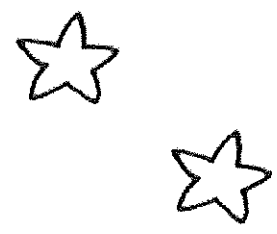
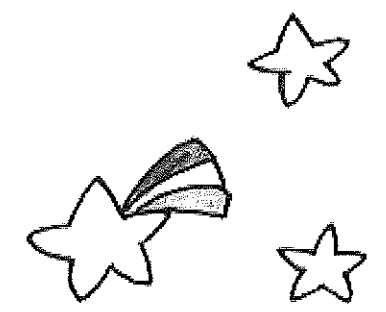


スチコン献立

がっ 7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
今月の給食目標 よくかんで食べよう



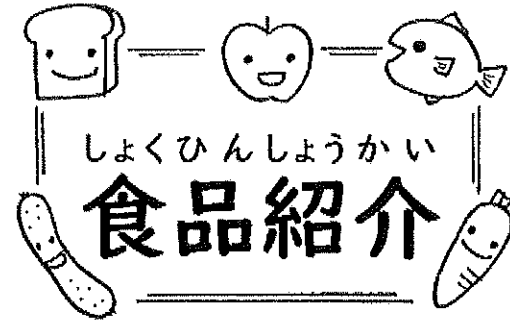
シリーズ えいよう 栄養ってなあに？ おきしつ 無機質～カルシウム～



ぎょうじ こんだて たなばた
行事献立 「七夕」
か 6日は、和(なごみ) こんだて わしょくすいしん ひ
献立・・・和食推進の日



6月 27日 (月)



さんどまめ 三度豆

さんどまめ ちょうはや いちねん さんど しゅうかく
三度豆は、せい長が早く一年に三度も収穫できるので、
さんどまめ なまえ
『三度豆』という名前がついたといわれています。



いんげんおしょうが中国からつたえた
ということから『いんげん豆』ともよばれて
います。

なか まめ た
中の豆がやわらかいうちは、さやごと食べることができます。

がつ しゅん いろ やさい
5~7月が旬で、「色のこい野菜」のなかまでです。

きょう やさい さんどまめ つか
今日の『野菜のきんぴら』に、三度豆を使っています。

は たの
にんじんやこんにやくといっしょに、歯ごたえを楽しみましょう。

けいにくのさっぱりに ぎゅうにゅう

やさいのきんぴら

むぎごはん いものこじる

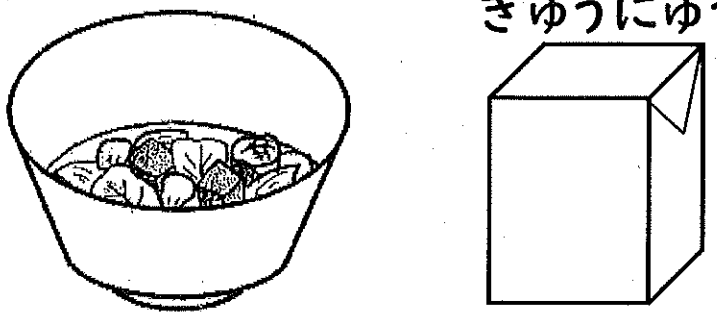
たべもの三つのはたらき			
あか 赤	からだをつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	さとう
あぶらあげ	うずらたまご	さといも	にんにく
みそ	あかみそ	サラダあぶら	いりごま
にんじん	たまねぎ	さんどまめ	しょうが



6月 28日 (火)

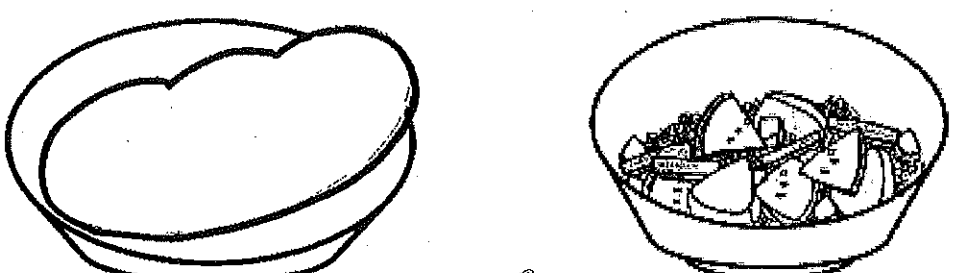
やさいのようふうに

ぎゅうにゅう



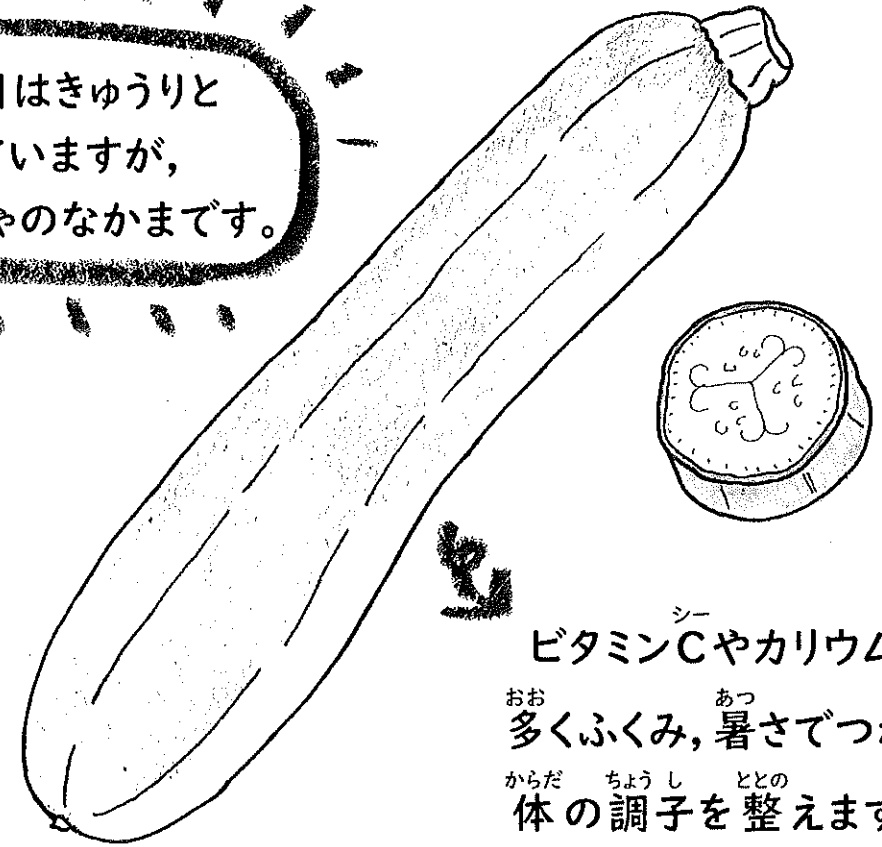
あじつけコッペパン

なつやさいのボロネーゼ (チーズいり)

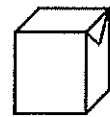















ズッキーニ

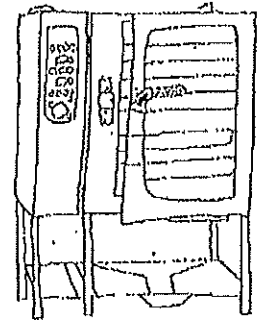
み め
見た目はきゅうりと
よくにしていますが、
かぼちゃのなかまです。



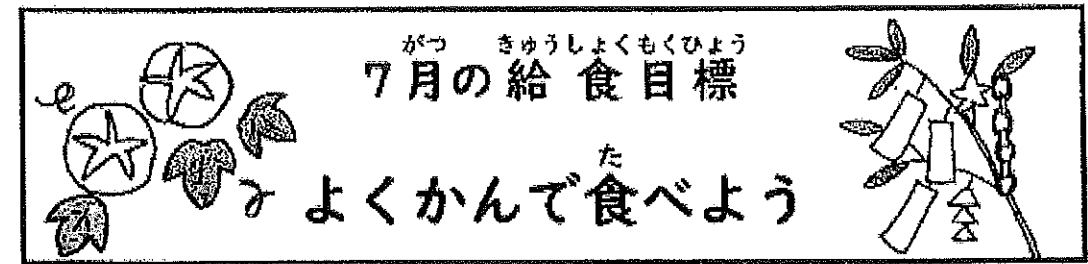
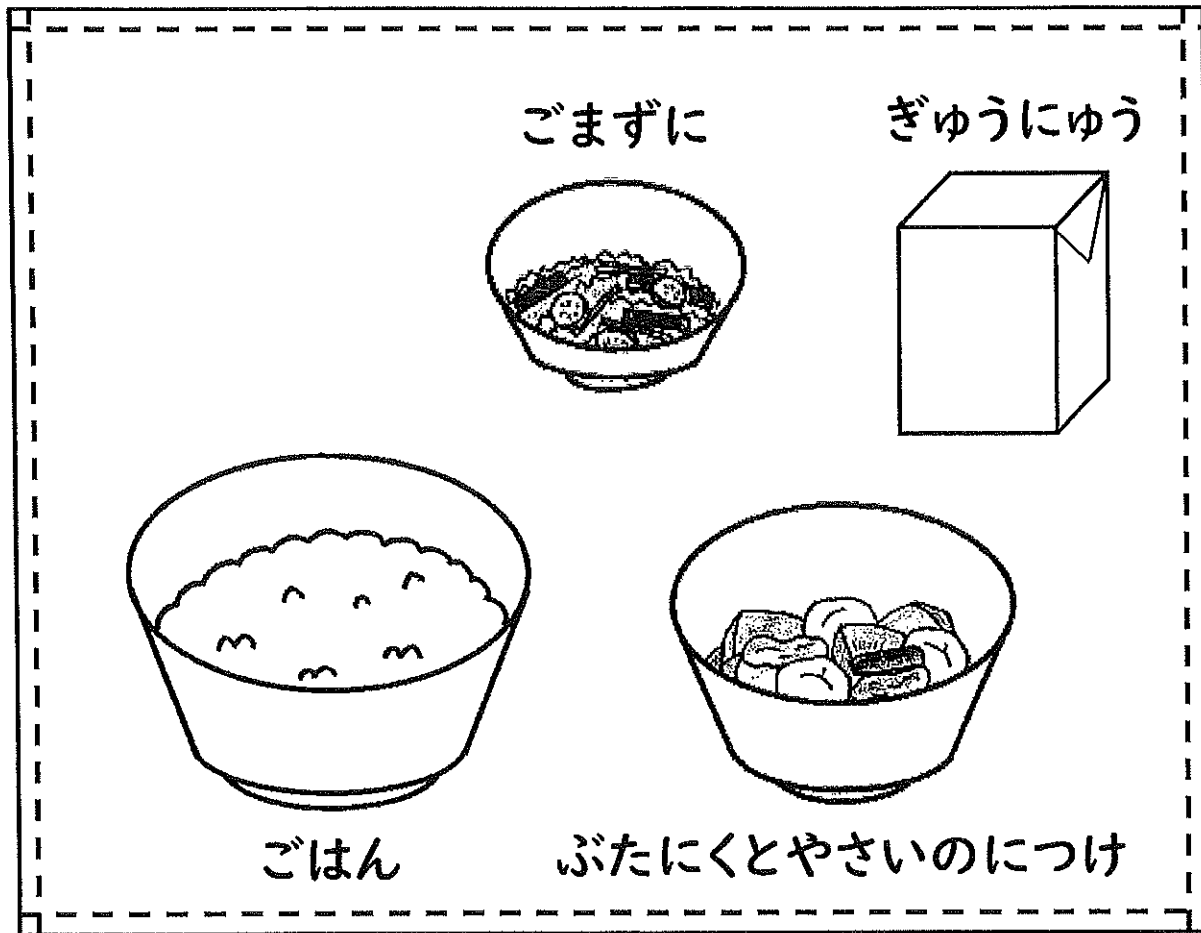
シー
ビタミンCやカリウムを
おお 多くふくみ、あつ 暑さでつかれた
からだ ちようし どの
体の調子を整えます。

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  ぎゅうにく  チーズ	 あじつけコッペパン  じゃがいも  サラダあぶら  オリーブオイル	 たまねぎ  なす  キャベツ	 にんじん  ズッキーニ  コーン

なつ やさい
「夏野菜のボロネーゼ(チーズ入り)」の
ミートソースは、なつ 夏に美味しいズッキーニや
なすをつか つく 使って作りました。チーズの焼き目が
みんなの食器に入るように配りましょう。

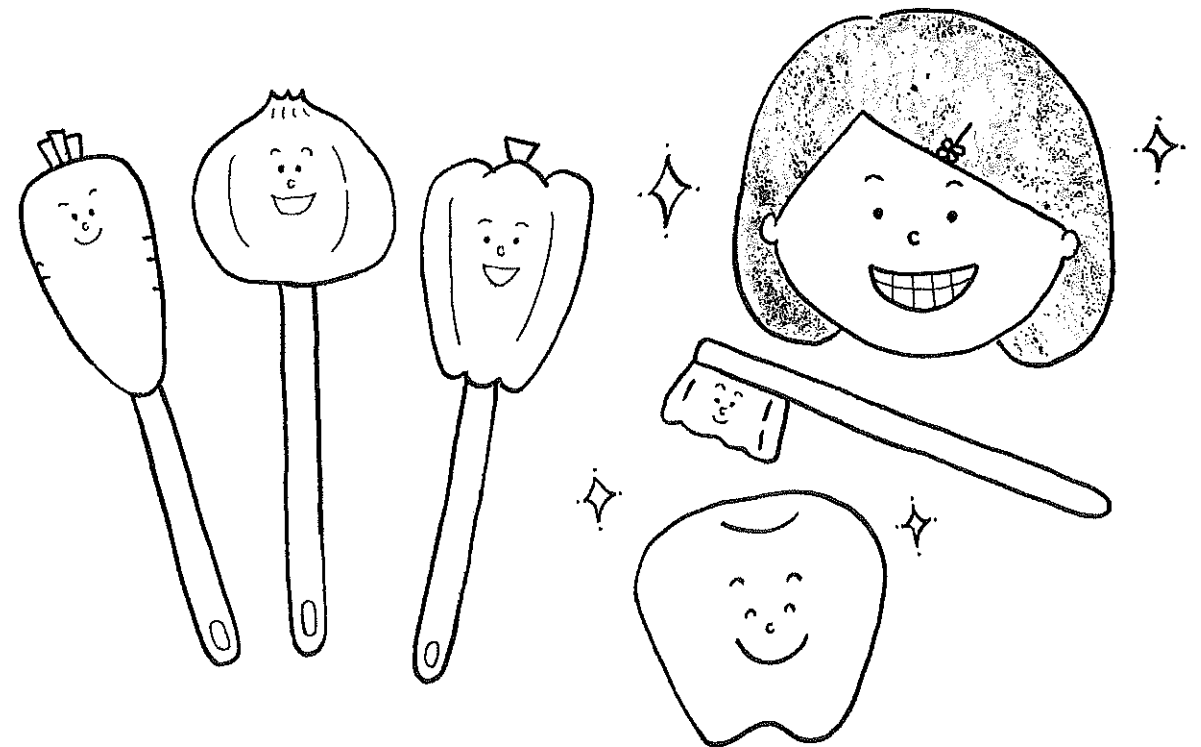


6月 29日 (水)



やさい しぜん は 野菜は自然の歯ブラシ

やさい 野菜をよくかんで食べると、やさいのせんいが
は 歯をきれいにそうじしてくれます。



た 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 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	ごま	さとう	にんじん	たけのこ
ぶたにく	じゃがいも	しいたけ			
ほそぎりこんぶ	すりごま	さんおんとう		キャベツ	きゅうり

きょう 今日の「ごま酢煮」には、にんじん・キャベツ・きゅうり・ほそぎり
つか 使っています。それぞれの食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。


6月 30日 (木)



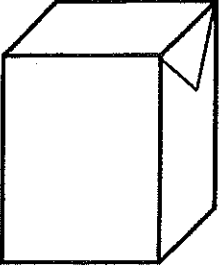
タッカルビ

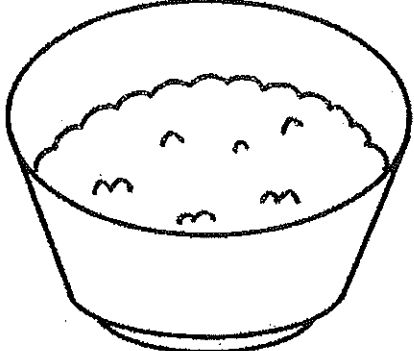
かんこく ちょうせん りょうり
韓国・朝鮮の料理

きりぼしだいこんの
いためナムル

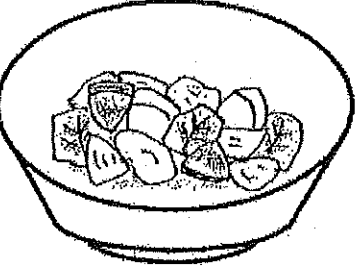


ぎゅうにゅう

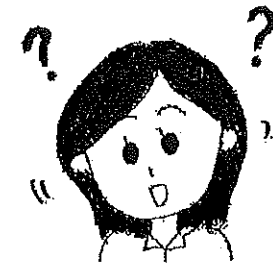




むぎごはん

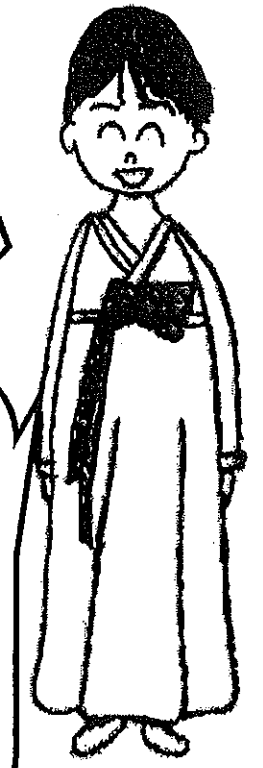


タッカルビ



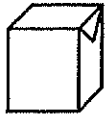














「タッカルビ」って
 りょうり
 どんな料理なのかな？

にく
 とり肉・にんじん・たまねぎなどの
 やさい
 野菜をコチジャンベースの
 りょうり
 あまからいたれといためた料理です。

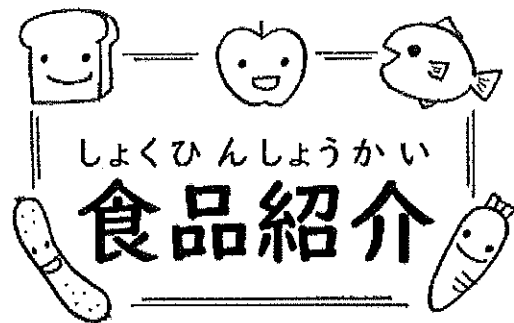


「タッカルビ」の「タッ」は「^{にく}とり肉」,
 「カルビ」は「^{ほね}あばら骨」のことで、
^{ほね}骨のまわりの肉を^{にく}食べる^た料理^{りょうり}という
^{いみ}意味です。

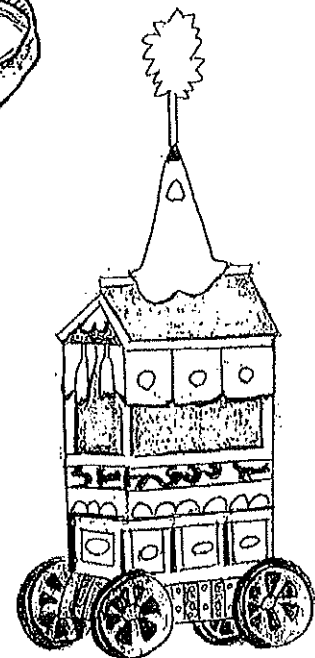
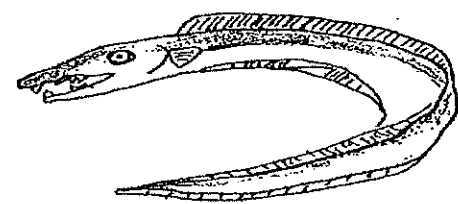
たべものみっ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ 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	とりにく	むぎごはん	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
				キャベツ	ほうれんそう
あかみそ	サラダあぶら			しょうが	きりぼしだいこん
					
	さとう	ごまあぶら			

7月 1日 (金)



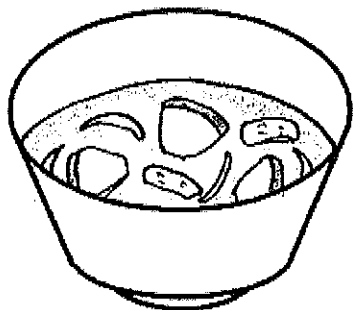
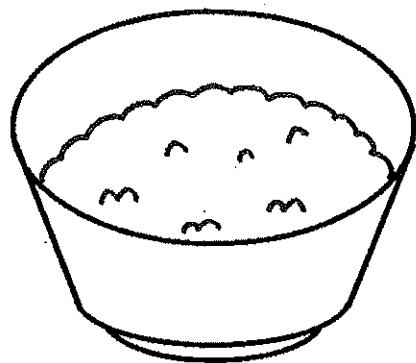
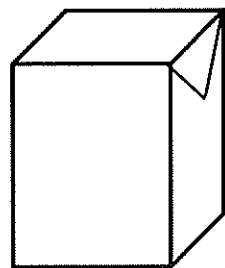
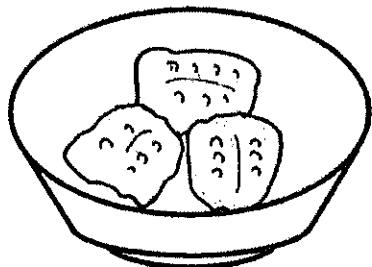
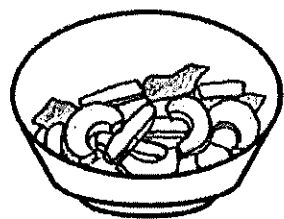
はも



ぎ おんまつり 祇園祭にかかせないのが、はもをつか
 料理です。はもは、「梅雨の水を飲んで味が
 よくなる」といわれています。ちょうど祇園祭の
 ころに旬をむかえるので、祇園祭は『はも祭』
 ともいわれます。
 きょう きゅうしょく 今日の給食では、「こはくあげ」にしました。

ふしみとうがらしの
 おかかに

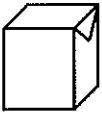








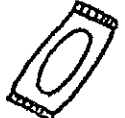






はものこはくあげ ぎゅうにゅう



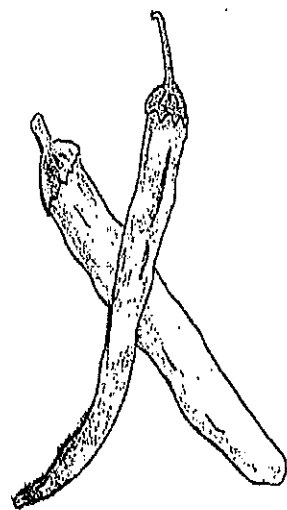
ごはん

かぼちゃのみそしる

食べ物の三つのはたらき

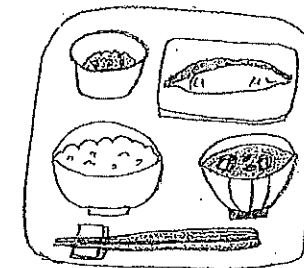
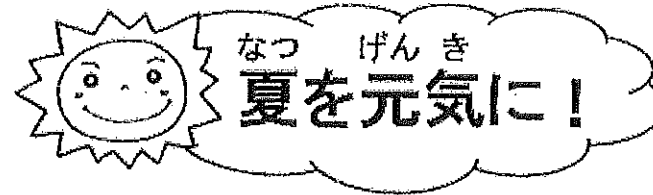
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし との 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  はも  はなかつお  あぶらあげ  しんしゅうみそ  ちくわ  あかみそ	 ごはん  こめこ  かたくりこ  ひまわりゆ	 たまねぎ  かぼちゃ  しょうが  ふしみとうがらし  あまながとうがらし		

伏見とうがらし



きょう や さい ひと 京野菜の一つです。京都の伏見地区で昔から
 つく 作られてきた『甘長とうがらし』のことで、
 きょう と ふ ない そだ 京都府内で育てられているものだけを
 『伏見とうがらし』とよびます。
 ほそなが かたち 細長い形と、から味が少ないのが特ちょうです。
 きょう きゅうしょく 今日の給食では、「おかか煮」にしました。

7月 4日 (月)



あさ た 朝ごはんを食べよう

あさ た からだ げん き はい 朝ごはんを食べると体に元気スイッチが入ります。

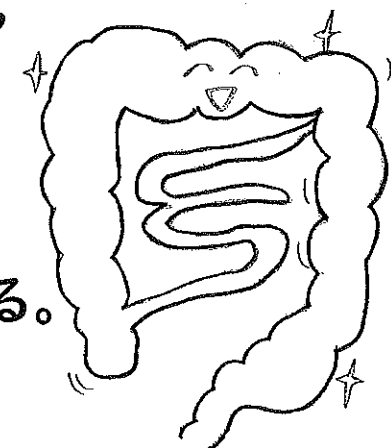
スイッチ1 ^{たいおん あ げん き うご} 体温が上がって元気に動ける。

スイッチ2 ^{のう} 脳のエネルギーになり、



^{しゅうちゅうりよく たか} 集中力が高まる。

スイッチ3 ^{ちようし} おなかの調子がよくなる。



ひじきのソテー

ぎゅうにゆう

むぎごはん

チキンカレー

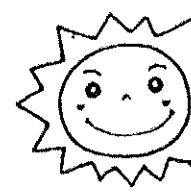
ごはんにかけて 食べよう

た べ 物 の み つ の は た ら き					
あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
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
ぎゅうにゆう	とりにく	むぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	
ひじき	だっしふんにゆう	サラダあぶら	さとう	にんじん	
ヨーグルト	チーズ	バター	こおぎこ	しょうが	

「ひじきのソテー」は、ミックスビーンズを使っています。
 大豆・えだ豆・手ぼう豆・金時豆のいりどりも楽しみながら
 食べましょう。

7月 5日 (火)

あさ ひる ばん
朝・昼・晩



なつ げんき
夏を元気に!

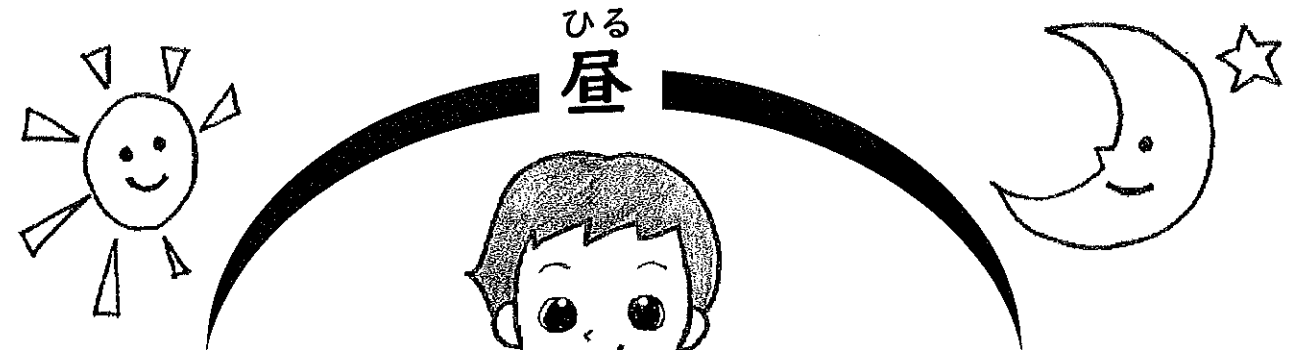
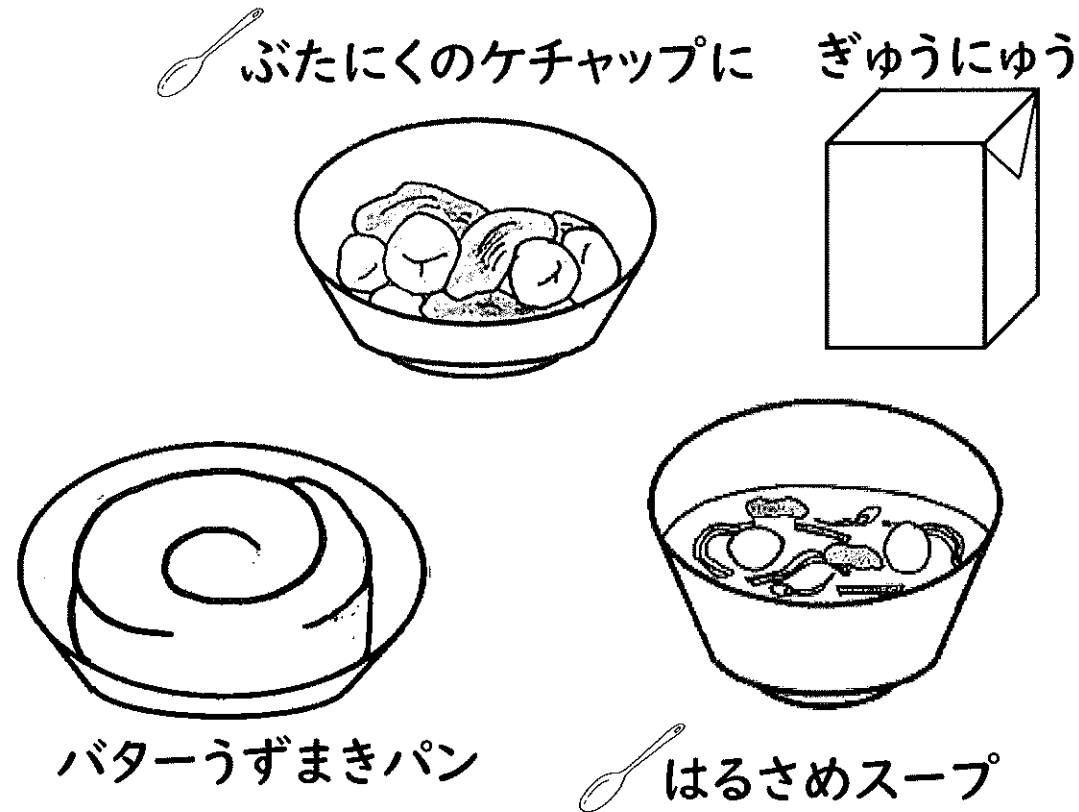
いちにちさんしょく た
一日三食食べよう

まいにち げんき き じかん
毎日を元気にすごすため、決まった時間に

しょくじ せいかつ とどの
しっかり食事をとり、生活リズムを整えましょう。

あさ ひる ばん さんしょく た あつ
朝・昼・晩の三食をきちんと食べて、暑さに

ま からだ
負けない体づくりをしましょう。



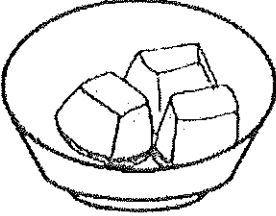
食べ物の三つのはたらき

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 とどの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう ぶたにく	バターうずまきパン じゃがいも OIL サラダあぶら	さとう はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	

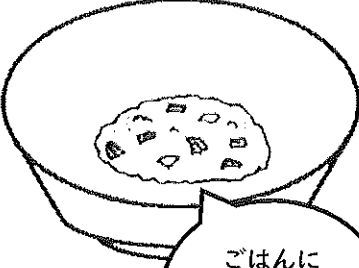
「はるさめスープ」は、はるさめのつるつるとした
しょっかん たの 食感を楽しみながら食べましょう。

7月 6日 (水)

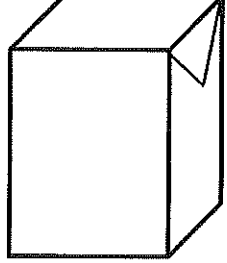
かぼちやのにつけ



とりそぼろ
どんぶりのぐ

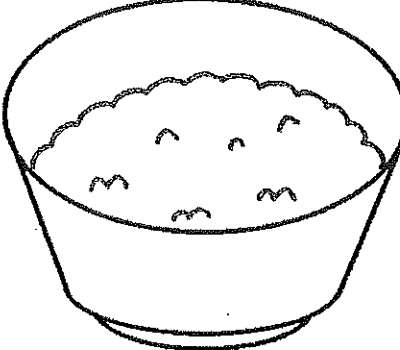


ぎゅうにゆう

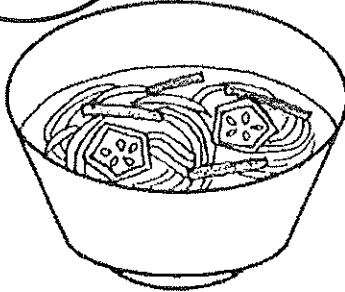


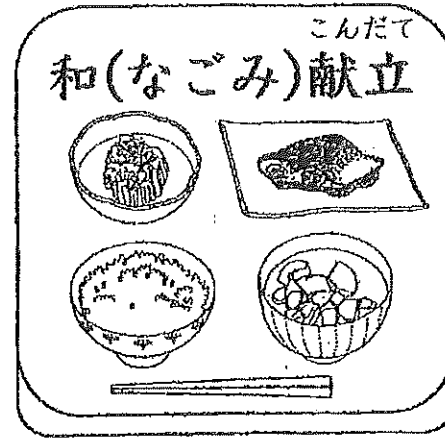
ごはん
のせて
たべよう

ごはん



たなばたそうめん





たなばた セタ



たなばた ねん いちど
セタは、年に一度だけ

「おりひめ」と「ひこぼし」が

であひ
出会う日といわれています。

こんげつ たなばた ぎょうじ こんだて
今月は、セタの行事献立を和(なごみ)献立にしました。

たなばた あま がわ
「セタそうめん」は、天の川に
みた
見立てた「そうめん」と
ほし みた
星に見立てた「オクラ」を
い つく
入れて作りました。



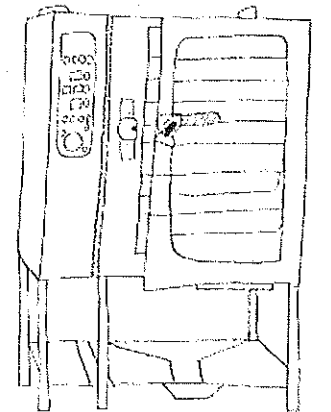
食べ物の三つのはたらき

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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ごはん	たまねぎ	にんじん	さとう	しょうが
とりにく	サラダあぶら	しょうが	しいたけ	さんおんとう	かぼちや
	そうめん	かぼちや	オクラ		

かぼちやの煮つけ

かぼちやの煮つけは、スチーム
コンベクションオーブンで作りました。

かぼちやのほくほくとした食感や
あま味を味わいながら食べましょう。



7月 7日 (木)

ほうれんそうと
じゃこのいためもの

みかん

ぎゅうにゅう

むぎごはん

こうやどうふのそぼろに

シリーズ ^{えいよう} ~栄養ってなあに?~

MILK ^{むきしつ} 無機質 ~カルシウム~

カルシウムのはたらき

ほね は

- 骨や歯をつくる。
- きん肉の動きをよくする。
- 気持ちをおちつかせる。

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 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	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	むぎごはん	たまねぎ	にんじん
とりにく	さとう	しょうが	
こうやどうふ	いりごま	しょうが	
しらすぼし	サラダあぶら	みかん	ほうれんそう
	かたくりこ		

カルシウムを多くふくむ
食べ物を食べて、じょうぶな
骨をつくりましょう。

「高野どうふのそぼろ煮」は、高野どうふにだしの味が
しみこんでいます。肉や野菜とともに味わって食べましょう。

7月 8日 (金)

だいこんばの
ごまいため

いわしのしょうがに

ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツのすましじる

さかな じ てん

魚事典

いわし

弱

ほか さかな よわ
いわしは他の魚とくらべてすぐに弱ってしまうので、

さかな よわ か よ
魚へんに弱いと書いて「いわし」と読みます。

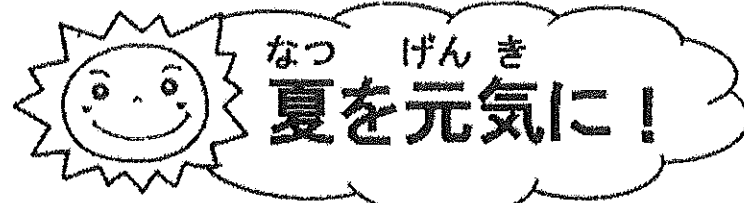
た べ 物 の み っ っ の は たら き				
あか 赤	からだ 体をつくる	き ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	さんおんどう	しょうが	だいこんば
い わ し				
はなかつお	あぶらあげ	サラダあぶら	すりごま	にんじん
				キャベツ

おお えいよう そ

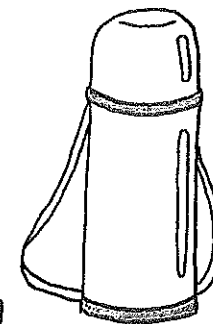
いわしに多くふくまれる栄養素

カルシウム	}	ほね は 骨や歯をつくる
ビタミンD		
ディーエイチエー D H A	}	のう 脳のはたらきをよくする
イーピーエー E P A		
	}	けつえき 血液をさらさらにする

7月11日(月)



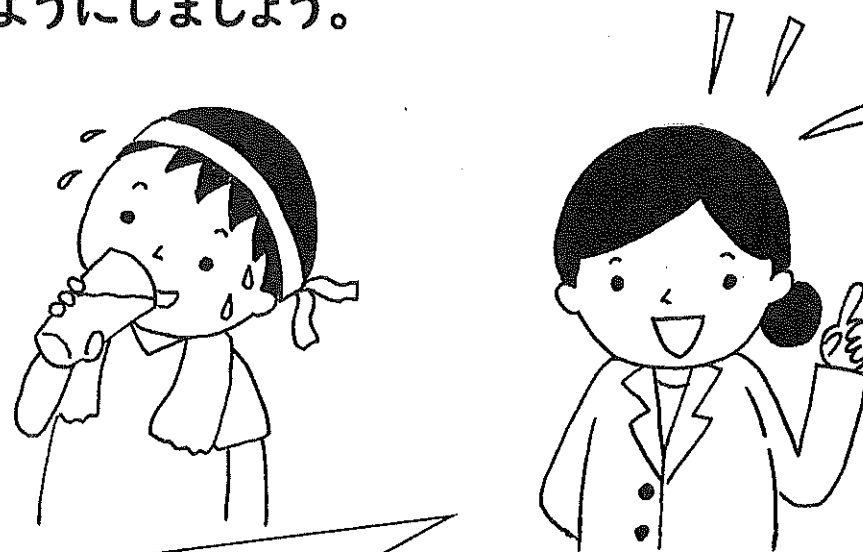
なつ げんき
夏を元気に!



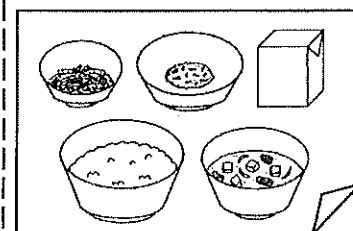
じょうず すいぶん
上手に水分をとろう!

あせをかく前^{まえ}やのど^{かん}がかわいた^{まえ}と感じる前に
水分^{すいぶん}をとることが大切^{たいせつ}です。

とく^{とく} うんどう^{うんどう} とき^{とき} い^い すいぶん^{すいぶん}
特に運動する時には、意^いしきして水分^{すいぶん}をとるようにしましょう。



すいぶん^{すいぶん} とき^{とき} みず^{みず} ちゃ^{ちゃ}
水分ほきゅうをする時は、水やお茶がおすすめです!



きょう^{きょう} きゅうしょく^{きゅうしょく} ぎゅうにゆう^{ぎゅうにゆう} しる^{しる}
今日の給食でも、牛乳やみそ汁から
水分^{すいぶん}をとることができます。

もやしのにびたし

さばめしのぐ

ごはん^ごに^んの^せて^たべ^{よう}

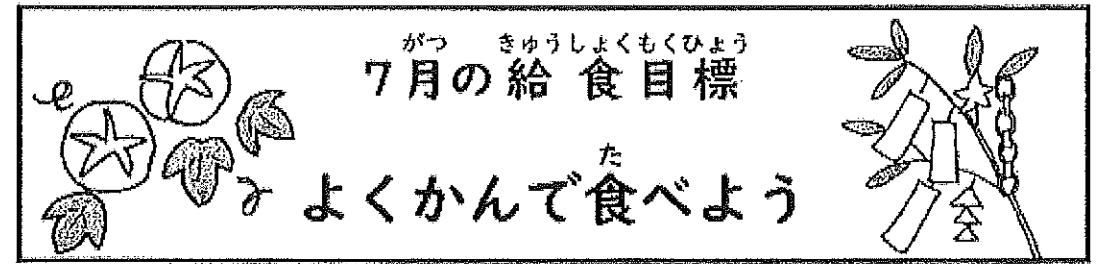
ぎゅうにゆう

おぎごはん

みそしる

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	あぶらあげ	おぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	ごぼう
わかめ	さばフレーク	さとう	さんおんどう	しいたけ	しょうが
とうふ	あかみそ	さんおんどう	さんおんどう	にんじん	もやし
	しんしゅうみそ			だいこんば	

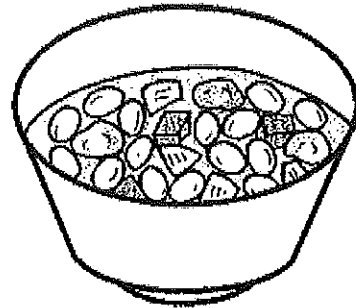
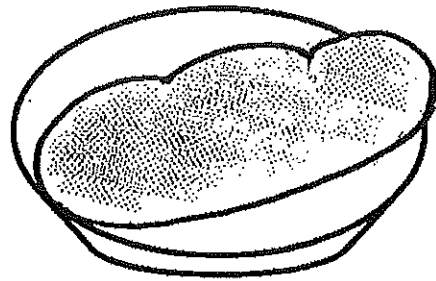
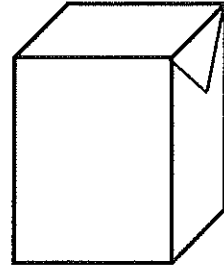
7月 12日 (火)



がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た
みよくかんで食べよう

やさいのホットマリネ ぎゅうにゆう



こくとうコッパン だいずとけいにくのトマトに

つぎ からだ
よくかむと次のような体によいことがあります

○ひまをよぼうする

しょうか
○消化・きゅうしゅうをよくする



のう
脳におなかが
いっぱいと信号が
つたわり、食べすぎを
ふせぐことができます。



たものこま
食べ物が細くなり、
えき
だ液とよくまざるので、
いちょうしょうか
胃や腸の消化・
きゅうしゅうがよく
なります。

ば
○おし歯をふせぐ

のう かつぱつ
○脳のはたらきを活発にする



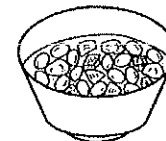
えき
だ液がたくさん
でくちなか
出て、口の中に
のこった食べかすを
なが
流します。



うご
あごが動き、まわりの
にくしん
きん肉や神けいが
のう
しげきされて脳の
けつりゅう
血流がよくなります。

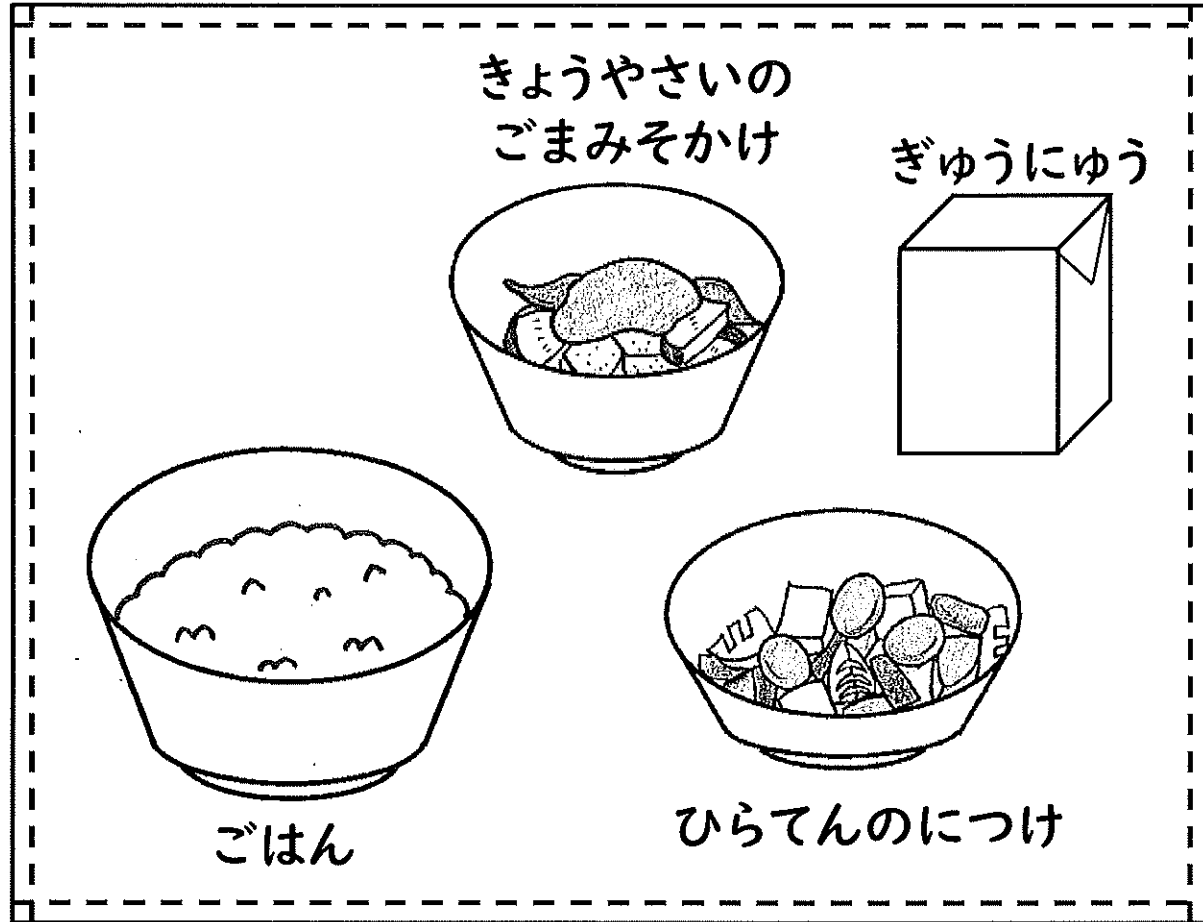
たべものみっつのはたらき

あか赤	からだ体をつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちようしどこの調子を整える
ぎゅうにゆう	こくとうコッパン	たまねぎ	じゃがいも	にんじん	きん肉
とりにく	サラダあぶら	にんじん	さとう	きん肉	きん肉
だいず	オリーブオイル	キャベツ	さとう	ホールトマト	きん肉



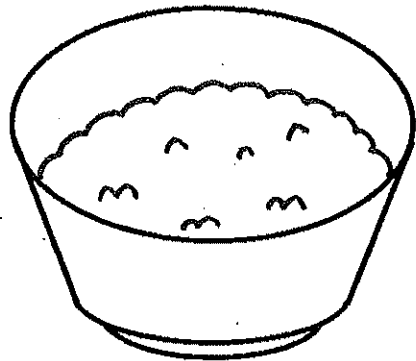
だいず にく に だいず にく
「大豆とけい肉のトマト煮」は、大豆やとり肉、
やさい に りょうり
野菜をトマトとじっくり煮こんだ料理です。

7月 13日 (水)

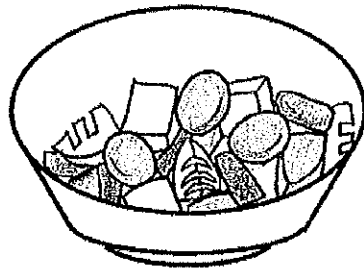


きょうやさいの
ごまみそかけ

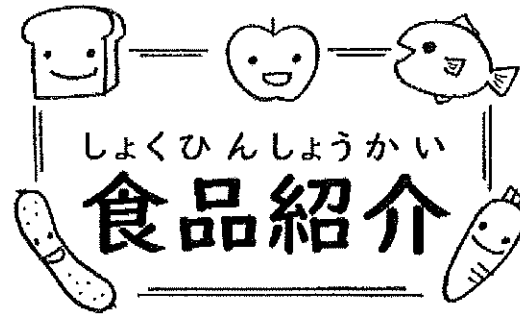
ぎゅうにゅう



ごはん



ひらてんにつけ



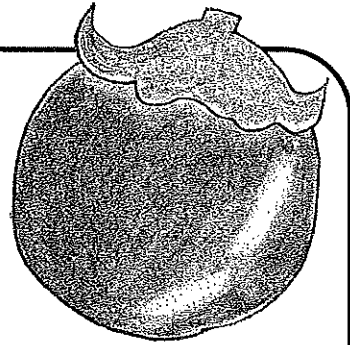
しよくひんしょうかい
食品紹介

きょうやさい 京野菜

「京野菜のごまみそかけ」には、京野菜の「賀茂なす」と「万願寺とうがらし」を使っています。

か も 賀茂なす

ボールのように、ふっくらとした丸い形で、つるつるとした黒むらさき色をしています。

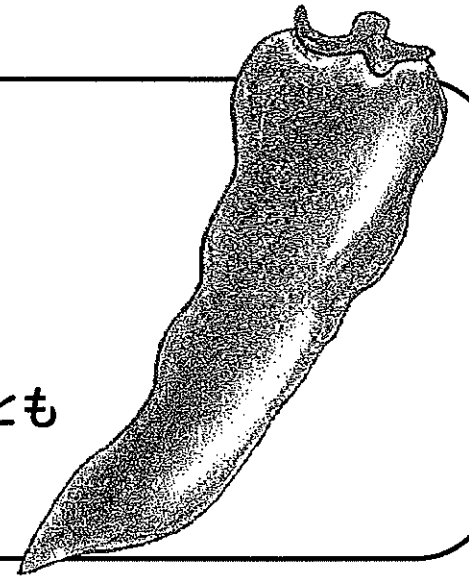


果肉も皮もやわらかく、よくかむとあま味があります。

まんがんじ 万願寺とうがらし

京都府舞鶴市にある万願寺地区で生まれたことから、この名がつけました。

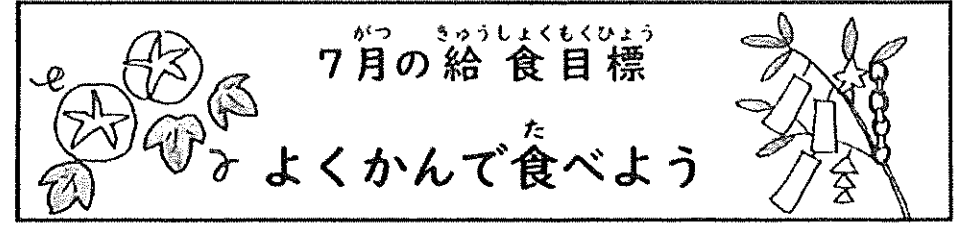
とても大きいので「とうがらしの王様」ともよばれています。



たべものみっけ 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 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さんおんとう	にんじん	さんどまめ
ひらてん	しんしゅうみそ	さとう	いりごま	たけのこ	かもなす
はっちょうみそ	サラダあぶら	かたくりこ	まんがんじとうがらし		

「京野菜のごまみそかけ」は、教室でごまみそをかけて食べましょう。

7月 14日 (木)



<p>きりぼしだいこんの さんばいず</p>	<p>さばの つけやき</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>
<p>むぎごはん</p>	<p>すましじる</p>	

かみごたえのある食べ物

やわらかい食べ物ばかりを食べていると、かむ力が弱くなって

しまいます。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

今日の給食の、小松菜や切干大根、細切こんぶなどはかみごたえがあります。よくかんで食べましょう。



食べ物の三つのはたらき		
あか赤	からだをつくる	からだの調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>豆腐</p> <p>さば</p> <p>ほそぎりこんぶ</p>	<p>むぎごはん</p> <p>さとう</p> <p>さんおんとう</p> <p>いりごま</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>しいたけ</p> <p>こまつな</p>

さばのつけ焼き

さばに、しょうがやしょうゆなどで味をつけて、スチームコンベクションオーブンをを使って焼きました。皮も香ばしく焼けておいしく食べられますよ。

7月15日 (金)



やさしいの おなか

うずらたまごと
キャベツのいために ぎゅうにゅう

ごはん とうふとあおなのスープ



これ、なあに？

<ヒント>

- ① 黄緑色で、丸い形をしています。
- ② 葉の部分を食べる野菜です。
- ③ 今日の給食に使っています。

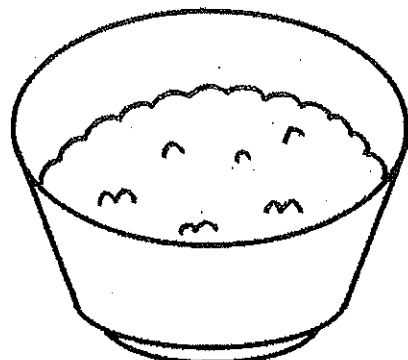
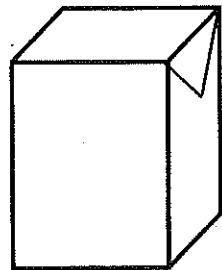


た べ 物 の み っ 三 つ の は たら き					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	にんじん	キャベツ	
うずらたまご	とうふ	サラダあぶら	しょうが	しいたけ	
		かたくりこ	たけのこ	こまつな	

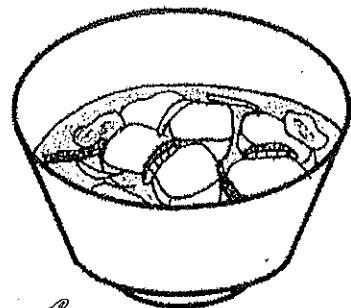
7月 19日 (火)

ほうれんそうともやしの
いためナムル

ぎゅうにゅう



ごはん



ごもくどうふ

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	もとの もとになる	みどり 緑	からだ 体の調子	ちようし を整える	どとの を整える				
	ぎゅうにゅう 	ごはん 	かたくりこ 	たまねぎ 	こまつな 	ぶたにく 	さとう 	ごまあぶら 	ほうれんそう 	しいたけ 	とうふ 	もやし 	しょうが

めい
ぼくもわたしも名コック



ごもく
五目どうふ

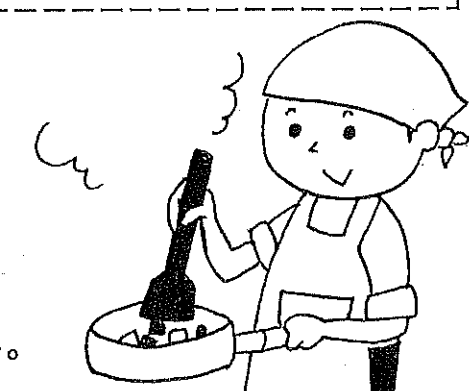


ざいりよう
にんぶん
〈材料 4人分〉

- ぶた肉……80 g
- とうふ……1丁 (320 g)
- 玉ねぎ…… $\frac{2}{3}$ 玉
- 小松菜…… $\frac{1}{4}$ 束
- しょうが……1かけ
- 干しいたけ……2まい
- サラダ油……小さじ2
- さとう……小さじ1
- 塩……小さじ $\frac{1}{3}$
- こいくちしょう油……大さじ1
- かたくり粉……大さじ1
- 水としいたけのもどし汁 (合わせて150cc)
- かたくり粉用の水 (15cc) ……B

〈作り方〉


- ① 干しいたけを水につけてもどす。
- ② しいたけ・玉ねぎはせん切りにする。
- ③ 小松菜は水あらいした後、さっとゆで、水にさらしてよくしぼり、2cmくらいに切る。
- ④ しょうがはみじん切り、とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ フライパンを温め、油を入れてなじませ、ぶた肉をいため、④のしょうがをくわえてさらにいためる。
- ⑥ ぶた肉の色がかわれば、玉ねぎ・しいたけの順にくわえていため、Aをくわえて煮る。
- ⑦ ⑥がやわらかくなれば、さとう・塩・しょうゆで調味し、小松菜をくわえ、さらに④のとうふをくわえて煮る。
- ⑧ 最後にBの水でといたかたくり粉をくわえて仕上げる。




7月 20日 (水)

ぶたにくとゴーヤのしょうがいため

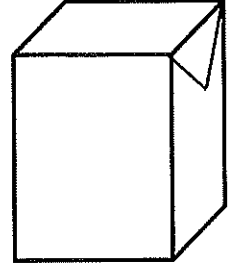
ひじきまめ



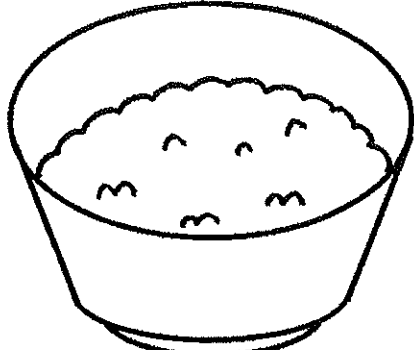
ぶたにくとゴーヤのしょうがいため




ぎゅうにゅう

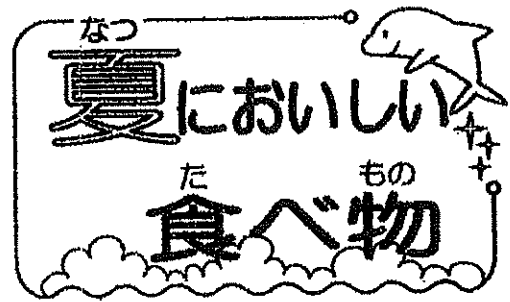


ごはん

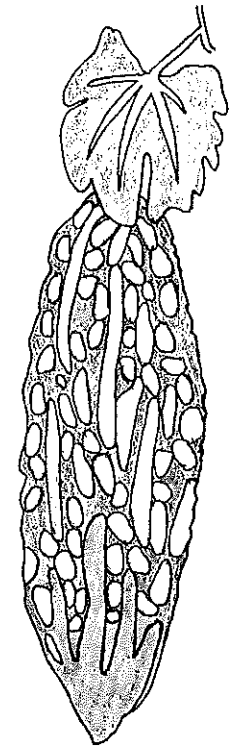


なすのみそしる





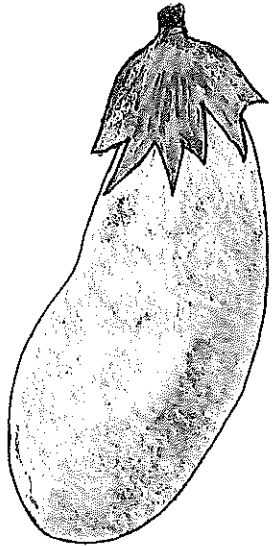
ゴーヤ



◆ゴーヤは、^{おきなわ ほうげん}沖縄の方言です。「にがうり」・「つるれいし」ともいいます。

◆^{なつ}夏バテをふせぐ^{シー}ビタミンC、^{ビーワン}ビタミンB1を^{おお}多くふくんでいます。










なす




◇^{なつ}夏にとれる^{やさい}野菜であるため、「夏の実」といわれ、そのあと名前が「なすび」や「なす」に変わったとされています。

◇^{すいぶん}水分が多い^{おお}ため、^{たいおん}体温を下げる^さはたらきがあります。

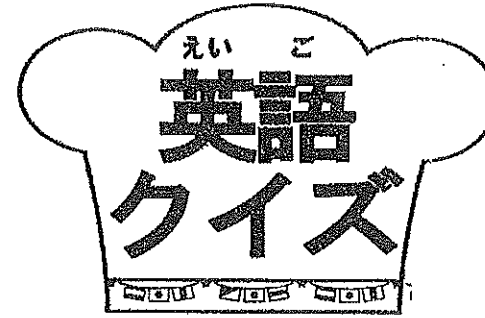
食べ物の三つのはたらき

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	ぶたにく	ごはん	さとう	しょうが	たまねぎ
					
あぶらあげ	ひじき	サラダあぶら	さんおんとう	にんじん	ゴーヤ
					なす
あかみそ(けいほく)	だいず				

今日の「なすのみそ汁」には、^{きょうと しゅうきょうく けいほくち}京都市右京区の京北地いきでつくられた「^{けいほく}京北みそ」を使っています。



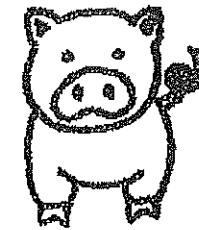
7月 21日 (木)



Potato

「Potato」とは、
 にほんご なん
 日本語で何のことでしょう？

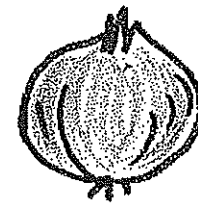
①ぶた肉 にく



②じゃがいも



③玉ねぎ たま



こまつなと
きりぼしだいこんの
にびたし

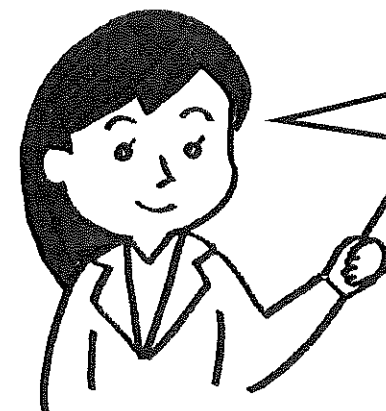
ぎゅうにゅう

ごはん

にくじゃが(ピリからみそあじ)

たべもの みつのはたらき
 食べ物の三つのはたらき

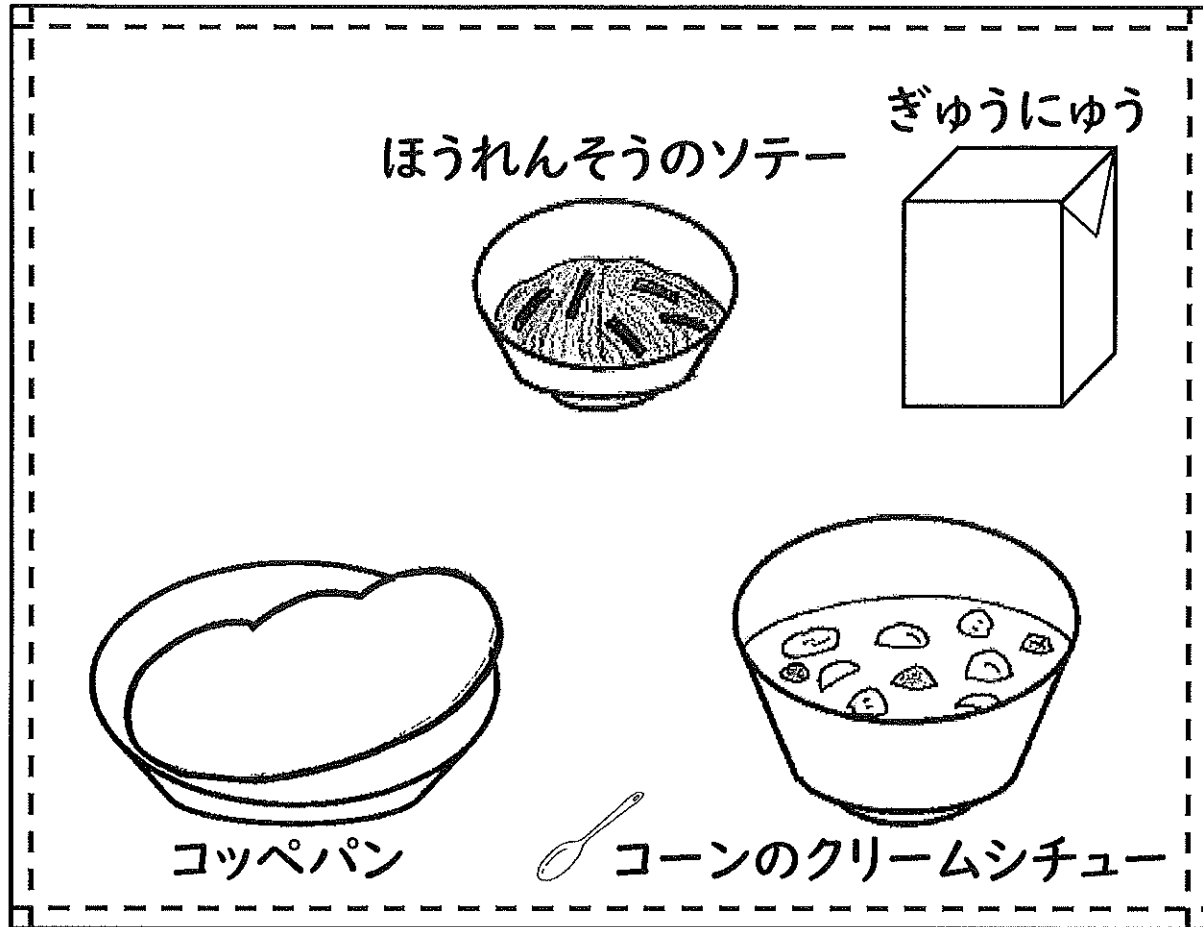
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さんおんどう	たまねぎ	きりぼしだいこん
あかみそ	あぶらあげ	サラダあぶら	じゃがいも	こまつな	



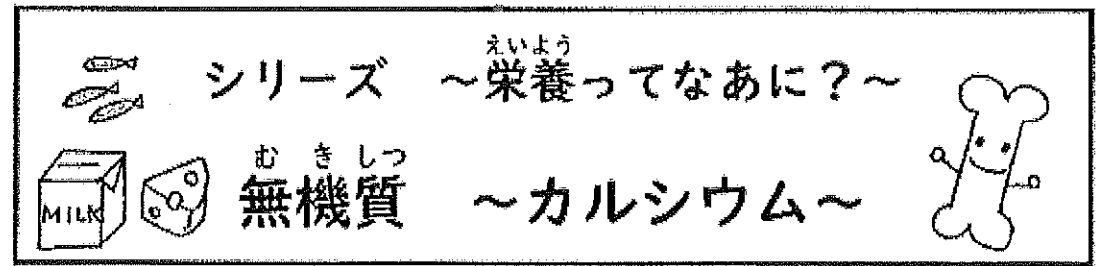
きょう 今日の
 「にくじゃが(ピリカラみそ味)」に
 つか 使っているよ。

たべもの きょう
 食べ物の 今日

7月 22日 (金)



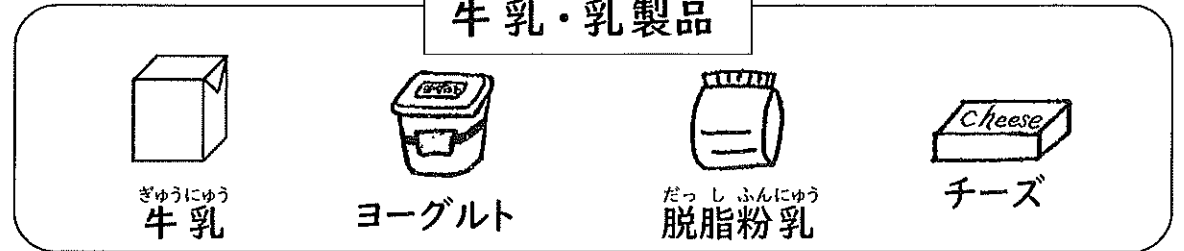
食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちようしどこの調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	コッパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
だっしふんにゅう	チーズ	サラダあぶら	バター	こむぎこ	コーン
					ほうれんそう



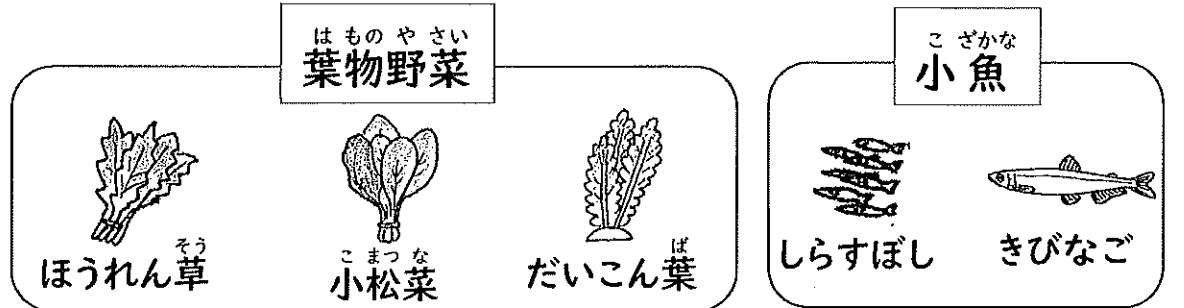
カルシウムは、骨や歯をつくるはたらきがあります。

カルシウムの多い食品

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

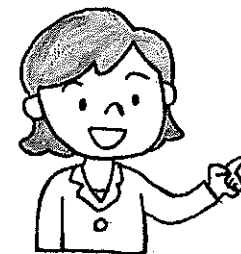
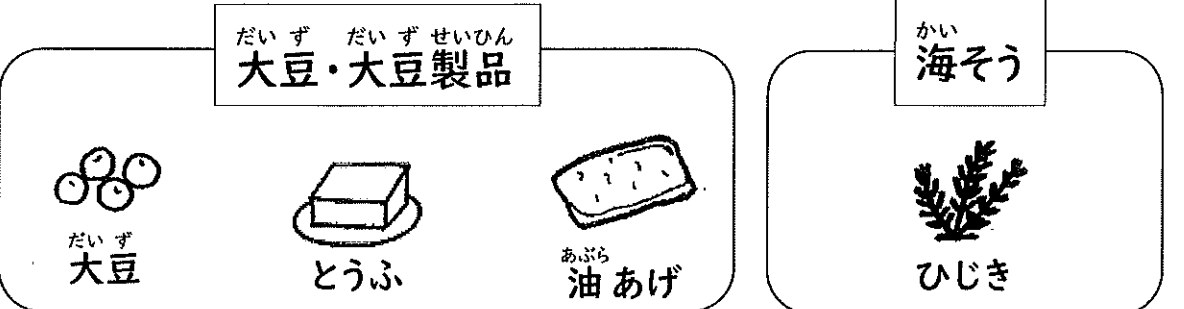


はもの やさい
葉物野菜



こざかな
小魚

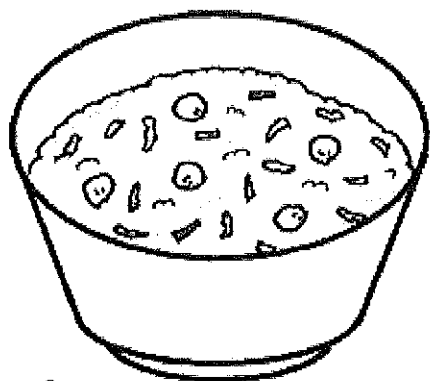
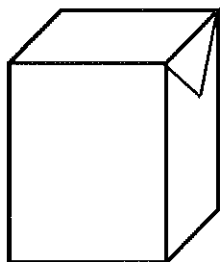
だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



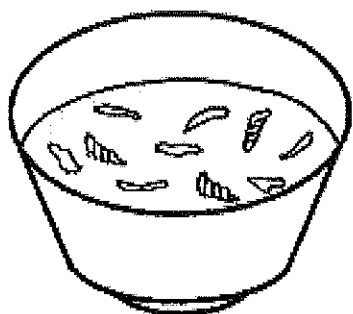
「コーンのクリームシチュー」は、
やさい にく てづく
野菜やとり肉を手作りのルーで
じっくり煮こんで作りました。

月 日 ()

ぎゅうにゅう



カレーピラフ



トマトスープ

たいふうこんだて

台風献立



カレーピラフ

ピラフは、トルコの料理です。いためた米をいろいろな具といっしょにたいて作ります。

きょう

今日のカレーピラフはまぐろフレークやコーン、

たまねぎ、にんじん、米を使って、給食室の大きな

かまでたきました。たきたてを味わって食べましょう。



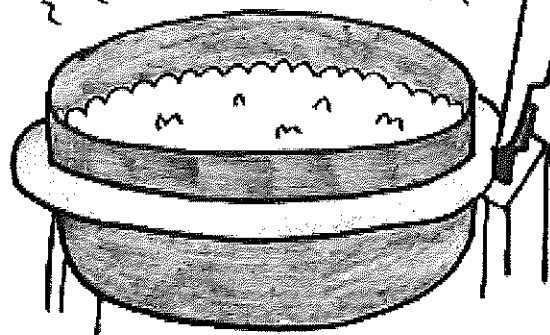
たまねぎ



まぐろフレーク



こめ



にんじん



つぶコーン

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱	力のもとになる	緑	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)	マカロニ	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	にんじん	つぶコーン
						ホールトマト		
チキンささみ	サラダあぶら	さとう	さとう	さとう	つぶコーン	さとう	つぶコーン	つぶコーン

今日の給食は、台風にならなくて学校で保管しておいた

乾物やかんづめなどの食材を使って作りました。