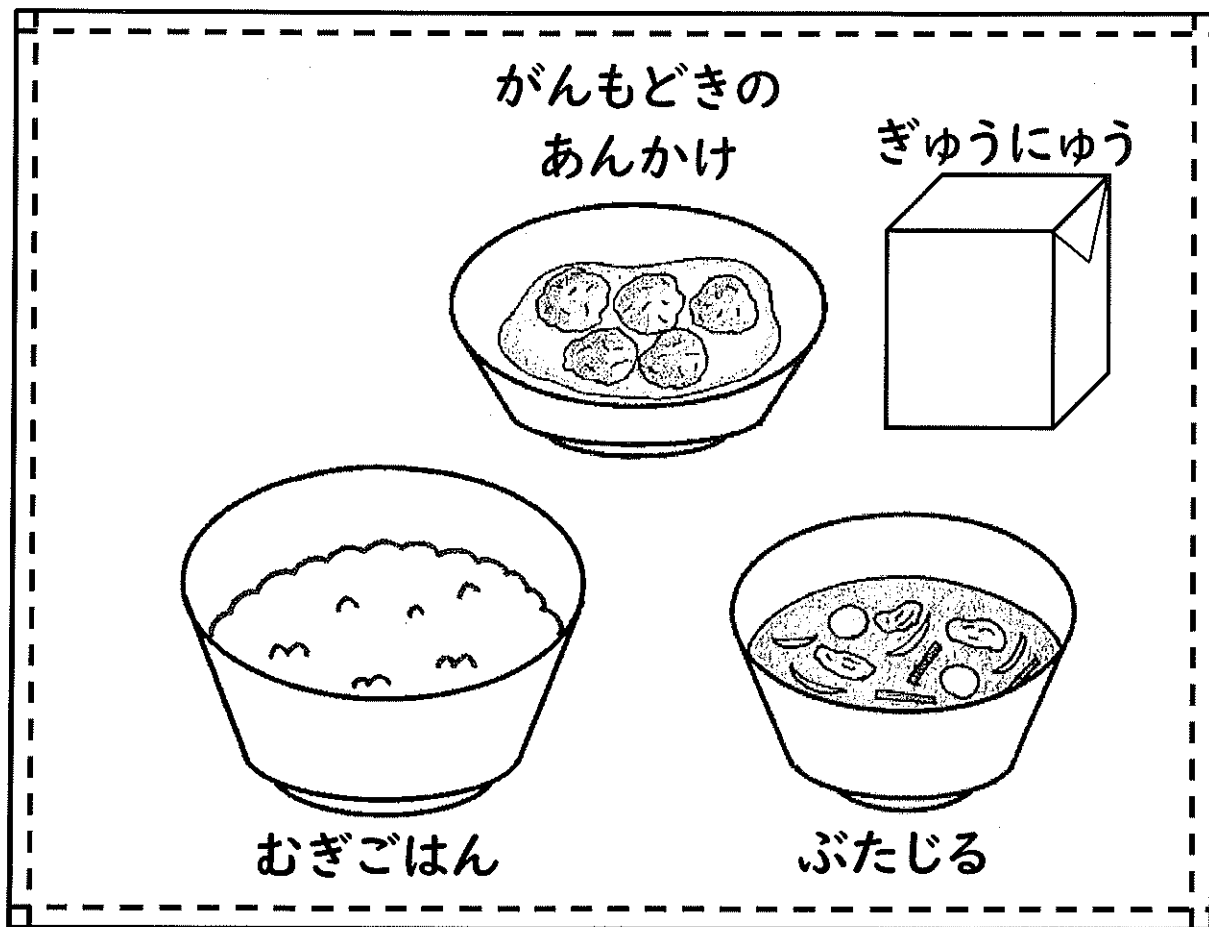
こんにやくには、「^{しょくもつ}食物せんい」が
^{おお}多くふくまれ、^{なか}おなかの中をきれいに
してくれるはたらきがあります。

^{なか}おなかの中のいらないものを
^{からだ そと だ}体の外に出してくれるので、
「こんにやくは ^{からだ}体のすなはらい」と
いわれています。

た べ 物 の み っ 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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	にんじん
ひらてん	さんおんとう	フルーツミックスかんづめ	
あぶらあげ	さとう		こまつな



12月 15日 (木)

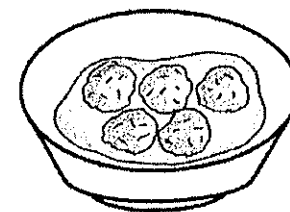


がんもどきのあんかけ

きゅうしよく 給食の「がんもどき」は、みずけ 水気をきったとうふに、にく どりひき肉・おからパウダー・にんじん・しいたけ・えだまめをまぜ合わせて丸め、あぶら 油であげてつく 作ります。だしのきいたあんをかけてた 食べましょう。

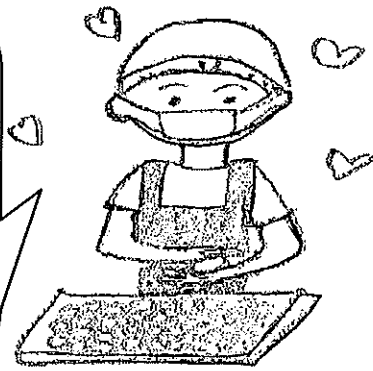


がんもどきの「がん」は どり 鳥の名前、「もどき」は 「〇〇のようだ」という意味で、 がんという鳥の色ににている ことから、「がんもどき」という 名前がつきました。



食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ 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	とりにく	むぎごはん	こめこ	にんじん	えだまめ
ぶたにく	あかみそ	なたねあぶら	さといも	しいたけ	たまねぎ
おからパウダー	とうふ	さとう	かたくりこ		

きゅうしよくしつ 給食室でこころ 心をこめて、ひと ひとつ 丸めて 作りました。なか 中はふんわりやわらかい、 てづく 手作りの味を楽しんでた 食べてくださいね。



12月 16日 (金)

なまぶしのしょうがに ぎゅうにゅう

やさいのきんぴら

ごはん すましじる

12月の給食目標

いろいろな国の食べ物を知ろう

和食の形 一汁三菜 (二菜)

日本では昔から一汁三菜(二菜)が食事の基本です。

一汁三菜(二菜)とは、汁物とおかず2~3品を組み合わせた献立で、いろいろな食材を使うので、栄養のバランスがよくなります。

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	ごはん	しょうが	にんじん	いも・海そうなどで作ったおかず	さといも
なまぶし	さとう	さんどまめ	ほうれんそう	つくったおかず	しいたけ
とうふ	サラダあぶら	いりごま			

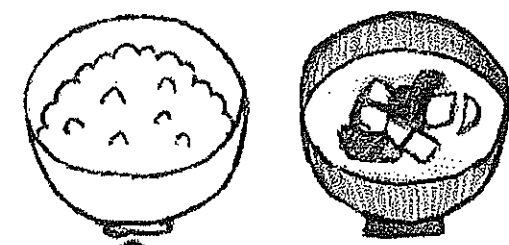
ふくさい 副菜

野菜やきのこ・いも・海そうなどでつくったおかず



しゅさい 主菜

肉や魚・たまご・大豆製品などでつくったおかず



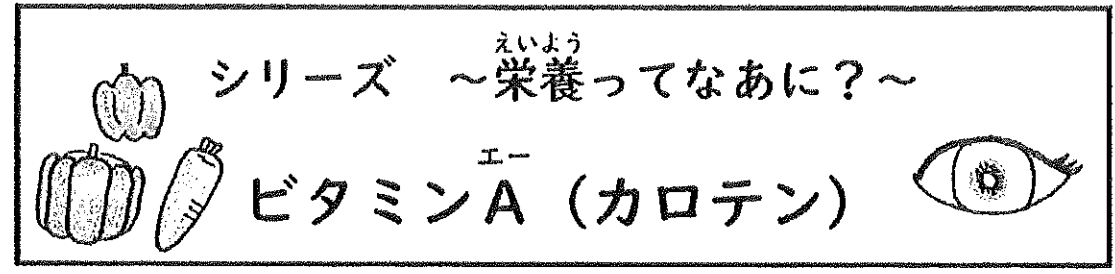
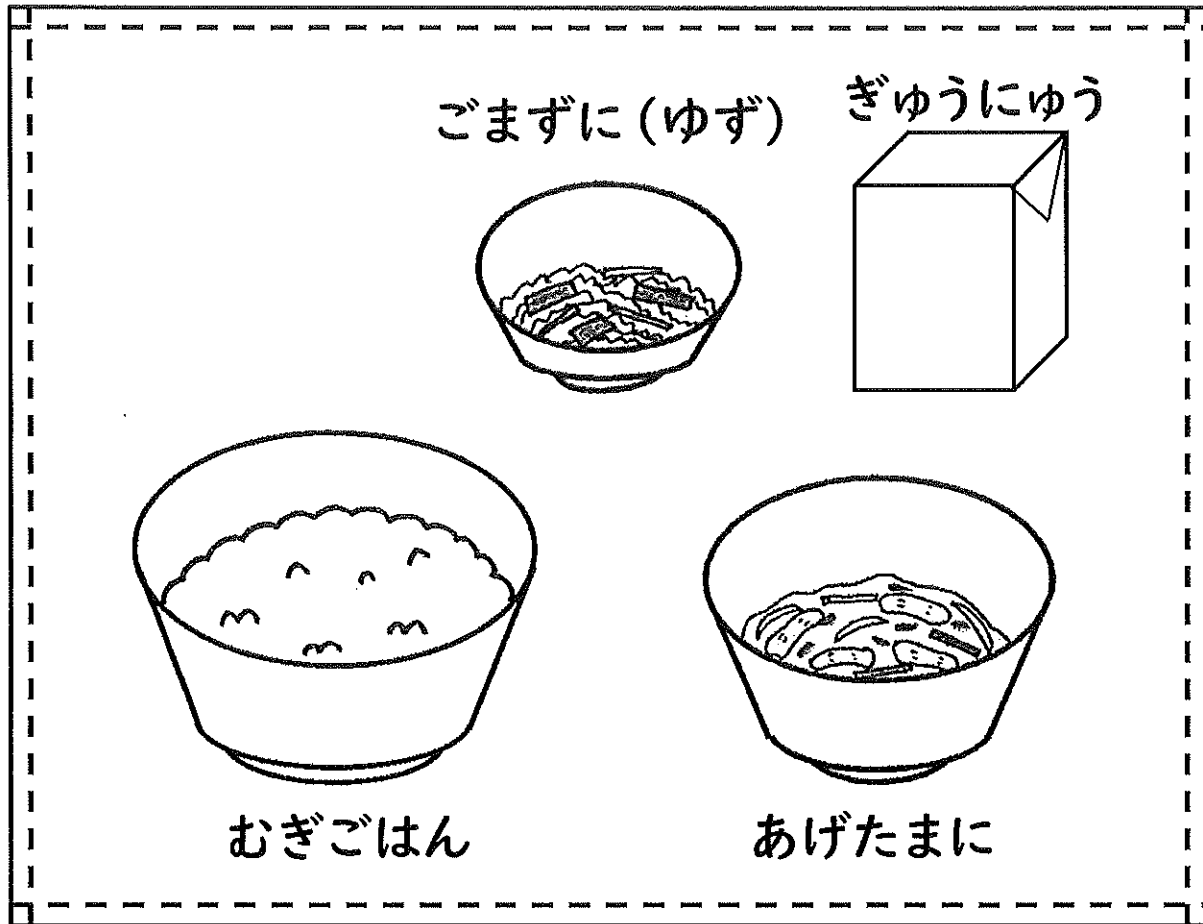
しゅしよく 主食

ごはん

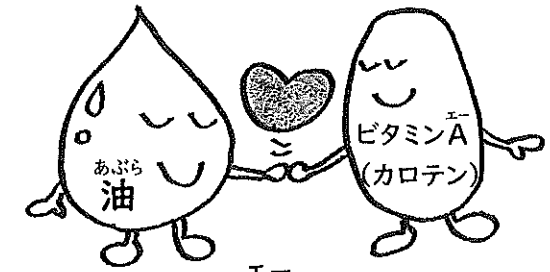
しるもの 汁物

すまし汁やみそ汁など

12月19日 (月)



め はな
目やのどや鼻は、「ねんまく」
というまくでおおわれています。
ビタミンA (カロテン) は、
ねんまくを強くするはたらきが
あります。



ビタミンA (カロテン) と
あぶら油はなかよし

ビタミンA (カロテン) の多い食べ物を油で
いためたり、油であげたりすると、
からだ きゅうしゅう
体に吸収されやすくなります。

たべものみっつのはたらき			
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	からだをよしの調子を整える		
りんご たまご りんご さとう ほそぎりこんぶ あぶらあげ すりごま	たまねぎ にんじん くじょうねぎ キャベツ ゆずかじゅう		

「ごま酢煮」には、ゆず果汁を使っています。さわやかな
かお さんみ あじ
香りやさっぱりとした酸味を味わいましょう。

12月20日(火)

12月の給食目標 がつ きゅうしょくもくひょう

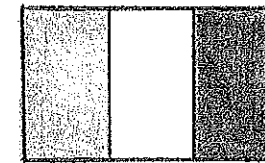
いろいろな国の食べ物を知ろう くに たものし

スパイシーチキン

ぎゅうにゅう

コッペパン

ミネストローネ



ミネストローネ

- イタリアの家庭料理の一つです。 かていりょうり ひと
- たくさんの野菜を使ったトマト味のスープで、中に入れる具は、家庭によってさまざまです。 やさい つか あじ
- イタリア語で「具たくさん」という意味があります。 なかに いぐ かてい



食べ物の三つのはたらき <small>たものみっ</small>			
あか <small>からだ</small>	き <small>ねつ ちから</small>	みどり <small>からだ ちょうし ととの</small>	みどり <small>からだ ちょうし ととの</small>
赤	黄	緑	緑
体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	体の調子を整える
<small>ぎゅうにゅう</small> <small>とりにく</small>	<small>コッペパン</small> <small>なたねあぶら</small>	<small>たまねぎ</small> <small>にんにく</small>	<small>にんじん</small> <small>ホールトマト</small>
<small>ヨーグルト</small> <small>ミックスビーンズ</small>	<small>ベーコン</small> <small>マカロニ</small>	<small>オリーブオイル</small> <small>かたくりこ</small>	<small>ホールトマト</small>

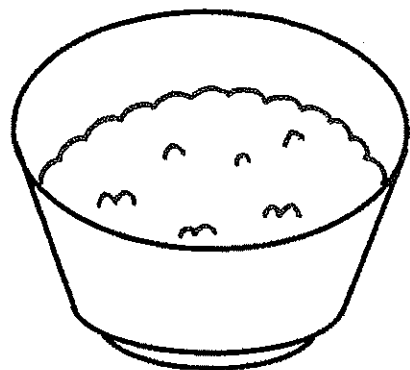
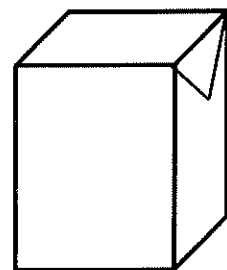
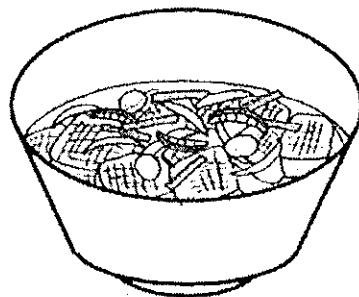
からだ あたた あたた
体が温まるスープです。
 あじ た た
味わって食べましょう。



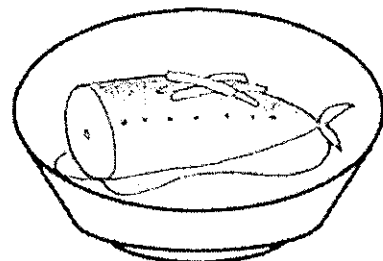
きょう きょう 今日「ミネストローネ」の具には、ベーコン・ミックスビーンズ・マカロニ・たまねぎ・にんじんなどを使っています。 つか

12月 21日 (水)

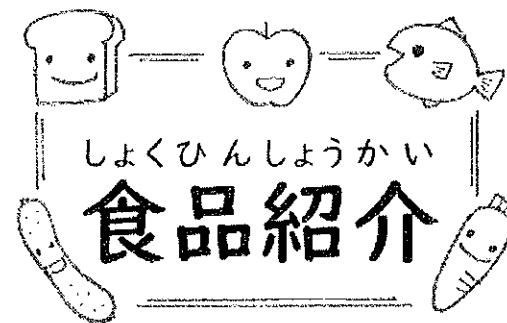
あつあげのやさいあんかけ ぎゅうにゅう



ごはん

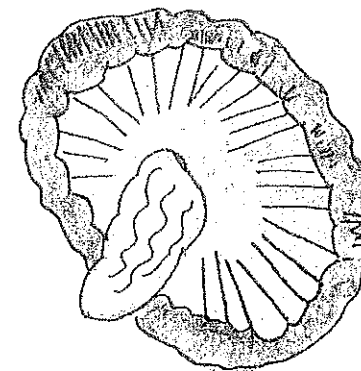
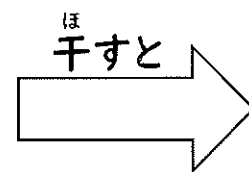
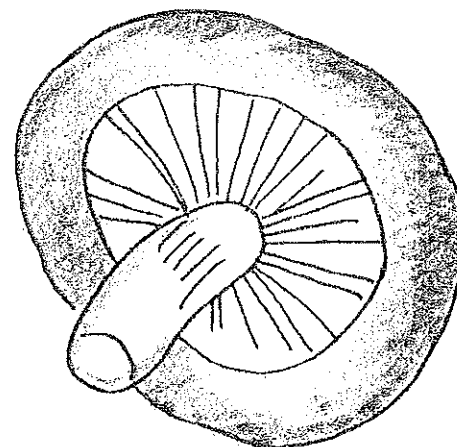


いわしのかわりに



ほし 干しいたけ

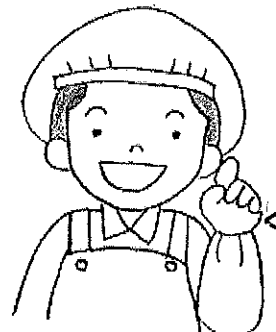
しいたけを^ほ干したものが「^{ほし}干しいたけ」です。
すいぶん水分がぬけることで、なが長い間^{あいだ}ほぞんができます。



^ほ干すことで、「^みうま味」や「^{かほ}香り」が^{つよ}強くなります。
 また、^{ほね}骨や^は歯をつくるカルシウムの^ははたらきを
たす助ける^{ディー}ビタミンDもふえます。

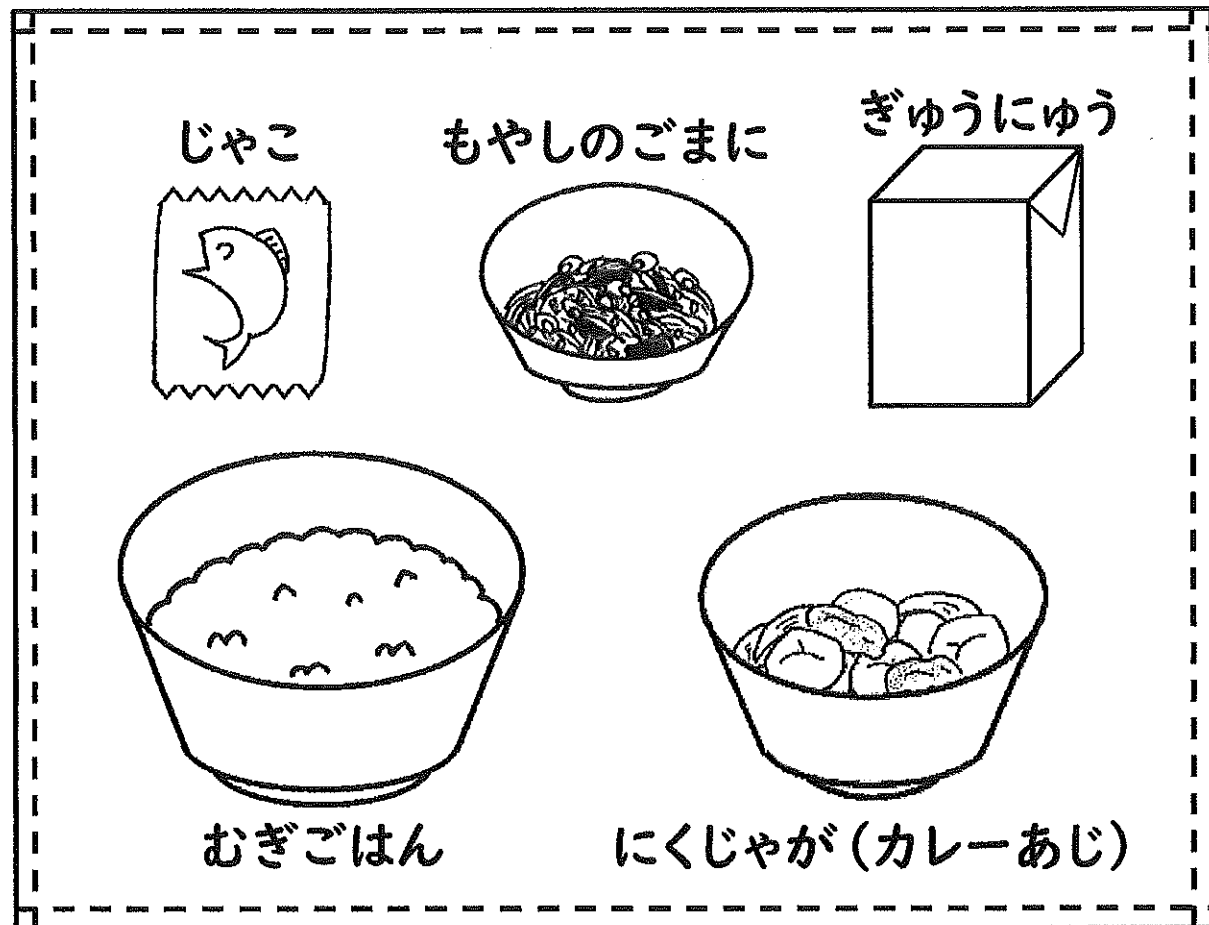
たべものみっつの はたらき

あか赤	からだ体をつくる	き黄	ねつ熱やちから力のもとになる	みどり緑	からだ体、ちようしとどの調子を整える
ぎゅうにゅう	いわし	ごはん	ごまあぶら	しょうが	たまねぎ
あかみそ	あつあげ	さんおんとう	かたくりこ	にんじん	えだまめ
		さとう		しいたけ	



^{みず}水でもどして、^{つか}やわらかくしてから使います。
きゅうしよく給食では、^{ほし}干しいたけの^{じる}もどし汁を
 「だし」として^{つか}使っています。

12月 22日 (木)



ぼくもわたしも名コック



にく あじ
肉じゃが (カレー味)

ざいりょう にんぶん
<材料 (4人分)>

- | | | | |
|---------|-------|-----------|---------------------|
| • ぶた肉 | 160 g | • 三温とう | 大さじ1 |
| • ジャがいも | 中3個 | • 料理酒 | 大さじ2 |
| • たまねぎ | 中1個 | • カレー粉 | 小さじ $\frac{4}{5}$ |
| • サラダ油 | 小さじ1 | • こいりしょうゆ | 大さじ1と $\frac{1}{3}$ |

つく かた
<作り方>

- ① たまねぎはせん切りにする。
- ② ジャがいもは一口大の大きさに切り、水にさらしておく。
- ③ カレー粉をフライパンでいる。
- ④ なべを熱し、サラダ油を入れてなじませ、肉をいため肉の色がかわれば①をいため、③・料理酒・半量の三温とうとしょうゆをくわえる。
- ⑤ ④に②をくわえていため、水200ccをくわえて煮る。
- ⑥ ふっとうすれば、のこりの三温とうとしょうゆをくわえて煮ふくめる。



た べ 物 の 三 つ の は た ら き

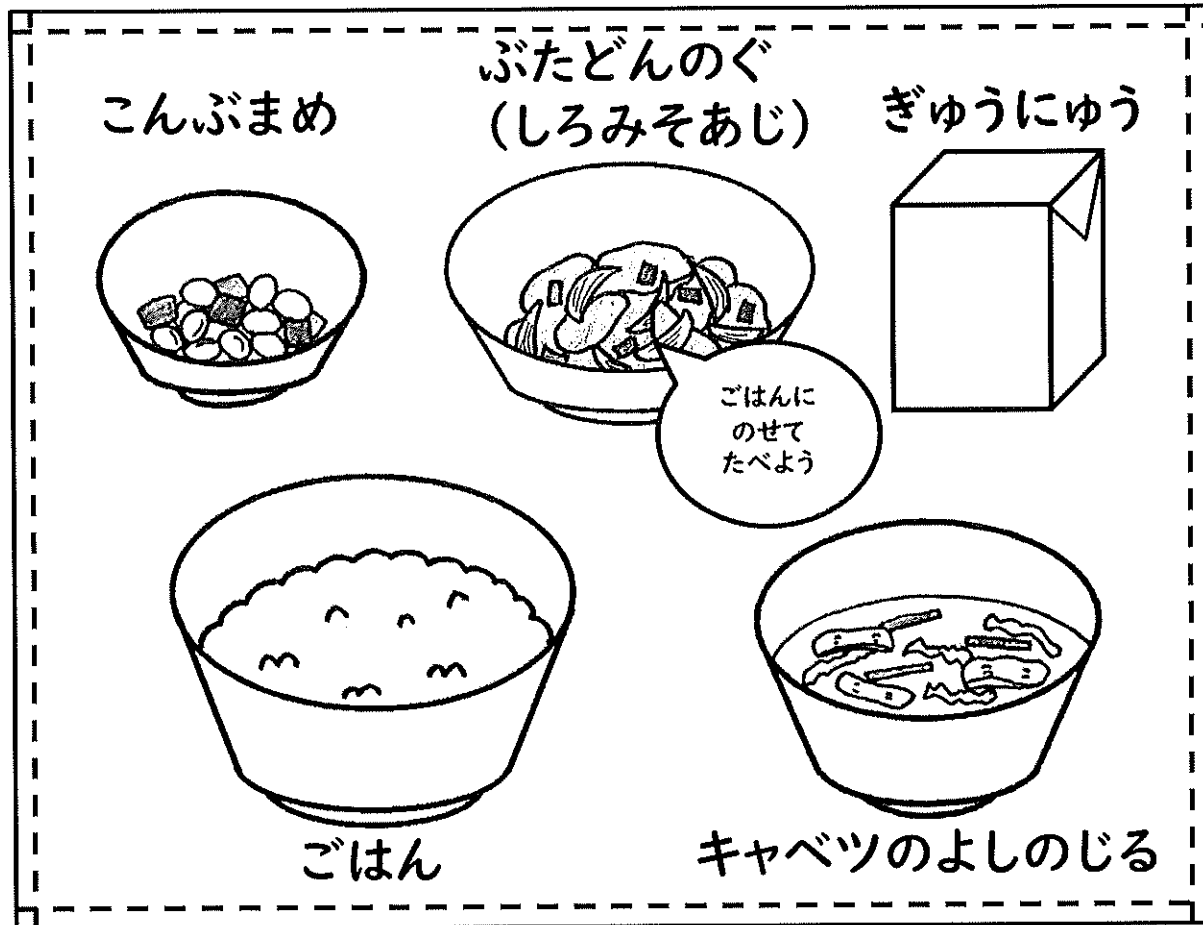
あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ	おむぎごはん じゃがいも さんおんとう サラダあぶら	たまねぎ もやし		こまつな

できあがり



【スチコン献立】

12月 23日 (金)



しんこんだて
新献立

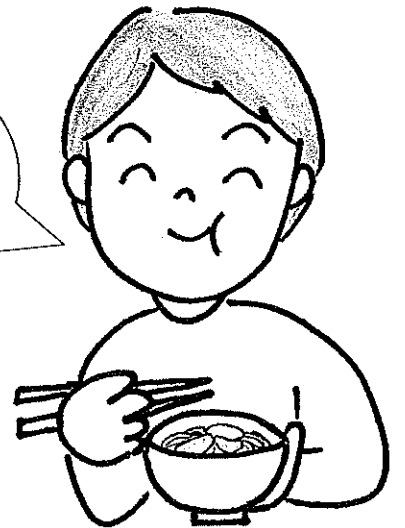
ぶたどん (白みそ味)

ぶた肉・たまねぎ・いろどりのよいにらを使った
どんぶりの具です。

白みそは、他のみそにくらべると「あま味」と
「香り」が特ちょうです。ごはんによく合う味つけに
しました。



ごはんのせて
食べよう。



食べ物の三つのはたらき					
あか	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	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にら
あかみそ	しろみそ	かたくりこ			
あぶらあげ	きりこんぶ	さとう	さんおんとう	にんじん	キャベツ

「こんぶ豆」は、スチームコンベクションオーブンで
作りました。ふっくらとした大豆やこんぶのうま味を
味わってください。