



がつ

6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

たものし
食べ物について知ろう

シリーズ きょう や さい きょう でんとうしょく しょうかい
京野菜・京の伝統食 ~シリーズ紹介~



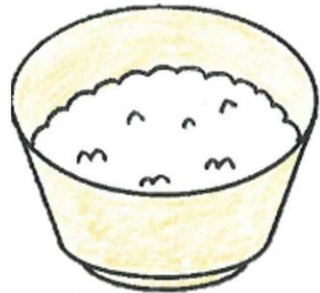
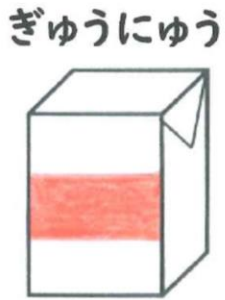
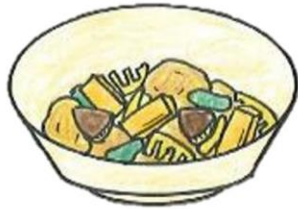
しんこんだて ぶたにく こまつな うめ
新献立 「豚肉と小松菜の梅いため」

にち こんだて わしょくすいしん ひ
15日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日



5月 29日 (月)

けいにくとやさいの
オイスターソースいため



むぎごはん



トマトとたまごのスープ

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 ちよし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	むぎごはん 	サラダあぶら 	たまねぎ 	にんじん
たまご 	さとう 	かたくりこ 	しょうが 	にんにく 	しいたけ
			トマト 	たけのこ 	こまつな

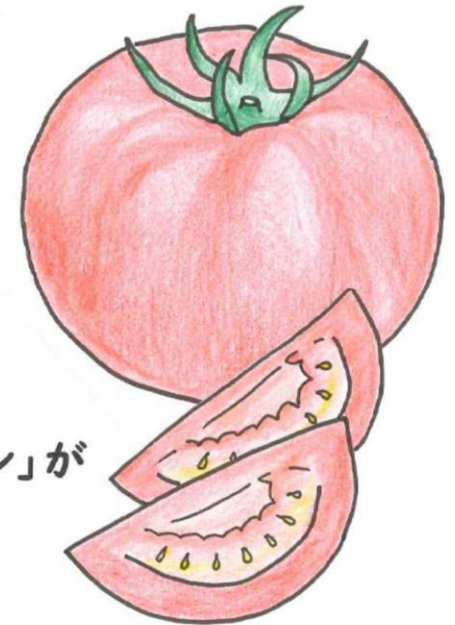


トマト

●あま味とさわやかな
酸味が特ちょうです。


●病気をふせぐ

「ビタミンC」や「カロテン」が
多くふくまれています。



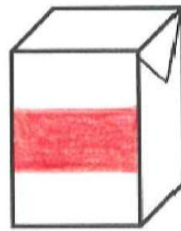
●給食では生のトマトをスープに入れたり、
トマトから作られているケチャップを使ったり、
さまざまな献立に使っています。

5月 30日 (火)




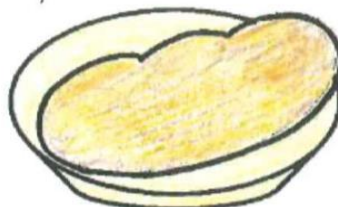
ツナサンドのぐ
(フレンチあじ)

ぎゅうにゅう




パンにはさんでたべよう


















コッペパン



チャウダー

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	もとな り	からだ 体	しょうし 調子	どとの を整える
								
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	コッペパン	じゃがいも	にんじん	とりにく	バター	キャベツ	たまねぎ
					チーズ	こむぎこ		
	ミックスビーンズ		さとう					

た かたしょうかい 食べ方紹介

②スプーンを使っ
て
パンをひらきます。



さとうやりんご酢で味つけをした「フレンチ味」です。

さっぱりとした味を楽しみましょう。

ツナサンド (フレンチ味)

②ツナサンドの具を
はさみます。



しょくひんしょうかい 食品紹介

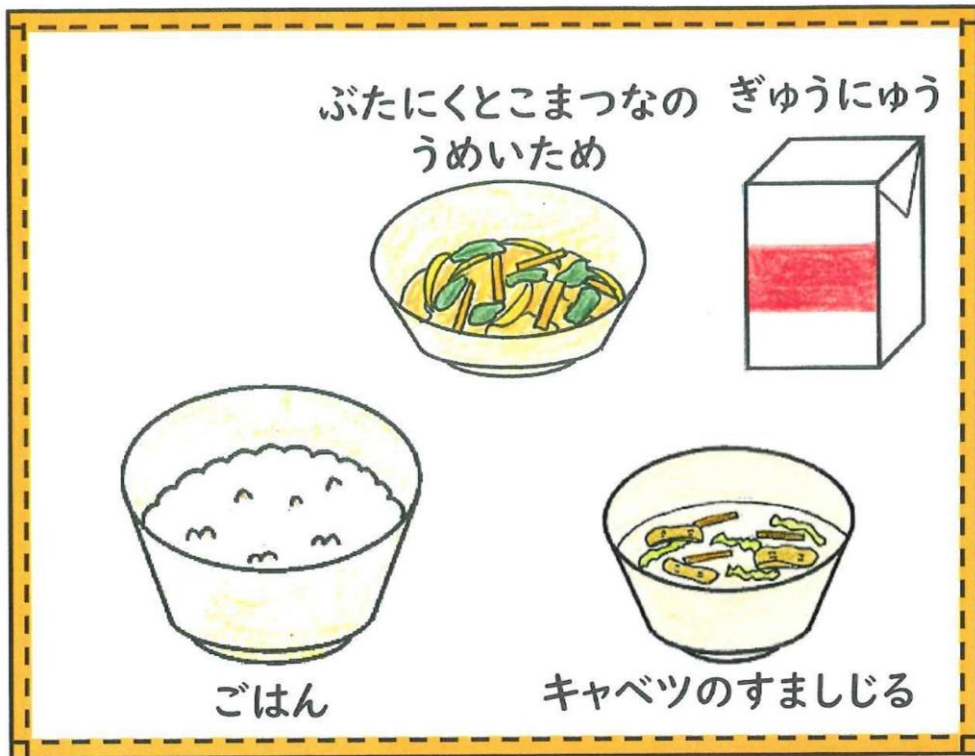
ミックスビーンズ

ミックスビーンズには、いろいろな種類の豆が入っています。

形や味など、ちがいをさがしながら食べましょう。



5月 31日 (水)



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	ごはん	こまつな	にんじん	ぶたにく	たまねぎ
あぶらあげ	サラダあぶら	しょうが	キャベツ	うめぼし	

しんこんだて 新献立

にく こまつな
ぶた肉と小松菜の
うめいため

ぶた肉と小松菜・にんじん・たまねぎ・しょうがを
いため、暑い季節に食べやすいように、うめぼしを
つか あじ
使って味つけしました。



うめぼしのさっぱりとした味を感じながら、ぶた肉や
たっぷりの野菜をおいしく食べましょう。

6月 1日 (木)

ひじきのにつけ

ぎゅうにゅう

ごはんにかけてたべよう

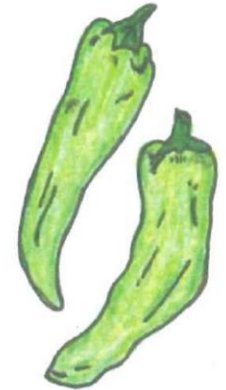
むぎごはん

なつやさいのあんかけごはんのぐ



まんがんじ 万願寺 とうがらし

^{きょうと ふまいづるし} 京都府舞鶴市にある ^{まんがんじ ちく} 万願寺地区で
^う 生まれたことから「万願寺とうがらし」と
^な 名づけられました。とても ^{おお} 大きいので
 「とうがらしの王様」といわれています。



なつ や さい 夏野菜のあんかけごはん

^{きょう や さい} 京野菜の ^{まんがんじ} 万願寺とうがらしを ^{つか} 使った ^{ちさん ちしょう こんだて} 地産地消の献立です。

けずりぶしのだしてたまねぎ・にんじん・とりひき肉を煮た中に、
^{あぶら} 油であげた ^{まんがんじ} 万願寺とうがらしとなすをくわえ、
 かたくり粉でとろみをつけて仕上げます。
 ごはんにかけて ^た 食べましょう。



た べ 物 の み つ の は た ら き 食べ物の三つのはたらき

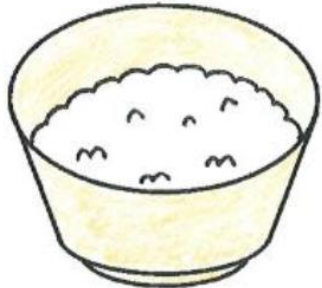
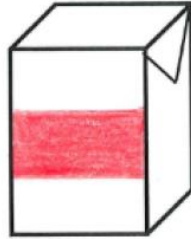
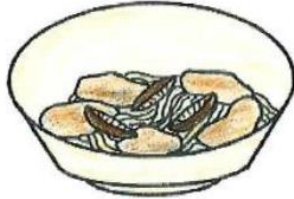
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	なたねあぶら	なつやさい	まんがんじとうがらし	なす
あぶらあげ	なたねあぶら	さとう	たまねぎ	しょうが	にんじん
とりにく	サラダあぶら	かたくりこ	ひじき		
ひじき	さんおんとう				

6月 2日 (金)



わかめ

きんときまめの あまに
ぶたにくとこんにやくの いために
ぎゅうにゅう



ごはん

みそしる

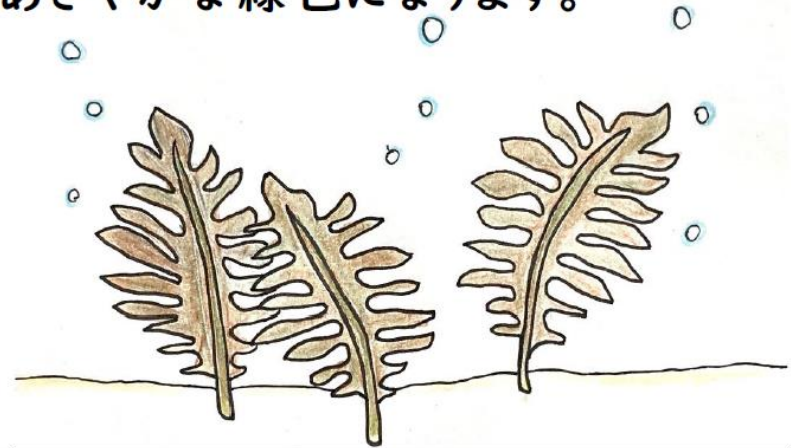
わかめは、海の底で育つ海そうです。

春が旬で、おなかの中をきれいにする

「食物せんい」を多くふくんでいます。

海の中では茶色いですが、ゆでると

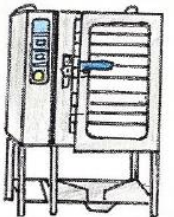
あざやかな緑色になります。



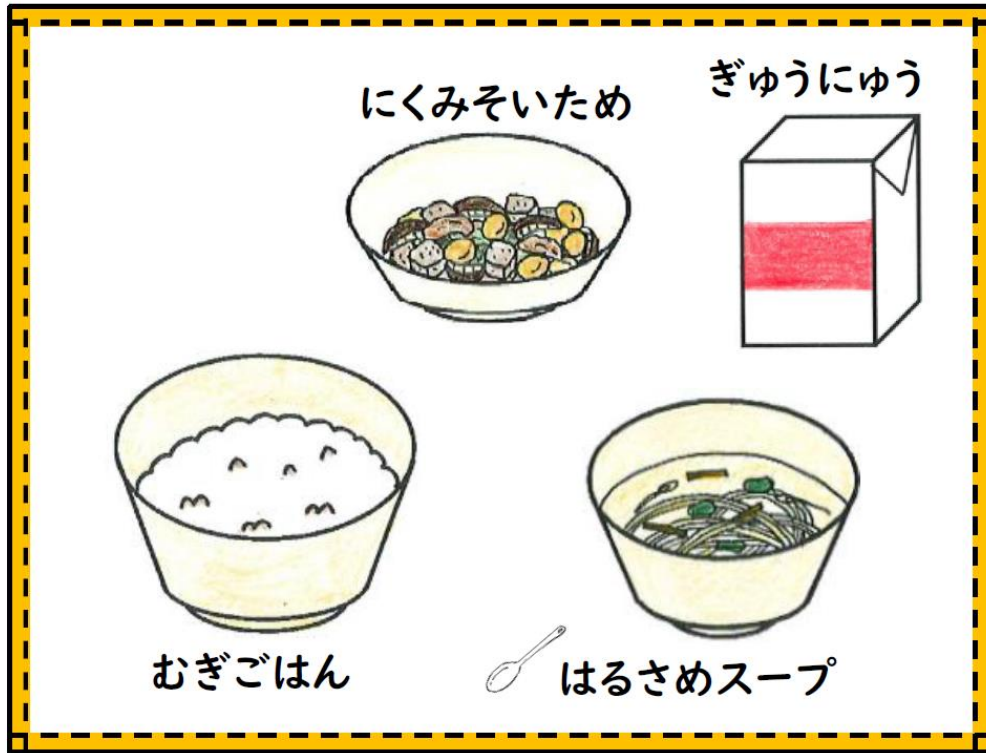
食べ物の三つのはたらき

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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	じゃがいも	たまねぎ	
わかめ	きんときまめ	さとう	さんおんとう	しいたけ	
あかみそ	しんしゅうみそ	ごまあぶら		しょうが	

きんときまめに 「金時豆のあま煮」は、スチームコンベクションオーブンを
つかって作りました。ふっくらとした金時豆の
やさしいあま味を味わって食べましょう。



6月 5日 (月)



わたしは
だれでしょう？



ヒント

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 ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	サラダあぶら	チンゲンサイ	ほうれんそう
だいち	あかみそ	はるさめ	さとう	にんじん	にんにく
				しょうが	しいたけ
					もやし

- ① からだ ちょうし ととの みどり た もの
体の調子を整える緑の食べ物です。
- ② ちゅうごく や さい
中国からつたわった野菜です。
- ③ きょう つか
今日の「はるさめスープ」に使っています。

とけいふへち : ぎんぎん

6月 6日 (火)

ぎゅうにゅう

ひじきのソテー

こくとうコッペパン

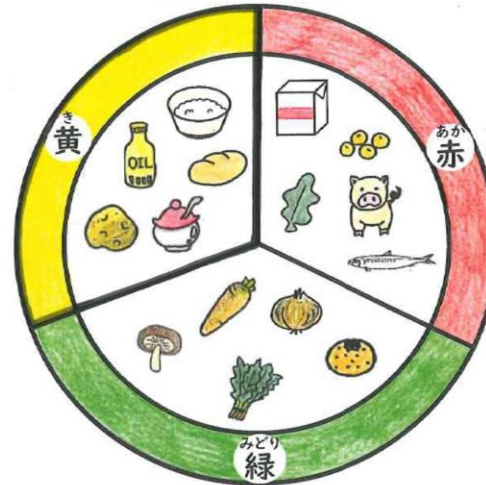
ブラウنشチュー

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
ぎゅうにゅう	チーズ	こくとうコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
ぶたにく	ひじき	こむぎこ	バター	さんどまめ	コーン
		サラダあぶら	さとう		

6月の給食目標

たべものについて知ろう



き た もの 黄の食べ物

ねつちから 熱や力のもとになる

はたらきがあります。

こめ・パン・めん

いも類

さとう

ごはん

うどん

パン

さといも

じゃがいも

さつまいも

さとう

さんおん 三温とう

しゅじつるい 種実類

ゆしるい 油脂類

いりごま

すりごま

サラダ油

オリーブオイル

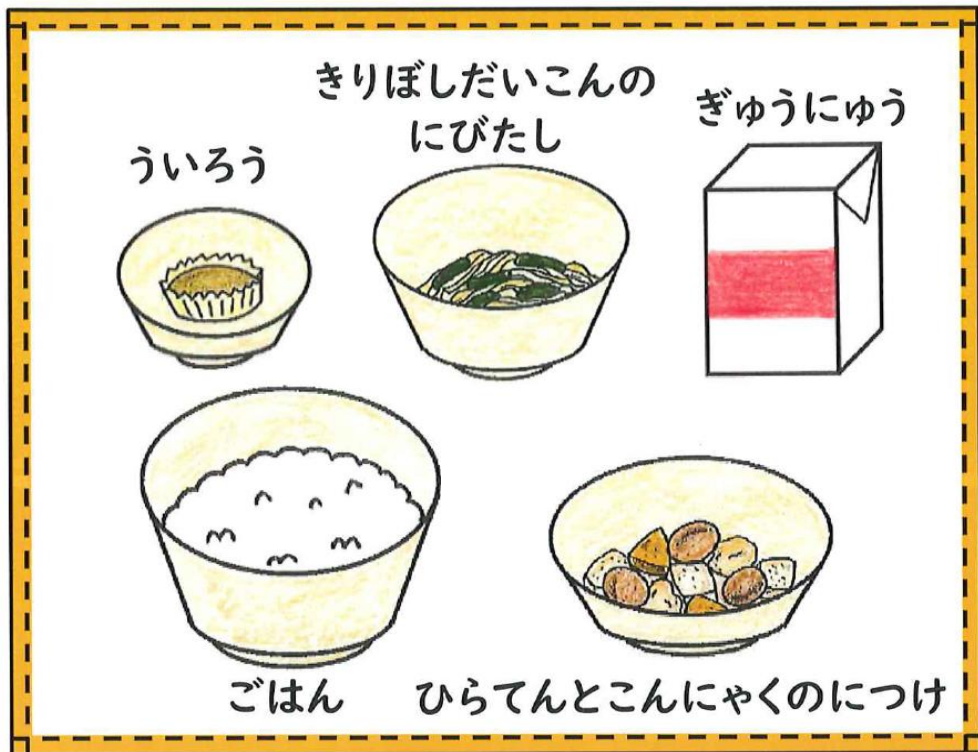
ごま油

バター

きょう きゅうしょく き た もの 今日の給食には黄の食べ物が6つあります。

た もの つか み どのな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

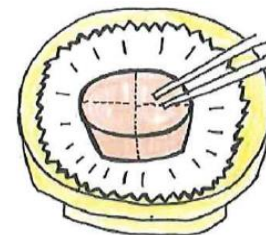
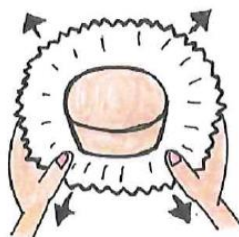
6月 7日 (水)



ういろう

えどじだい
ういろうは、江戸時代からつたわる「和がし」です。
こめこくろ
米粉・黒ざとう・さとうをまぜて、ひとつずつカップに入れ、
ひと
スチームコンベクションオーブンでむして作りましつくた。
きゅうしょくしつ てづく
給食室で手作りしたデザートです。

【ういろうの食べ方】



- ① カップのふちをめくり
つるんとはがします。
- ② カップごとお皿さらにのせ、
おはして切り分けて食べます。

食べ物の三つのはたらき

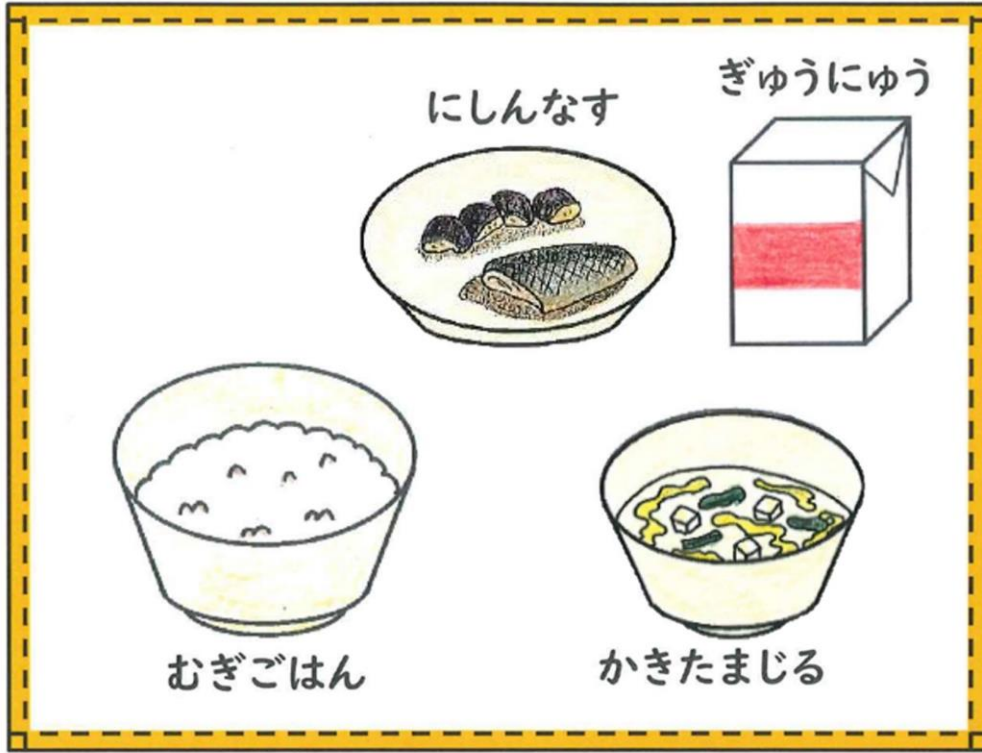
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	こめこ	だいこんば	
ひらてん		くろざとう	さんおんとう	にんじん	きりぼしだいこん

ういろうのもっちりした食感しよっかんや、
くろ
黒ざとうのやさしいあま味みを
あじ
味わいましょう。



【ういろう売り】

6月 8日 (木)



食べ物の三つのはたらき

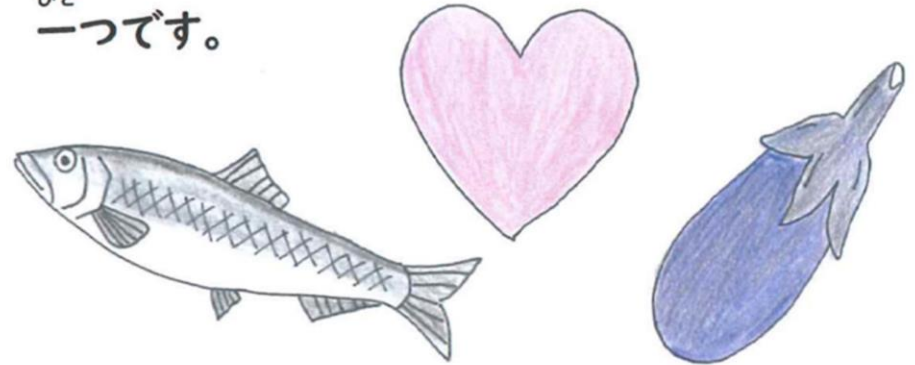
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ せいの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう にしん たまご とうふ	 むぎごはん さんおんとう かたくりこ	 なす ほうれんそう			

シリーズ



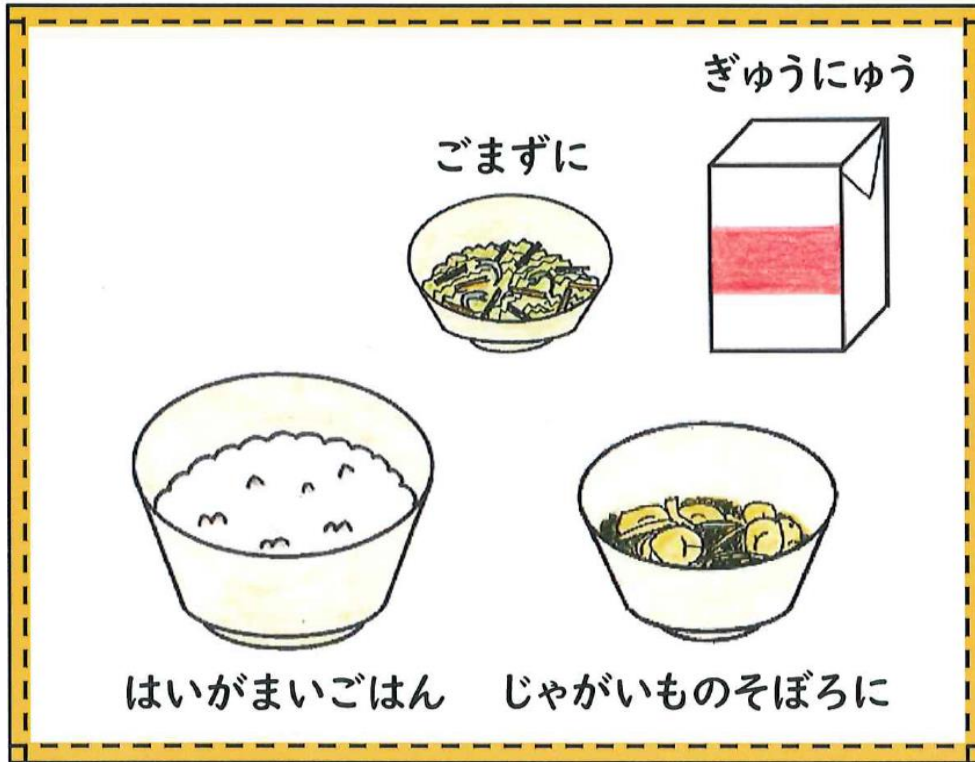
にしんなす

にしんなすは、干したにしんを煮て、その煮汁で
なすを煮たおかずです。海から遠くはなれた京都で
昔から食べられてきた、いわゆるおばんざいの
一つです。

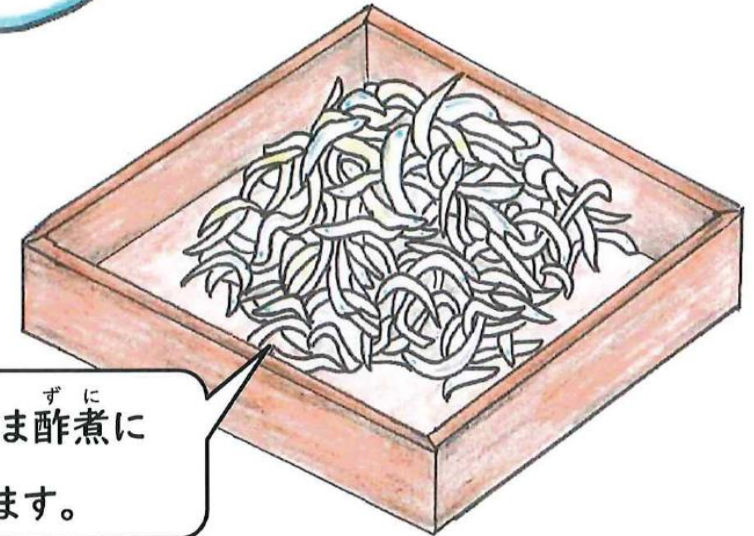


京都では、干した魚と野菜を組み合わせ
おいしいおかずになるように昔から工夫して
きました。
脂の多いにしんは、なすとよく合います。
このように旬が同じで、相しょうがよい物のことを
「であいもん」といいます。

6月9日 (金)



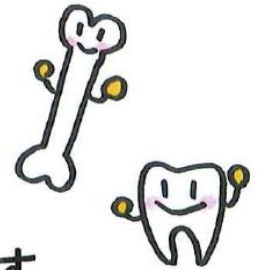
ぼ しらす干し



きょう ず に 今日のごま酢煮に
つか 使っています。

「しらす干し」は、いわしの子どもを塩水でゆでた後、日光に当てて乾そうさせたものです。

カルシウムやビタミンDが多く
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。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	はいがまいごはん	じゃがいも	にんじん	キャベツ
ほそぎりこんぶ	しらすぼし	さとう	サラダあぶら	しょうが	たまねぎ
		すりごま	かたくりこ		

6月 12日 (月)

ほうれんそうのにびたし ぎゅうにゆう

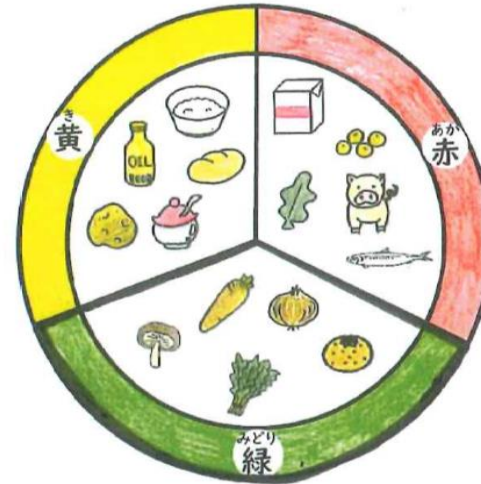
おぎごはん こうやどうふとやさいの
たきあわせ

食べ物の三つのはたらき

あか	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	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	おぎごはん	さとう	しいたけ	ほうれんそう
	あぶらあげ				
	こうやどうふ				

がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう



みどり た もの 緑の食べ物

からだ ちょうし とどの
体の調子を整える

はたらきがあります。

いろ やさい
色のこい野菜

ほうれんそう トマト にんじん

くだもの
果物

みかん りんご ぶどう

た やさい
その他の野菜

たまねぎ キャベツ もやし

きのこ

えのきだけ しいたけ しめじ


きょう きゅうしよく みどり た もの
今日の給食には緑の食べ物が3つあります。

た もの つか み
どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

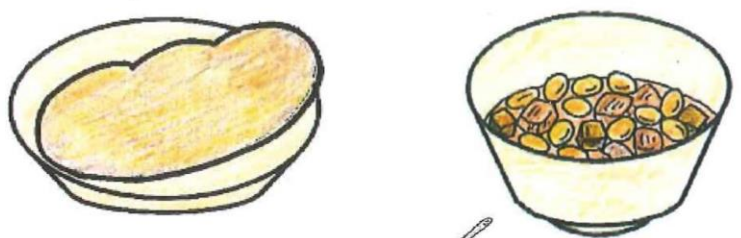
6月 13日 (火)

ぎゅうにゅう

こまつなのソテー



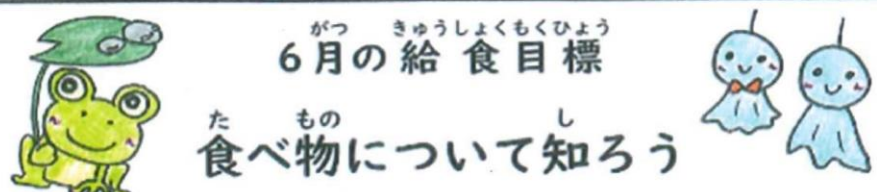
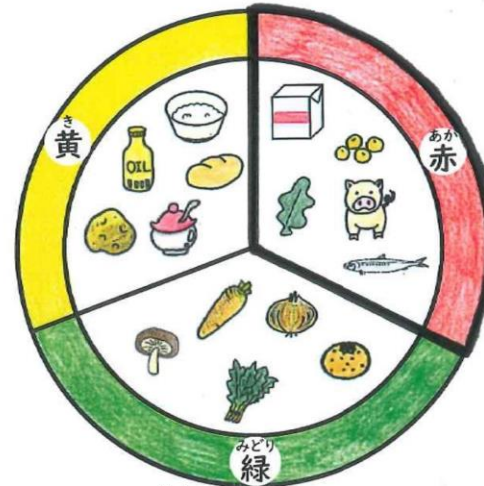
ミルクコッパン



ポークビーンズ

がつ きゅうしよくむくひょう
6月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

あか た もの 赤の食べ物

からだ
体をつくる

はたらきがあります。

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

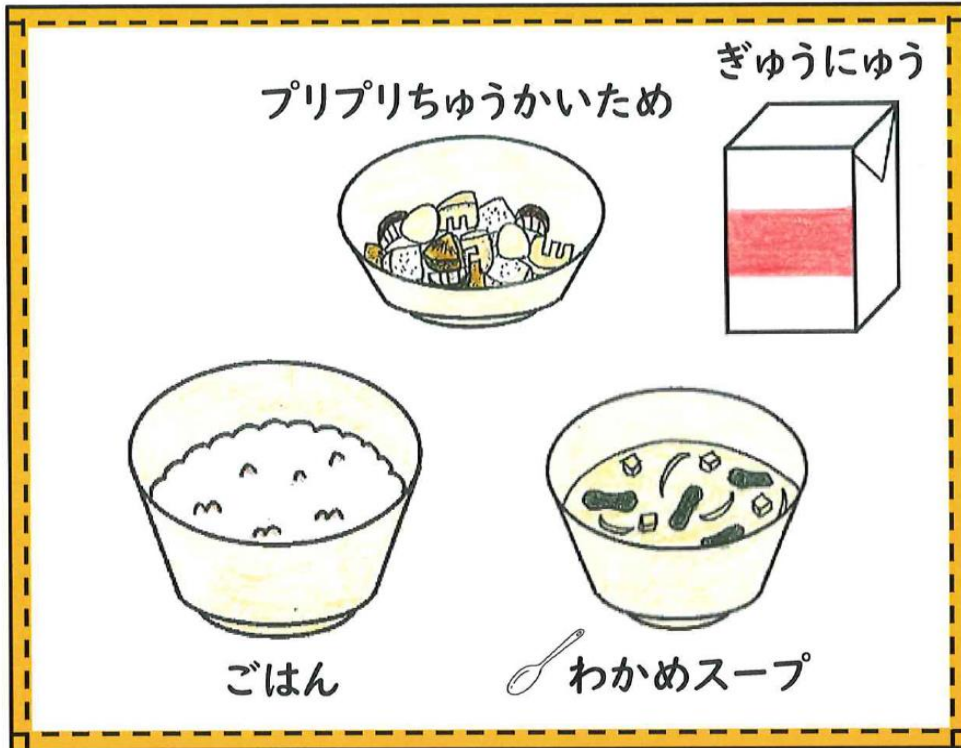
あか赤	からだ体をつくる	き黄	なつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちようしとどの体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ミルクコッパン	たまねぎ	にんじん	
だいず		じゃがいも	サラダあぶら	こまつな	

<p>にく肉</p>  <p>とり肉 ぎゅうにく牛肉 ぶた肉</p>	<p>さかな魚</p>  <p>さかな魚 こさかな小魚 ひらてん平天</p>	<p>たまご</p>  <p>たまご うずらたまご</p>
<p>まめ 豆・豆製品</p>  <p>大豆 みそ とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品</p>  <p>ぎゅうにゅう牛乳 ヨーグルト チーズ</p>	<p>かい海そう</p>  <p>ひじき わかめ</p>

きょう きゅうしよく あか た もの
今日の給食には赤の食べ物が3つあります。

た もの つか
どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

6月 14日 (水)



ぷりぷり ちゅうか 中華いため

「ぷりぷり中華いため」には、とり肉やうずらたまご・しいたけ・こんにゃくなど、ぷりぷりした食感の食材をたくさん使っています。よくかんで、味や食感を楽しんで食べましょう。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	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 どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さとう	しいたけ	たまねぎ
わかめ	とうふ	ごまあぶら	かたくりこ	たけのこ	しょうが
うずらたまご		サラダあぶら		にんにく	にんじん

6月 15日 (木)

きりぼしだいこんの しおこうじあげ
につけ

さわらの しおこうじあげ

ぎゅうにゅう

おぎごはん

みょうがのみそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	なつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちやうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	おぎごはん	こめこ	きりぼしだいこん	
あかみそ(けいほく)	とうふ	かたくりこ	なたねあぶら	にんじん	
さわら	わかめ	さんおんとう		みょうが	

和(なごみ) 献立 こんだて



さわらのしお 塩こうじあげ

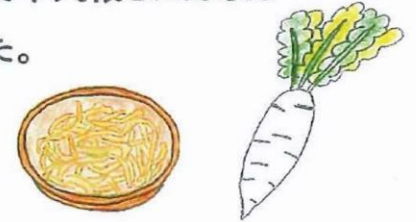
さわらをしお
塩こうじにつけこみ、
あぶら
油であげました。
しお
塩こうじにつけこむことで、
み
身がやわらかくなり、うま味もまします。



きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ

だいこん ほそ き かん
大根を細く切って乾そうさせてつく きりぼしだいこん
あぶら
油あげをけずりぶしのだして煮つけました。

みょうがのみそ汁 しる



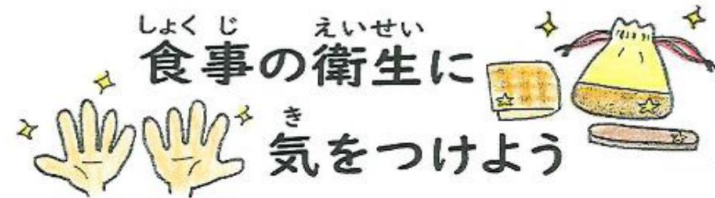
なつ しゆん
夏が旬のみょうがを使ったみそ汁です。みょうがのさわやかな
かお
香りやシャキシャキとした食感、しよっかん
けずりぶしてとっただし汁のうま味を
あじ
味わいましょう。



きょう
今日の「みょうがのみそ汁」は、しる きょうと しうきょうく
京都市右京区の
けいほくち つく
京北地いきで作られた「京北みそ」を使いました。
ちさんちしやう こんだて
地産地消の献立です。



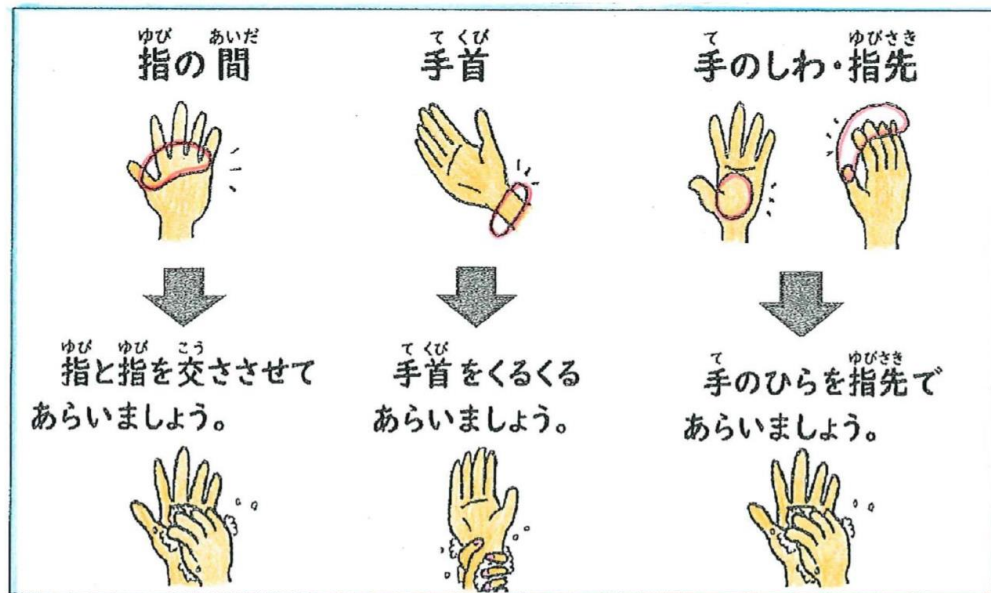
6月 16日(金)



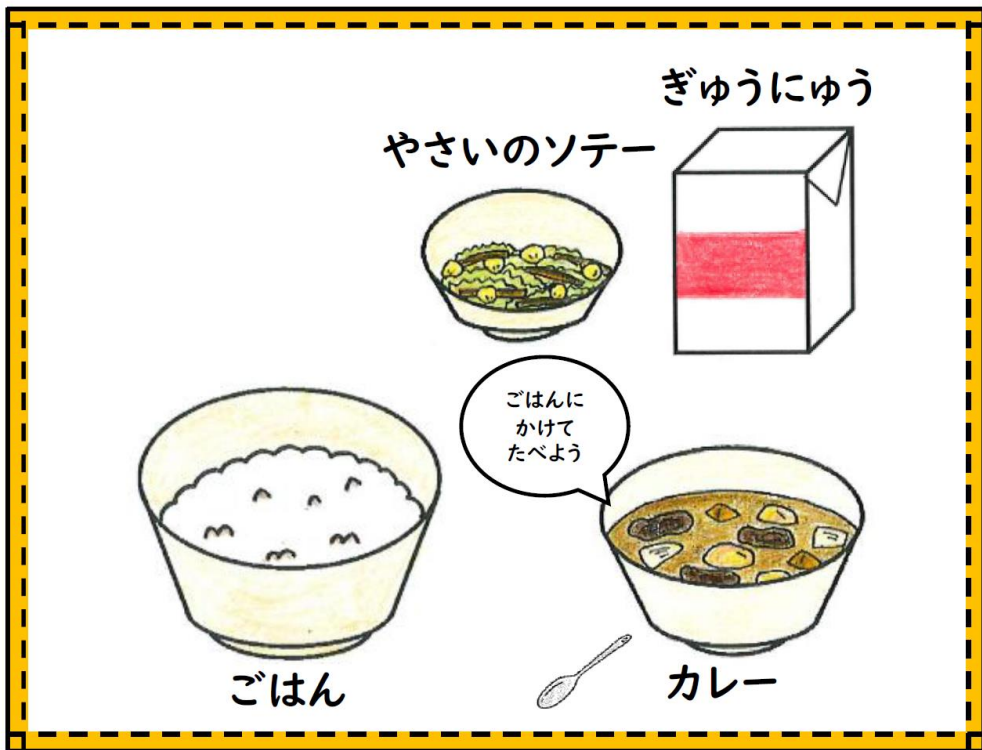
しょくじ まえ て 食事の前は手をあらいましょう

て 手には、め み 目に見えないよごれがついているので、
きゅうしょく まえ 給食の前には、て いねい に手をあらいましょう。

~よごれがのこりやすいところ~



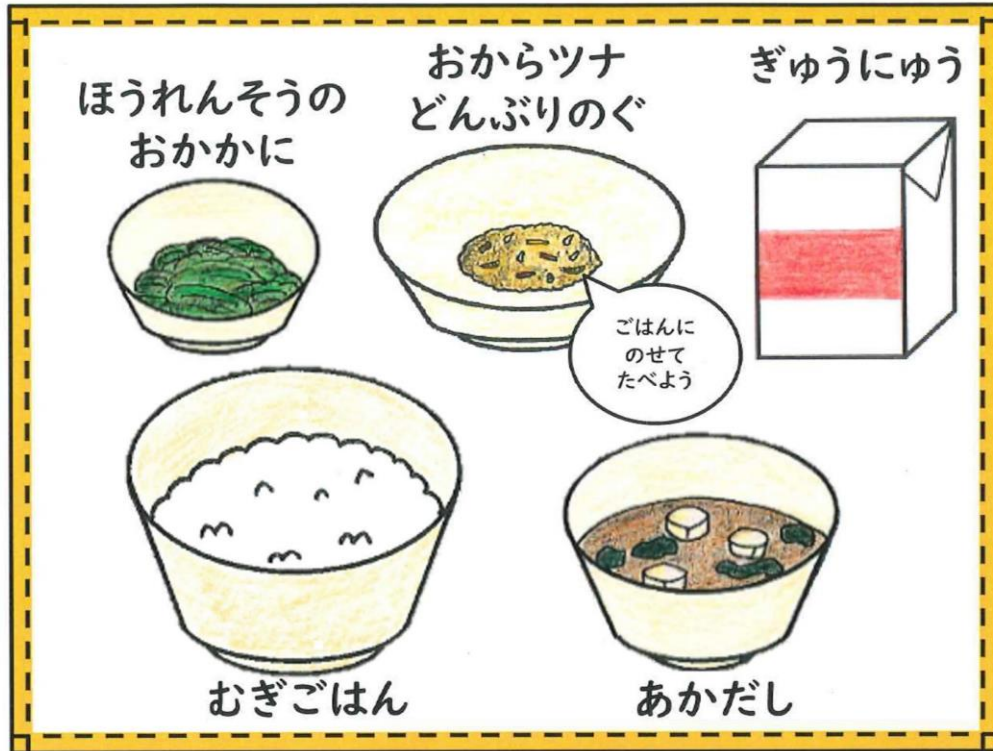
「カレー」は、てづく 手作りのルーです。
あじ た 味わって食べましょう。



食べ物の三つのはたらき

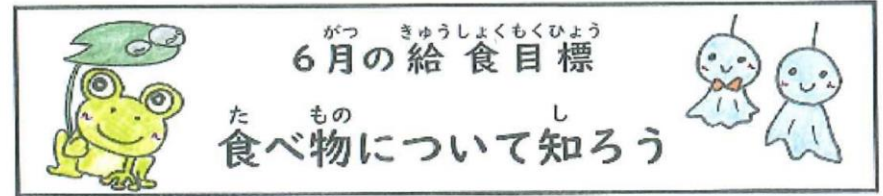
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	ごはん	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
チーズ	ヨーグルト	バター	コーン	しょうが	キャベツ
だっしふんにゆう		サラダあぶら	こむぎこ		

6月 19日 (月)



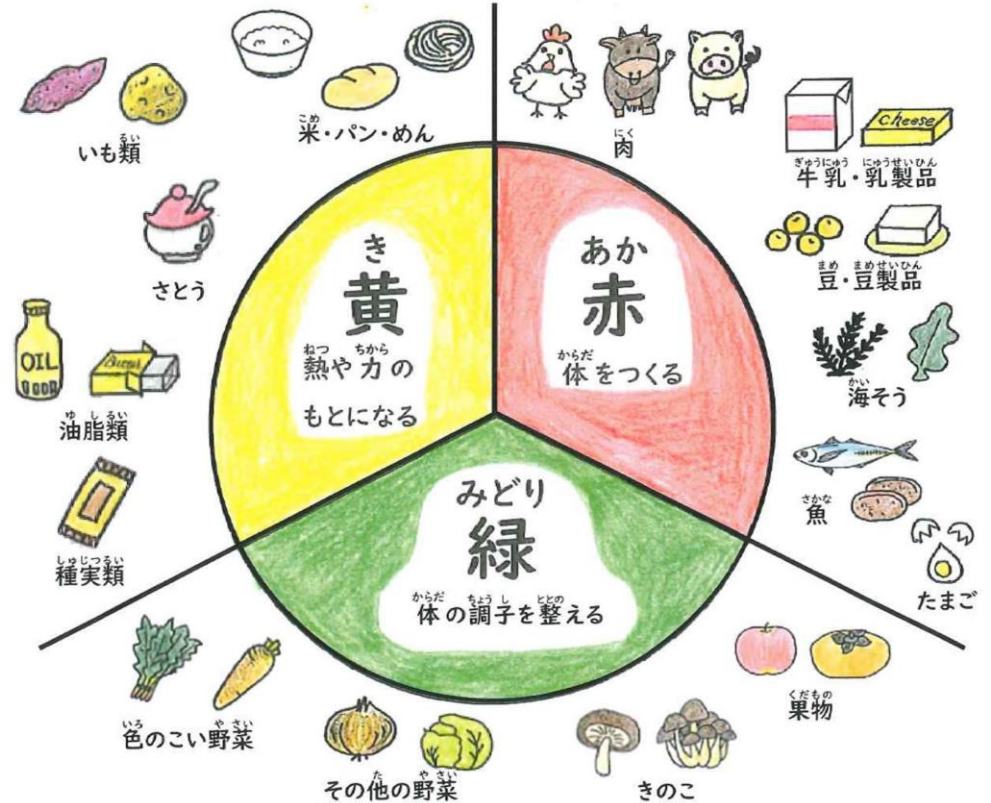
食べ物の三つのはたらき

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
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>まぐろフレーク</p> <p>おからパウダー</p> <p>とうふ</p> <p>わかめ</p> <p>はちょうみそ</p> <p>しんしゅうみそ</p>	<p>むぎごはん</p> <p>さんおんとう</p> <p>サラダあぶら</p>	<p>ほうれんそう</p> <p>にんじん</p> <p>しいたけ</p>	<p>しょうが</p> <p>たまねぎ</p>	<p>色のこい野菜</p> <p>その他の野菜</p> <p>きのこ</p>	<p>魚</p> <p>たまご</p> <p>くだもの 果物</p>



た バランスよく食べよう

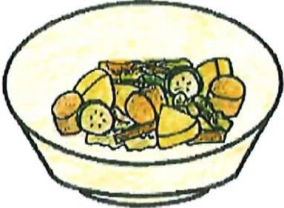
た もの 食べ物には、それぞれに大切なはたらきがあります。あか き みどり のグループの食べ物を上手に組み合わせるようにならねばなりません。



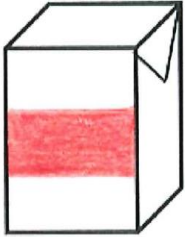
「おからツナどんぶりの具」は、ごはんによく合うように、さんおん・みりん・りょうりしゆ 料理酒・しょうゆであまからく味つけしました。ごはんにごせて食べましょう。

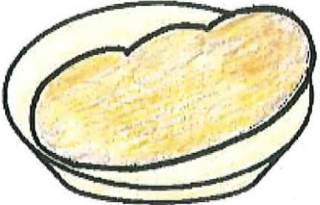
6月 20日 (火)

ソーセージとやさいの
いためナムル




ぎゅうにゅう





あじつけコッペパン



とうふのスープ

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 ちから し ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン	さとう	にんじん	きゅうり	キャベツ
ちキンフランクフルト	すりごま	じゃがいも	きゅうり	たまねぎ	たまねぎ
とうふ	なたねあぶら	サラダあぶら	きゅうり	たまねぎ	たまねぎ

なつ 夏に美味しい 食べ物 きゅうり

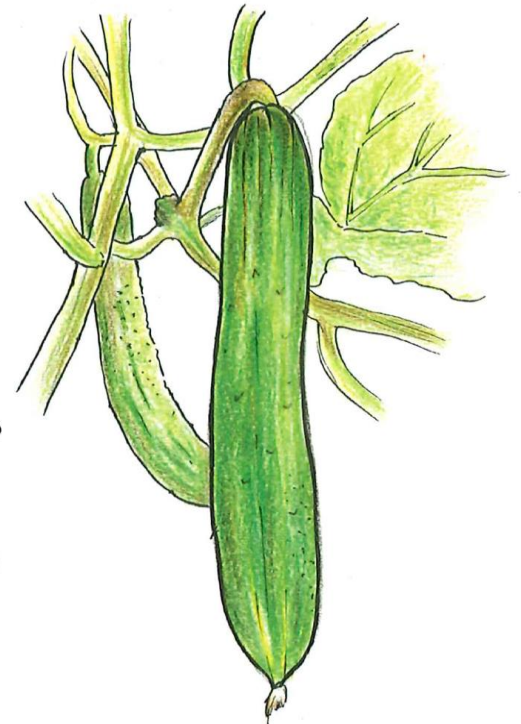
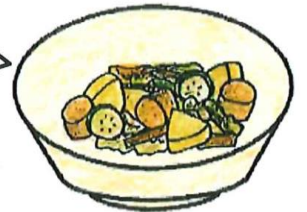
か やさい
ウリ科の野菜です。

すいぶん おお
水分が多く、
たいおん さ
体温を下げる
はたらきがあります。

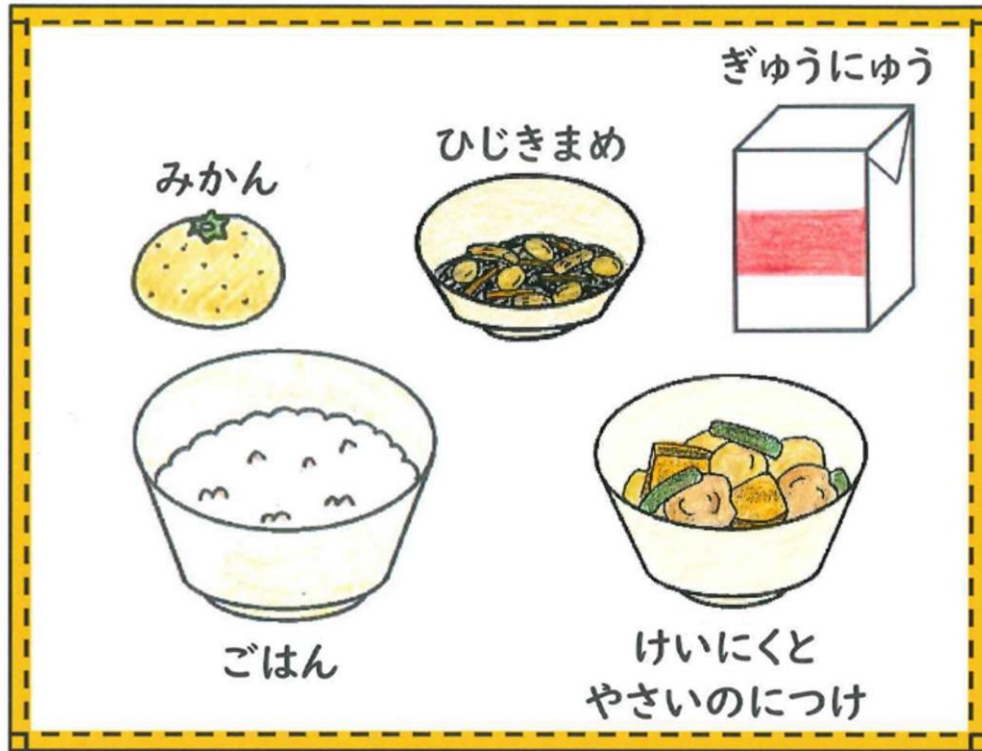
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える
みどり た もの
緑の食べ物です。

きょう 今日
きょう 今日
いろいろな料理に合います。

きょう 今日
今日の「ソーセージとやさいの
いためナムル」に使っています。



6月 21日 (水)



シリーズ

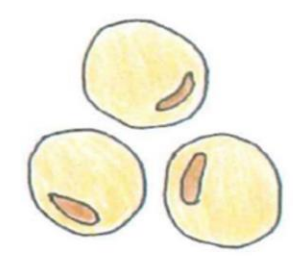
きょうの 京の 伝 とう しょうく 食



ひじき豆 まめ

ひじきと大豆をいっしょに煮たおかずを「ひじき豆」といいます。

昔から食べられてきた、ごはんによく合うおかずです。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	なつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
だいず	あぶらあげ	サラダあぶら	さんおんとう	さんどまめ	みかん
ひじき					

ひじきと大豆には、おなかの調子を整える食物せんいが多くふくまれています。

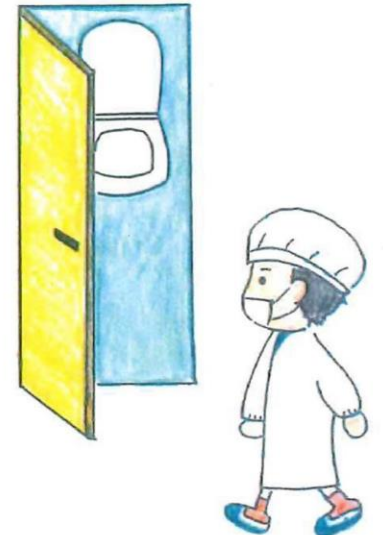


6月 22日 (木)

しょくじ えいせい
 食事の衛生に
 き 気をつけよう

きゅうしょく はじ まえ
 給食のじゅんぴを始める前に

い
 トイレへ行きましょう。

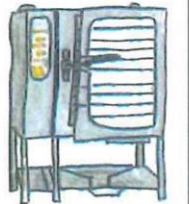


だいこんばの ごまいため 	なまぶしの しょうがに 	ぎゅうにゅう
おぎごはん	すましじる	

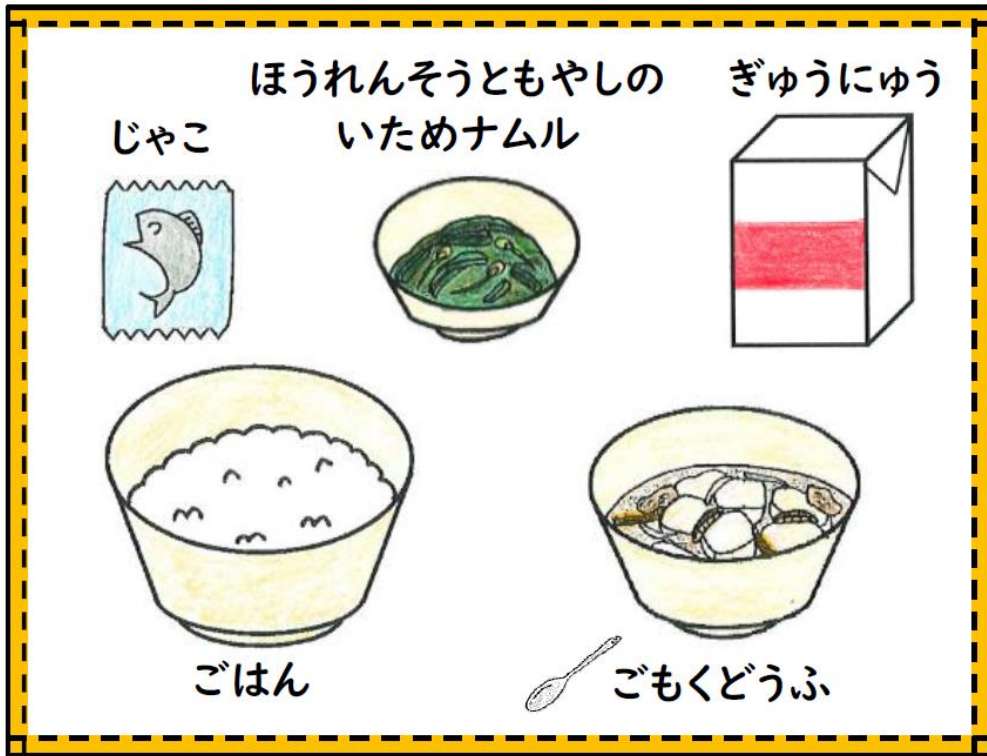
食べ物の三つのはたらき



あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	なつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	なまぶし	おぎごはん	すりごま	しょうが	ほうれんそう
はなかつお	とうふ	さとう	サラダあぶら	だいこんば	にんじん

「なまぶししょうが煮」は、スチームコンベクション
 オープンで調理しました。味がよくしみこんでいます。
 ごはんといっしょに食べるとおいしいですよ。



6月 23日 (金)



めい
ぼくもわたしも名コック 
 そう
ほうれん草ともやしのいためナムル 

ざいりよう にんぶん
材料 (4人分)

- ほうれん草^{そう}..... 1たば (200g)^{グラム}
- もやし..... 1ふくろ (200g)^{グラム}
- ごま油^{あぶら}..... 小さじ1
- さとう..... 小さじ1
- うす口しょうゆ^{くち}..... 大さじ1^{おお}
- 米酢^{こめず}..... 小さじ1



つく かた
作り方



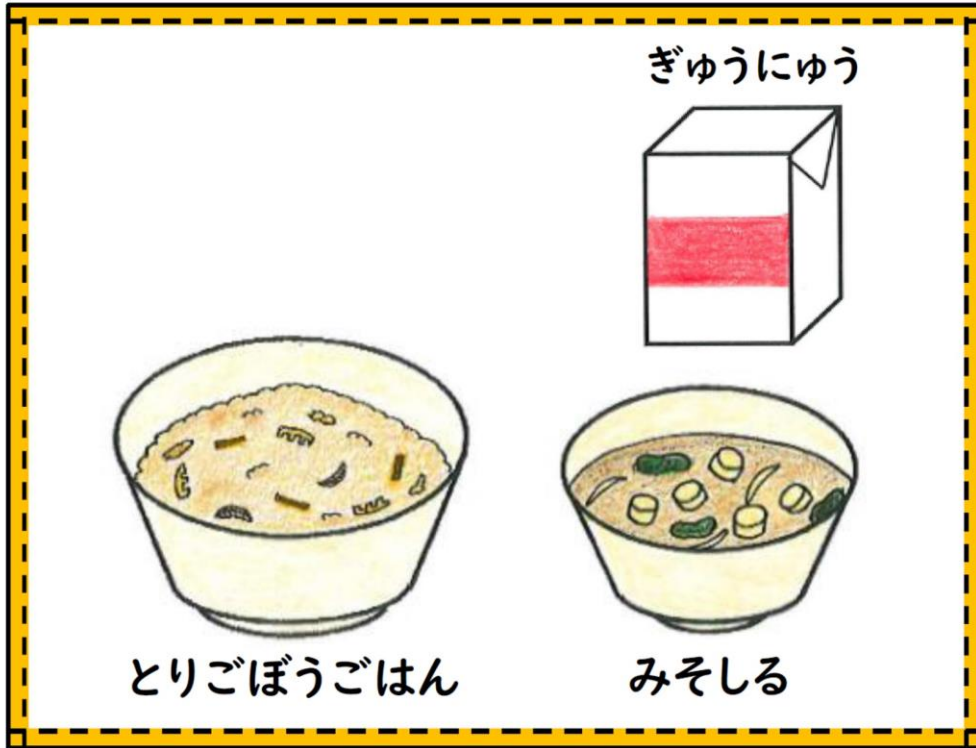
- ① ほうれん草は水あらいした^{そう}後、^{みず}さっとゆで、^{あと}水にさらして^{みず}よくしぼり、^{センチメートル}2cmくらいに^き切る。
- ② もやしは細かく^{こま}切って^きゆでる。
- ③ さとう・うす口しょうゆ・米酢^{くち}を^{こめず}合わせて^あ調味液^{ちようみえき}を作る。^{つく}
- ④ フライパンを^{ねっ}熱し、^{あぶら}油^いを入れて^いなじませ、
 ほうれん草^{そう}・もやし^{もやし}を^いいため、
 ③で^{ちようみ}調味して^{しあ}仕上げる。



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねっ	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
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 ごはん	 さとう	 にんじん	 たまねぎ
 とうふ	 じゃこ	 かたくりこ	 ごまあぶら	 しょうが	 しいたけ
		 サラダあぶら		 ほうれん草	 もやし

月 日 ()



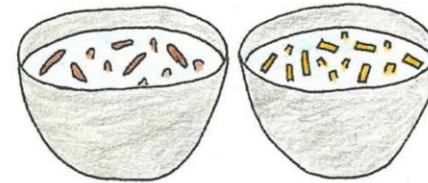
とりごぼうごはん

「とりごぼうごはん」は、学校で保管していた
乾物やかんづめを使って作っています。



【作り方】

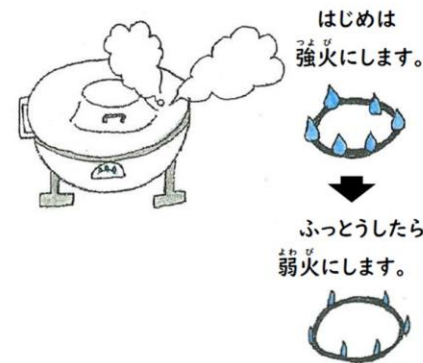
① 乾そう野菜を
水でもどし、切る。



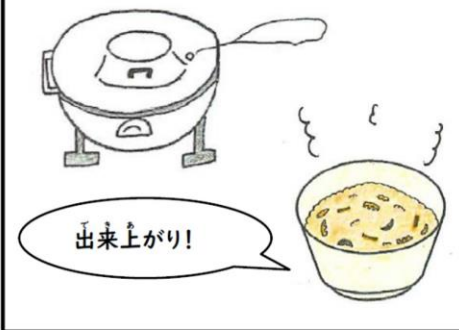
② だしをとり、チキンささみ・
野菜・調味料・米をくわえて
煮る。



③ 火かげんに気をつけてたく。



④ 火を消して
ふたをしめたままむらす。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	チキンささみ	こめ (アルファかまい)	たけのこ	にんじん	
あかみそ	しんしゅうみそ		こまつな	しいたけ	きりふ
			たまねぎ	ごぼう	