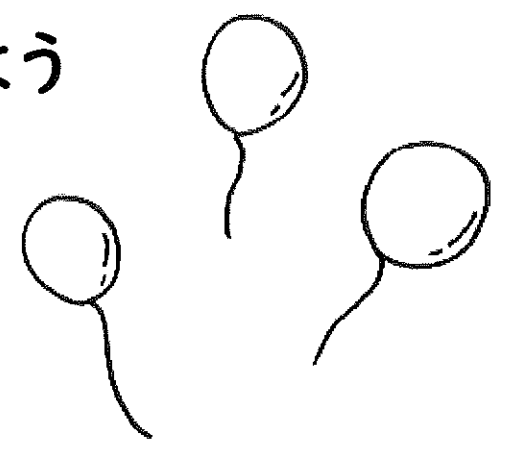


がっ 3月 きゅうしょくカレンダー

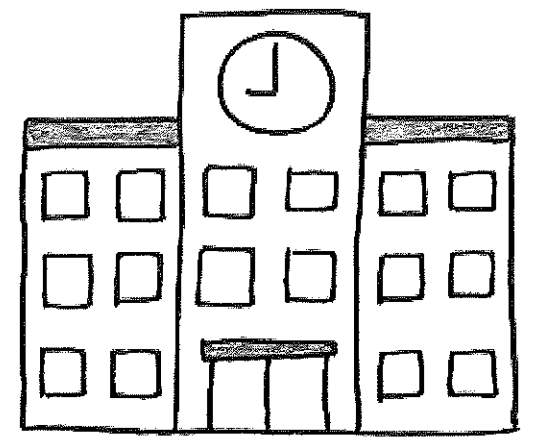
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

きゅうしょく かえ
給食についてふり返ってみよう




シリーズ えいよう
栄養ってなあに? ~まとめ~



ぎょうじ こんだて そつぎょういわい
行事献立 「ひなまつり」「卒業祝」
にち こんだて わしょくすいしん ひ
17日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

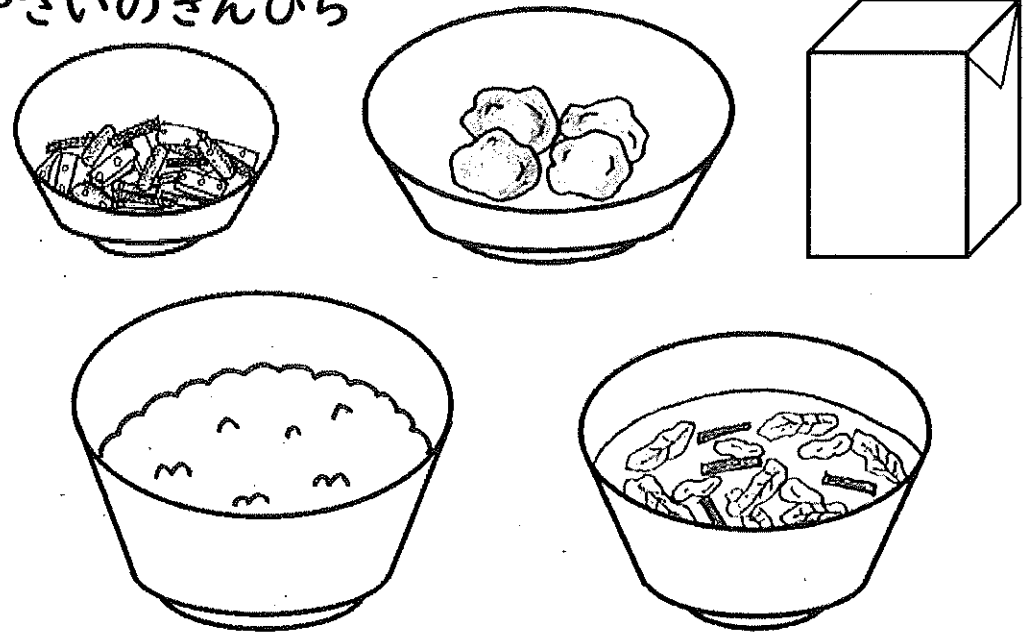


2月 27日 (月)


 3月の給食目標  

給食についてふり返ってみよう

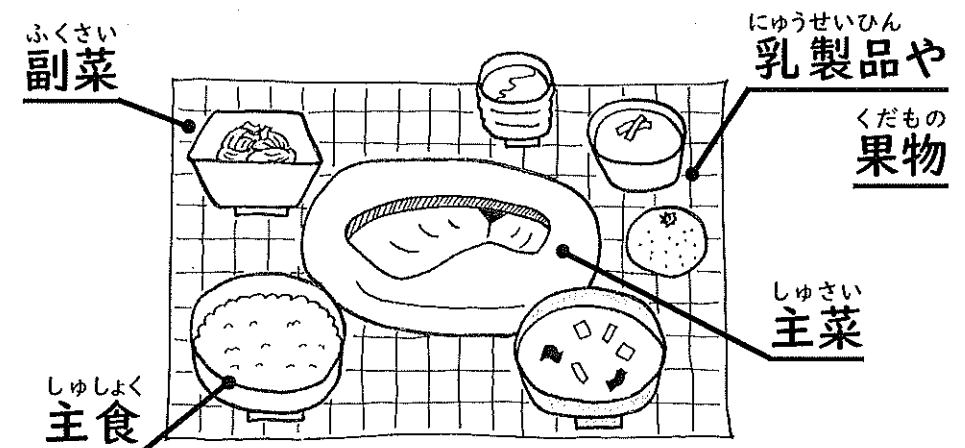
けいにくのこはくあげ ぎゅうにゆう
 やさいのきんぴら



むぎごはん はくさいのよしのじる

にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活


「日本型食生活」とは、ごはんを中心に
 おかずを考え、牛乳・乳製品や果物を
 加えた食事のことです。主食・主菜・副菜が
 そろっている、バランスのよい食事です。



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	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	からだの調子を整える
ぎゅうにゆう	おぎごはん	さとう	にんじん	しょうが	
とりにく	なたねあぶら	かたくりこ	さんどまめ	はくさい	
あぶらあげ	サラダあぶら	いりごま			

ごはん中心の食事のよいところは、
 和・洋・中のどのおかずとも、
 よく合うところです。



「けい肉のこはくあげ」は、カリッとあがったころもを
 味わって食べましょう。

2月 28日 (火)

3月の給食目標
 給食についてふり返ってみよう

こまつなのソテー ぎゅうにゅう

 コッペパン コーンのクリームシチュー

できるようになったかな？
 いつもきれいなおはしや
 ナフキンを使う。
 給食当番はエプロンと
 ぼうしをつけて、
 身支度をととのえる。

学年や体の成長に
 合わせて、自分に合う
 給食の量をのこさず、
 時間内に食べる。

くちびるをとじて、
 おく歯でよくかみながら、
 そざいの味や食感を
 感じる。

感謝の気持ちをこめて、
 「いただきます」
 「ごちそうさま」を言う。

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	チーズ	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	こまつな
とりにく	だっしふんにゅう	バター	サラダあぶら	にんじん	コーン

「コーンのクリームシチュー」は、温かく、寒い時期に
 ぴったりです。
 ルーから手作りしているので、味わって食べましょう。

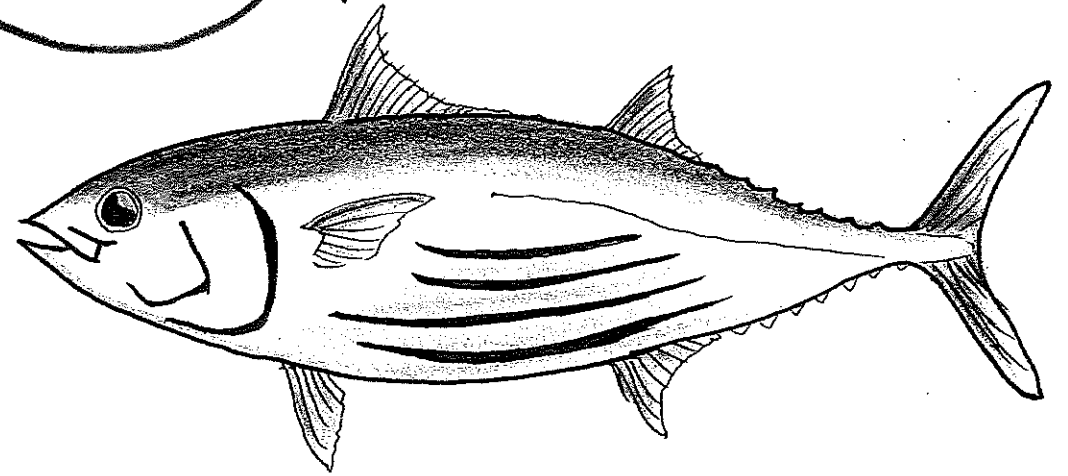
3月 1日 (水)

ほうれんそうの ごまに	なまぶしの しょうがに	ぎゅうにゅう
ごはん	すましじる	

食べ物の三つのはたらき					
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
ぎゅうにゅう	なまぶし	ごはん	ほうれんそう	にんじん	
とうふ	わかめ	すりごま	さとう	しょうが	



かつお

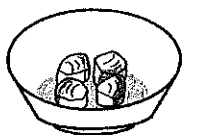
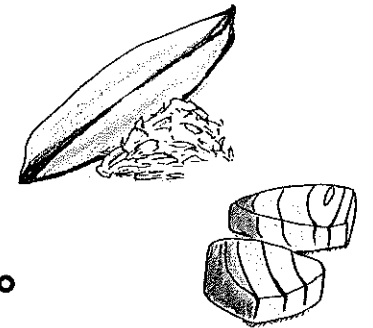


「かつお」は1年かけて、日本のまわりを泳ぐ魚です。

かつおから「なまぶし」や「かつおぶし」が作られます。

血液をつくる「鉄」が多くふくまれています。

「なまぶしのしょうが煮」は、なまぶしにしょうがやしょうゆなどで味をつけて、じっくり煮ました。なまぶしのうまみがつまっています、ごはんによく合います。



3月 2日 (木)

さんしょくゼリー

さばそぼろ

ちらしずしのぐ

ぎゅうにゆう

ごはん

とうふのよしのじる

ごはんのせてたべよう

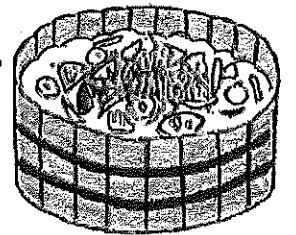
ごはんまぜてたべよう

ぎょうじこんだて
行事献立

ひなまつり

3月3日のひなまつりは、子どもたちの健康や成長をねがう行事です。

給食では、色あざやかな「ちらしずし」を食べていただきます。京都の丹後地方では、ちらしずしに「さばそぼろ」をのせて食べる習慣があり、今日の給食にも登場します。



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
ぎゅうにゆう	たまご	ごはん	さとう	にんじん	れんこん
しらすぼし	さばフレーク	かたくりこ	さんしょくゼリー	しいたけ	しょうが
とうふ	さんおんとう	サラダあぶら	ほうれんそう	たけのこ	

ひしもちの形をした「三色ゼリー」も出ます。春の色合いを感じて食べてください。

ちらしずしの具は、スプーンを使ってごはんまぜて、さばそぼろをちらしずしの上にのせます。食べる時は、おはしを使いましょう。



3月 3日 (金)

3月の給食目標
 給食についてふり返ってみよう

さくらもち

ほうれんそうと
もやしのごまに

ぎゅうにゅう

ごはん

ふたにくととうふのくずに

給食に登場した京野菜

まんがんじ
万願寺とうがらし

ふしみ
伏見とうがらし

かも
賀茂なす

みずな
水菜

きんとき
金時にんじん

しょうご いんだいこん
聖護院大根

くじょう
九条ねぎ

はなな
花菜

給食以外でも京野菜を食べて、
 京都をすきになってくださいね。

「さくらもち」は、春にちなんだ和がしです。
 中にあんが入ったもちと、
 塩づけにしたさくらの葉をいっしょに味わいましょう。

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	き	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	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	たまねぎ	えだまめ	しょうが	しいたけ
ふたにく	さくらもち	しょうが	しいたけ	ほうれんそう	もやし
とうふ	すりごま	ほうれんそう	もやし		

3月 6日 (月)

めい
ぼくもわたしも名コック



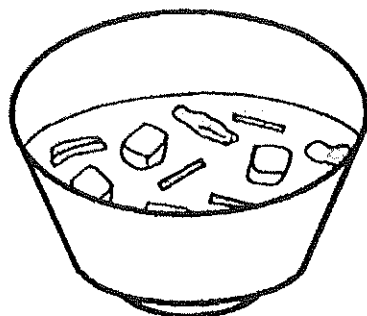
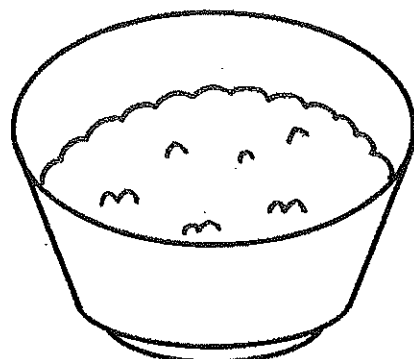
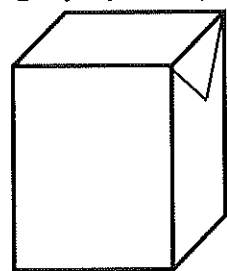
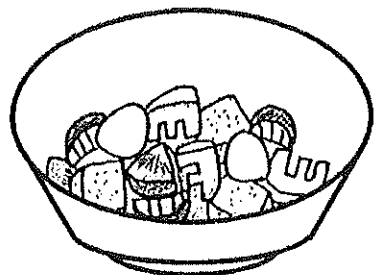
ちゅう か

プリプリ中華いため



プリプリちゅうかいため

ぎゅうにゅう



おぎごはん

とうふとあおなのスープ

ざいりょう 材料 (4人分)

- ・とり肉……………140 g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$
- ・料理酒……………小さじ1
- ・にんじん……………60 g ($\frac{1}{4}$ 本)
- ・しょうが……………ひとかけ
- ・にんにく……………ひとかけ
- ・板こんにやく……………160 g ($\frac{2}{3}$ まい)
- ・うずら卵 (水煮) ……120 g
- ・たけのこ (水煮) ……40 g
- ・干しいたけ……………2こ
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・さとう……………小さじ2
- ・トウバンジャン……………少々
- ・こいくちしょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
- ・うすくちしょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
- ・しいたけのもどし汁……………50 c c
- ・酢……………小さじ $\frac{1}{2}$
- かたくり粉……………小さじ1強
- しいたけのもどし汁 (かたくり粉用) ……40 c c

つくり方

- ① 干しいたけをもどす。(もどし汁を90 c cとっておく)
- ② とり肉は一口大の大きさに切り、Aを合わせた中に30分ほどつける。
- ③ しいたけ・たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。
- ④ こんにやくは0.5 c mの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ⑤ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ フライパンに⑤とサラダ油を入れて火をつけ、弱火でゆっくりといため、にんにくが色づきはじめたら②をじゅうぶんにいため、肉の色がかわれば、にんじん・たけのこ・しいたけの順にくわえていためる。
- ⑦ ⑥がいたまれば、④・うずら卵をくわえていため、Bで調味する。
- ⑧ 全体に火が通れば、しいたけのもどし汁(40 c c)でといたかたくり粉をくわえ、最後に酢をくわえて仕上げる。


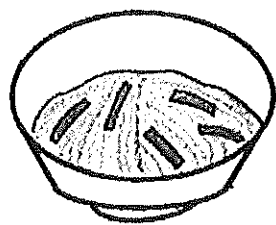
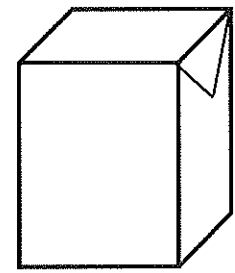
食べ物の三つのはたらき

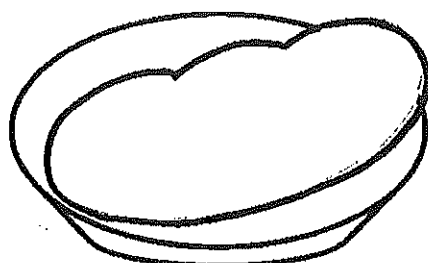
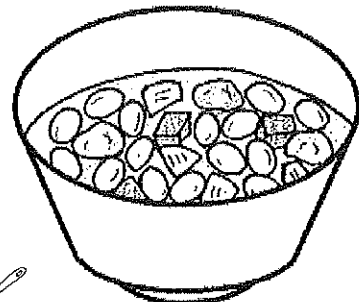
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	さとう	にんじん	こまつな
うずらたまご	とうふ	サラダあぶら	ごまあぶら	しいたけ	たけのこ
		かたくりこ		しょうが	



3月 7日 (火)







ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう

かくチーズ   

あじつけコッペパン   だいずとけいにくの
トマトに

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	黄	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
ぎゅうにゅう	とりにく	あじつけコッペパン	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう
だいず	チーズ	サラダあぶら	ホールトマト		

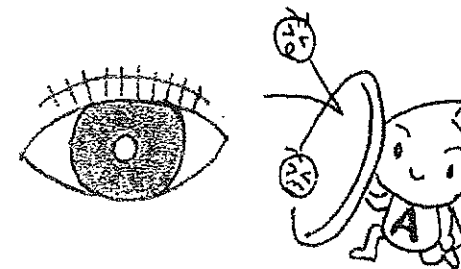
シリーズ ^{えいよう} ~栄養ってなあに?~

まとも      

ねんかん た もの ^{えいよう} 1年間食べ物にふくまれる栄養についてしょうかいしてきました。

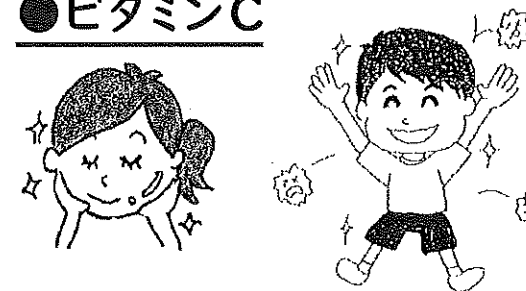
●ビタミンA (カロテン)

め ひ 目や皮ふのねんまくを守ります。



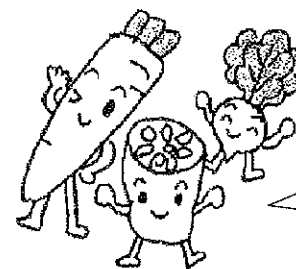
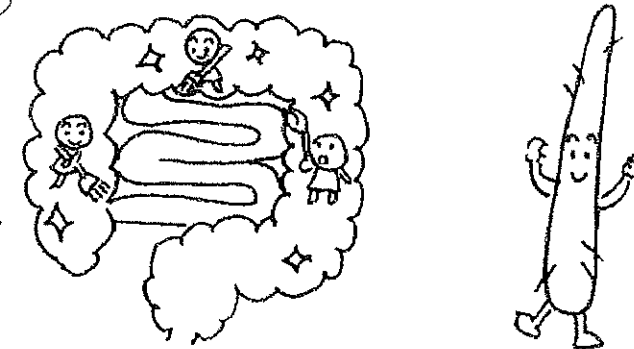
●ビタミンC

はだをきれいにしたり、
めんえき力 ^{りよく たか} を高めたりするなどの
はたらきがあります。



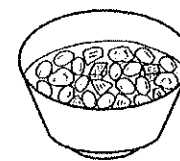
●食物せんい

おなかの中 ^{なか} をそうじて、
いらぬものを ^{からだ そと だ} 体の外へ出す
はたらきをします。



これらの栄養は、主に ^{えいよう おも からだ ちょうし とどの} 体の調子を整える
^{みどり た もの} 緑の食べ物にふくまれています。

「大豆とけい肉のトマト煮」は、やわらかく煮た大豆やとり肉・
野菜 ^{やさい} をトマト味 ^{あじ} でじっくり煮 ^に こみました。味 ^{あじ} わって食 ^た べましょう。

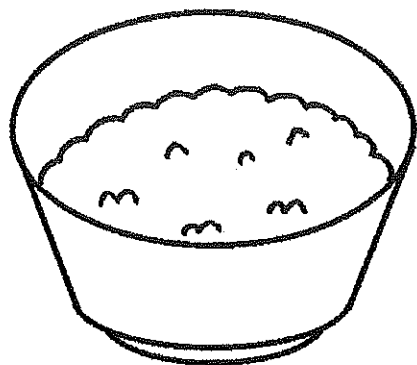
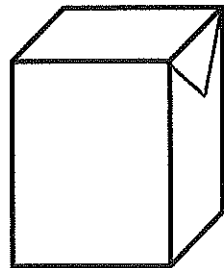
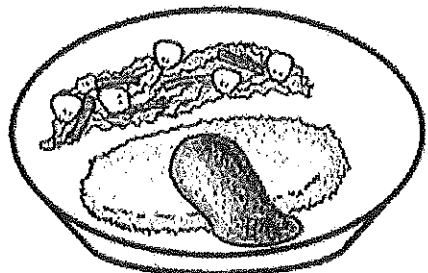


3月 8日 (水)

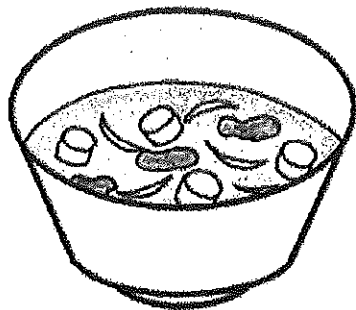
やさいのソテー

トンカツ

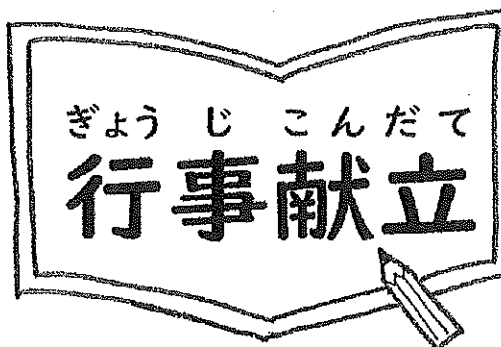
ぎゅうにゅう



ごはん



みそしる



ぎょう じ こんだて
行事献立

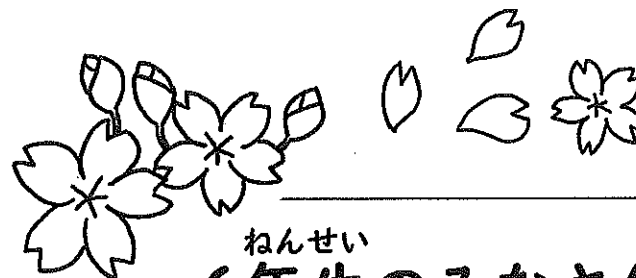
そつぎょういわい
卒業祝

ねんせい そつぎょう いわ
6年生の卒業をお祝いして、

いち ころ
一まいずつ心をこめて

つく
トンカツを作りました。

そつぎょう
卒業おめでとう



ねんせい
6年生のみなさんへ

ねんせい かい い じょう きゅうしよく た
6年生は1000回以上の給食を食べて

ころ からだ せいちょう
きました。心も体もずいぶん成長しましたね。

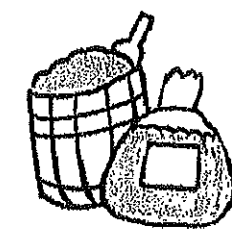
ちゅうがくせい た たいせつ
中学生になっても食べることを大切にしてください。



た べ 物 の み っ っ の は た ら き
食べ物の三つのはたらき

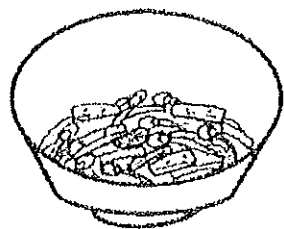
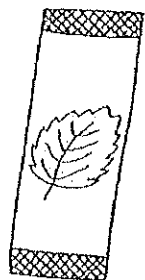
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	なたねあぶら	ごはん	キャベツ	にんじん
ぶたにく	さとう	きりふ	こむぎこ	コーン	たまねぎ
あかみそ(けいほく)	パンこ	サラダあぶら	みそ		
わかめ					

きょう しる きょうと しゅう きょうく
今日の「みそ汁」は、京都市右京区の
けいほくち つく けいほく つか
京北地いきで作られた「京北みそ」を使った
ちさん ちしゅう こんだて
地産地消の献立です。

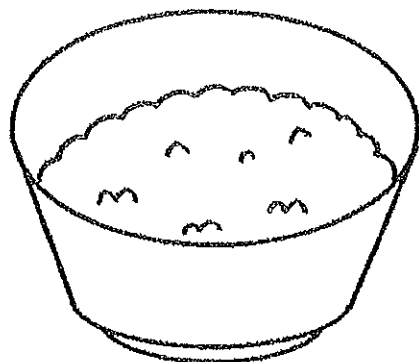
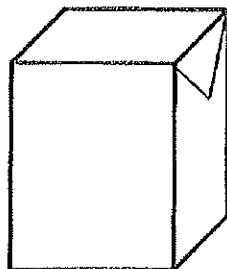


3月 9日 (木)

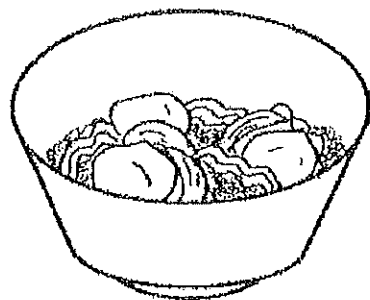
ふりかけ(しそ) もやしのにびたし



ぎゅうにゅう



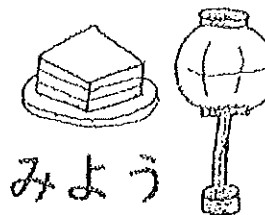
むぎごはん



じゃがいものそぼろに



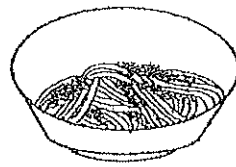
3月の給食目標



給食についてふり返ってみよう

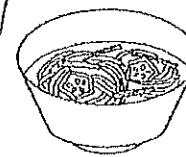
給食で登場した行事食

入学祝



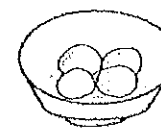
スパゲティの
ミートソース煮

七夕



七夕そうめん

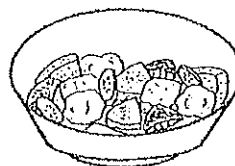
月見



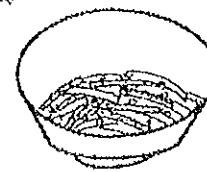
里いもの煮つけ



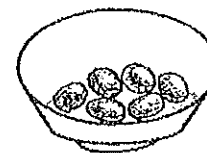
お正月



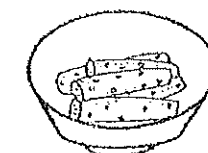
煮しめ



紅白なます



黒豆

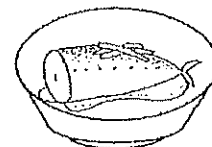


たたきごぼう など

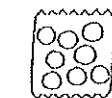
食べ物の三つのはたらき

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	どこの を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	しょうが	にんじん	もやし	だいこんば	
あぶらあげ		サラダあぶら	かたくりこ						
			さとう						

節分



いわしの
しょうが煮



いり豆

ひなまつり



ちらすずし



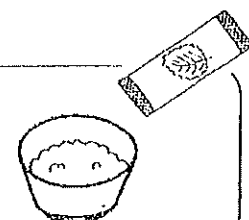
三色ゼリー

卒業祝

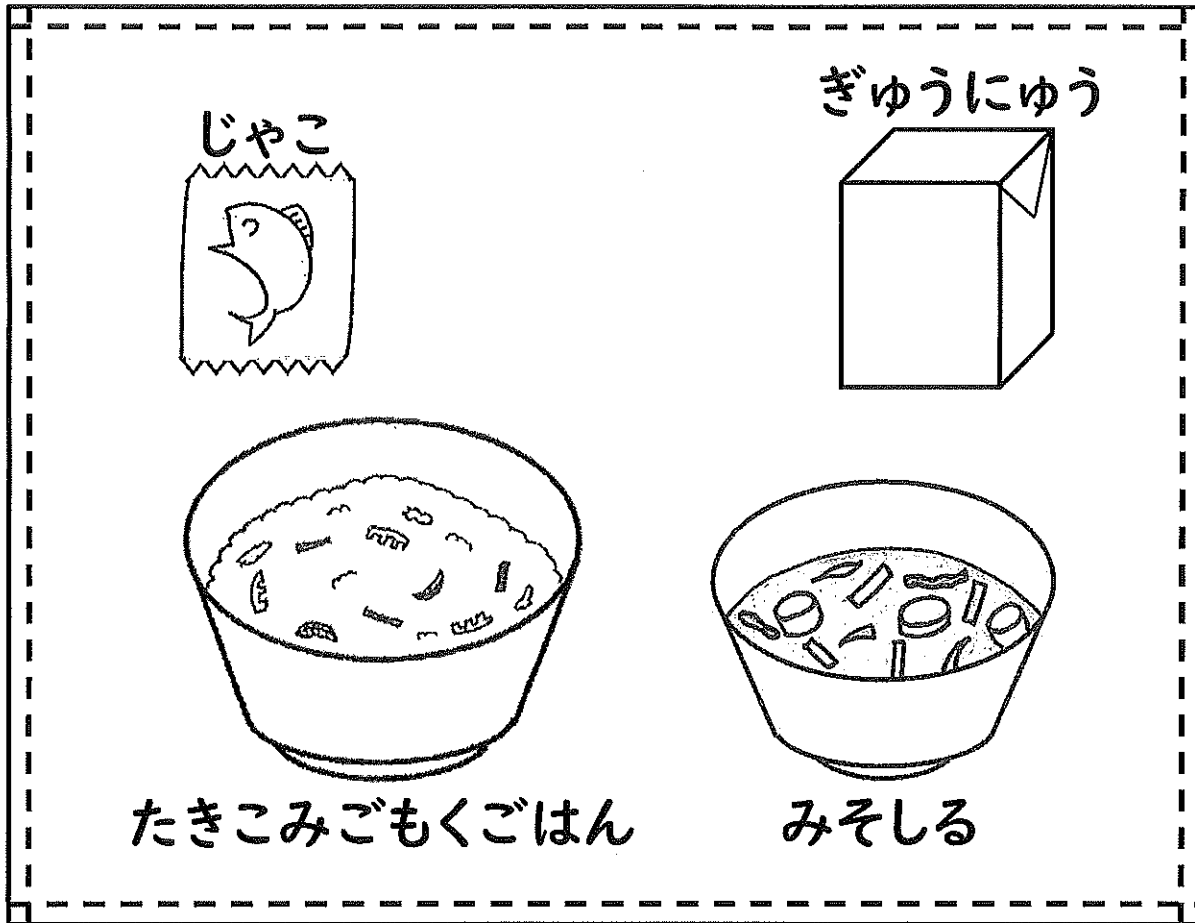


トンカツ

ふりかけ(しそ)は、自分で量を調節しながら
ごはんの上にかけて食べましょう。



3月10日 (金)



「たきこみ^{ごもく}五目ごはん」には
なに^{はい}が入っているかな？

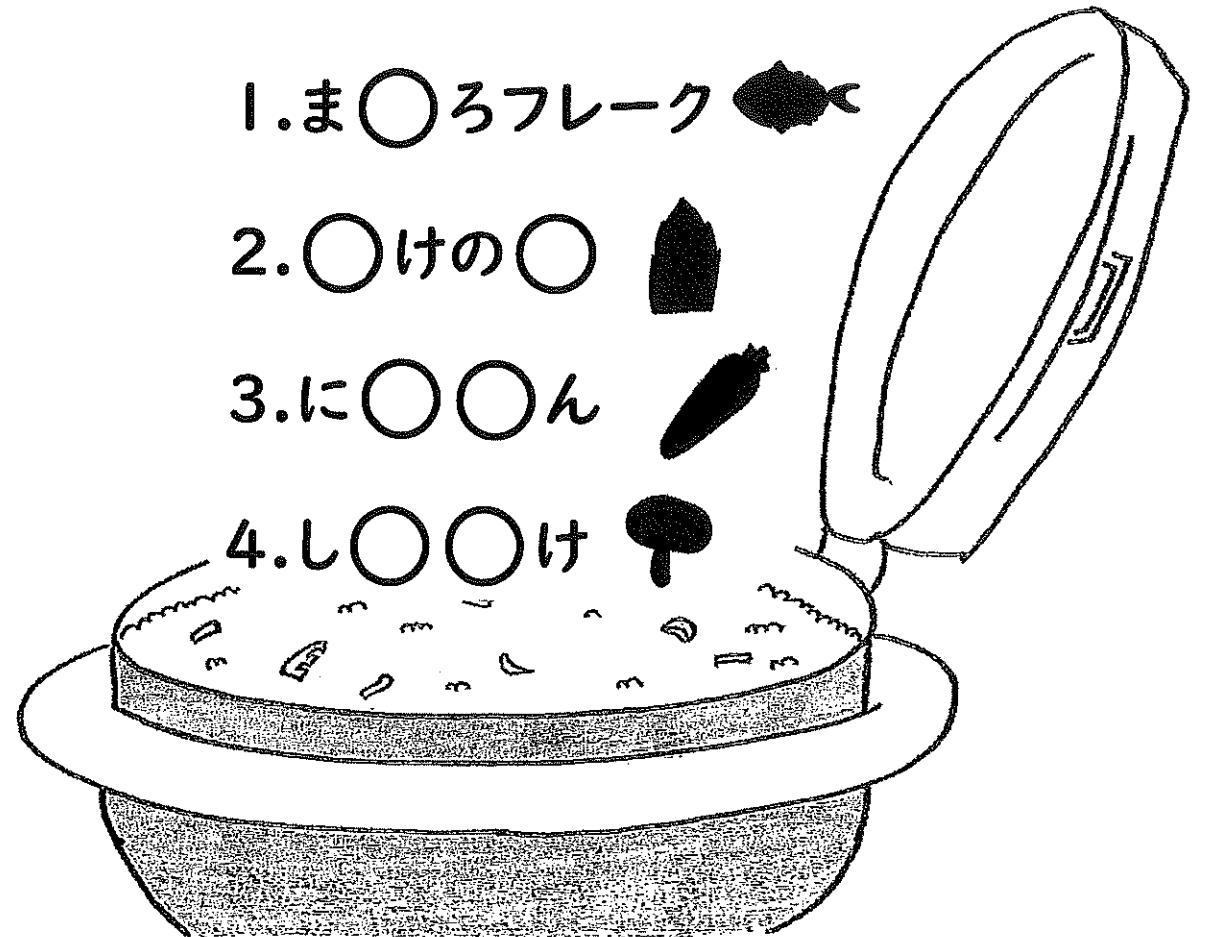
きょう^{ごもく}今日の「たきこみ五目ごはん」は、^{がっこう}学校で
^{ほかん}保管していた^{かん}かんづめや、^{かん}乾^たそう^{もの}させた^{つか}食べ物を使って
つく^た作っています。どんな^{はい}食べ物が入っているでしょうか。

1. ま〇ろフレーク 

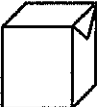












2. 〇けの〇 

3. に〇〇ん 

4. し〇〇け 



食べ物の三つのはたらき

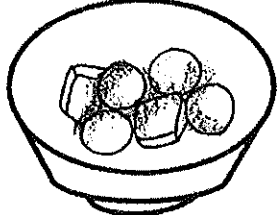
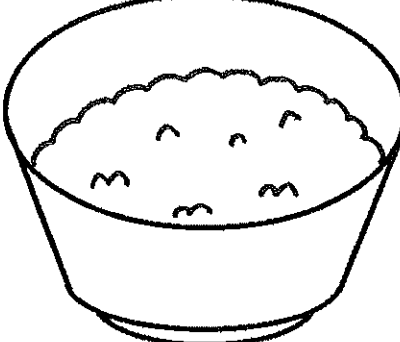
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	キャベツ	たけのこ	
					
あかみそ	じゃこ	じゃがいも	しいたけ		
					
しんしゅうみそ		きりふ	にんじん	ごぼう	

3月13日(月)



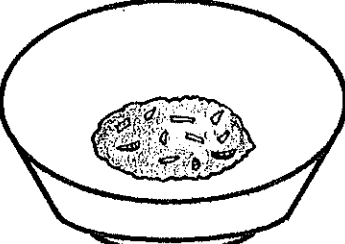
さと 里いも

さといもと
こんにやくのとさに





むぎごはん

おからツナ
どんぶりのぐ

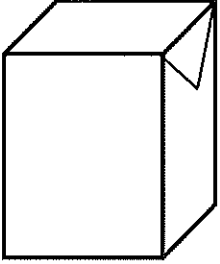
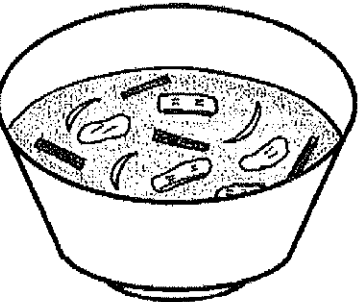


ごはん
のせて
たべよう



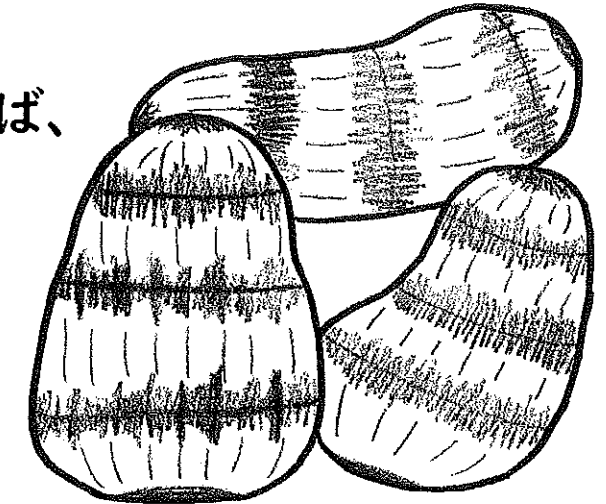
おからパウダー

ぎゅうにゆう

ぶたじる

にっぽん
日本では、「いも」といえば、
やま
山でとれる「山いも」のこと
でした。



く
山いもと区べつをする
ために、「里でとれるいも」という意味で、
さと
「里いも」とよばれるようになりました。




さと
里いもとよばれるようになったのは、むろまち じ だい
室町時代と
いわれています。

きょう さと とさに
今日の「里いもとこんにやくの土佐煮」に
つか
使っています。

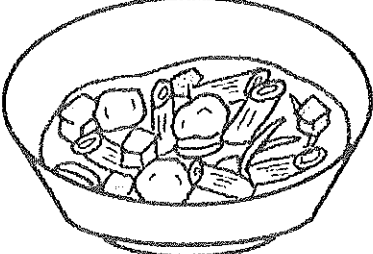


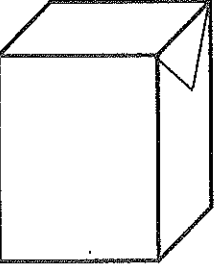
た 食物の三つのはたらき						
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える	
ぎゅうにゆう	はなかつお	ぶたにく	おぎごはん	さんおんとう	たまねぎ	しょうが
みそ	あかみそ	まぐろフレーク	サラダあぶら	さといも	しいたけ	にんじん
あぶらあげ	おからパウダー					

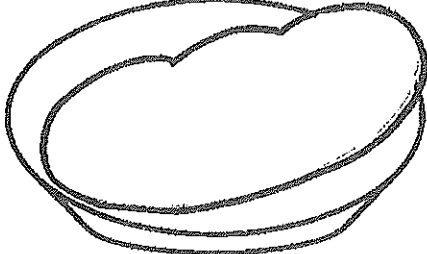
3月14日 (火)

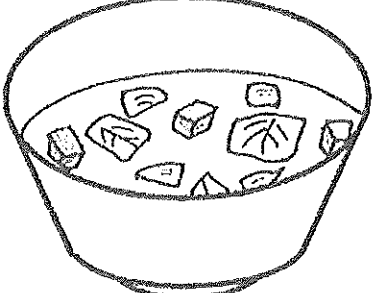

 3月の給食目標  

給食についてふり返ってみよう

ペンネのとうにゆう
 クリームに 


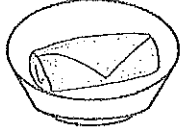

ぎゅうにゆう 


 ミルクコッペパン


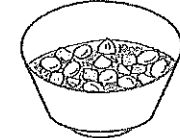

 やさいのスープに

給食に登場した世界の料理

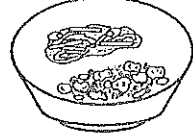


中国

 マーボどうふ
  はるまき 春巻
  チンジャオロースー


アメリカ

 ポークビーンズ
  チリコンカーン


韓国・朝鮮

 ビビンバ
  タッカルビ
  プルコギ

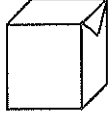









イタリア

 ミネストローネ

インド

 カレー

食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 ちようし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう	 ミルクコッペパン	 ペンネ	 たまねぎ	 にんじん
 とりにく	 サラダあぶら	 こおぎこ	 キャベツ	
 とうにゆう				

「ペンネの豆乳クリーム煮」は、豆乳を使った

手作りのルーで、肉や野菜をじっくり煮込みました。

豆乳のやさしいあま味やペンネのもちもちとした

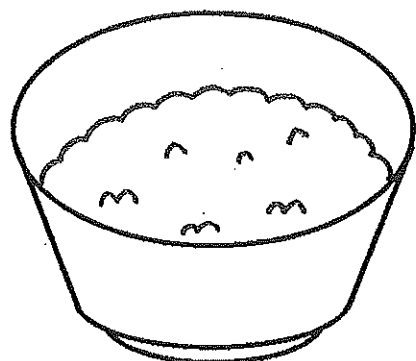
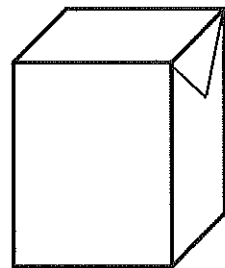
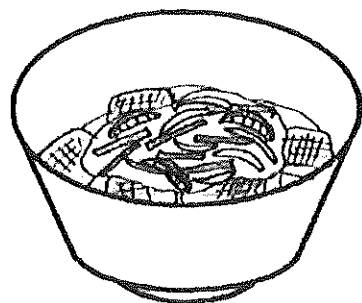
食感を楽しみましょう。



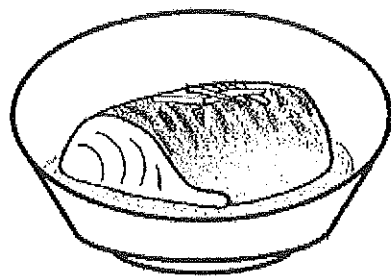
3月15日 (水)

あつあげのやさいあんかけ

ぎゅうにゅう



ごはん



さばのかわりに

シリーズ ~栄養ってなあに?~



まとめ



ねんかん た もの えいよう
1年間、食べ物にふくまれる栄養についてようかいしてきました。

◎たんぱく質

からだ
体をつくれます。



ぎゅうにく
牛肉



とうふ



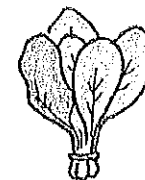
たまご

◎鉄

けつえき
血液をつくれます。



ひじき



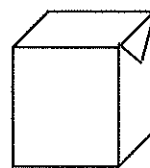
ほうれん草



だいず
大豆

◎カルシウム

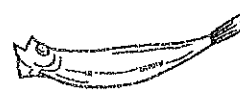
ほね は
骨や歯をつくれます。



ぎゅうにゅう
牛乳



きりぼしだいこん
切干大根



ししゃも

えいよう
これらの栄養は、

おも からだ あか
主に体をつくる赤の
た もの
食べ物にふくまれて
います。

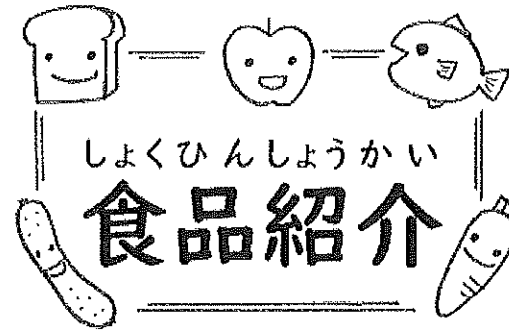
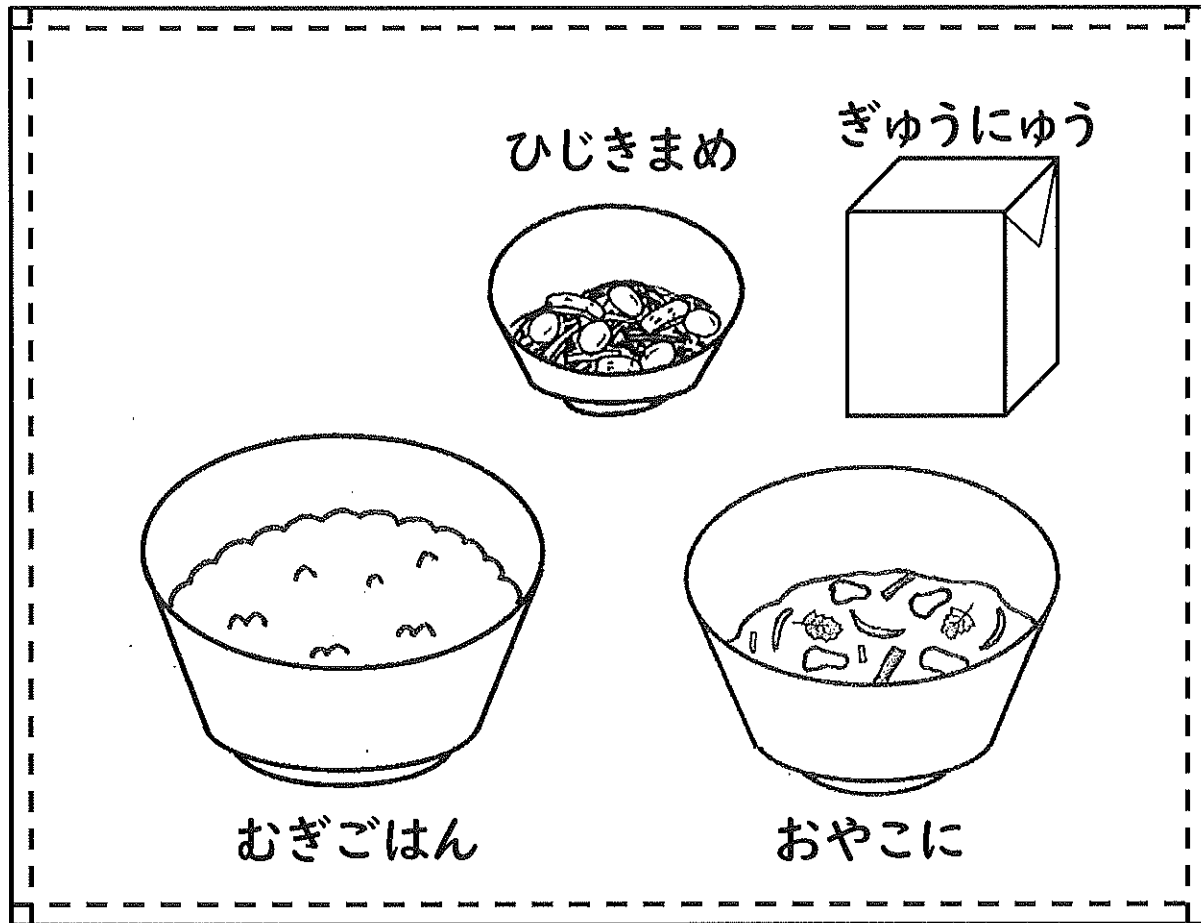
た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

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 さば	 ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	 ししゃも こまつな	



あつ やさい
「厚あげの野菜あんかけ」は、だしのしみこんだあつあげと
やさい あ あじ たの
野菜あんが合わさった味を楽しみましょう。

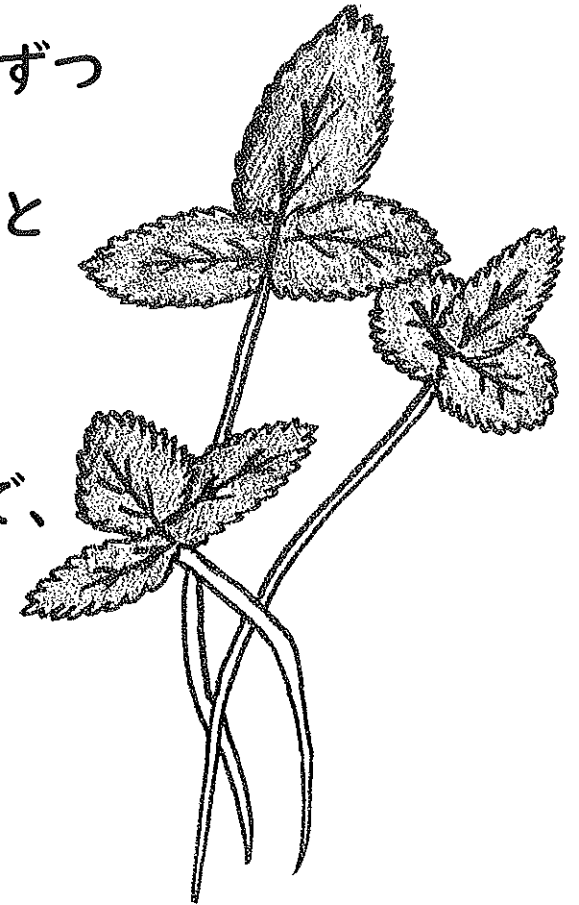
3月16日 (木)



みつば

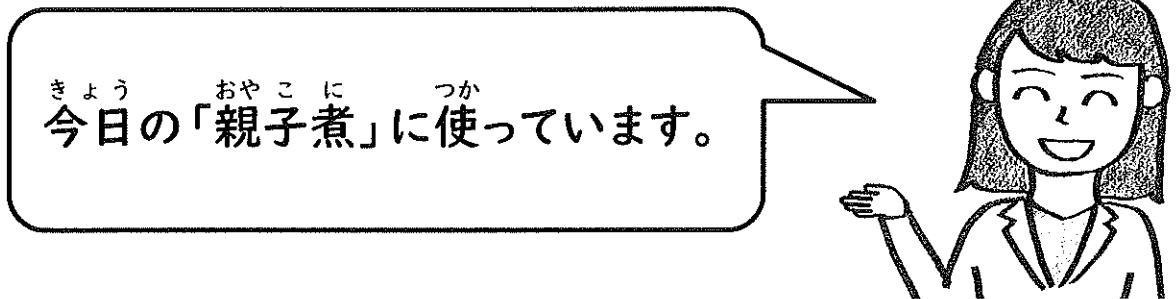
ぼん くきは
 ・1本の茎に葉が3まいずつ
 つくことから「三つ葉」と
 よばれています。

は くきは た やさい
 ・葉や茎を食べる野菜で、
 さわやかな香りが
 とく
 特ちょうです。




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。

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 ちから	からだ ちょうし とどの
		熱や力のもとになる	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だいず	おぎごはん	みつば
たまご	とりにく	さんおんとう	にんじん
ひじき	あぶらあげ	サラダあぶら	たまねぎ
		さとう	



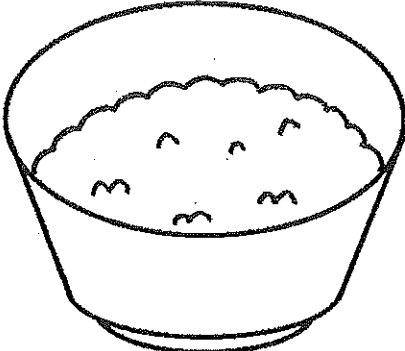
3月 17日 (金)

キャベツのごまに



さわらのたつたあげ



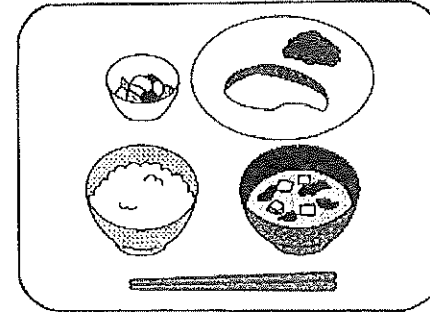


ごはん



なのはなのすましじる

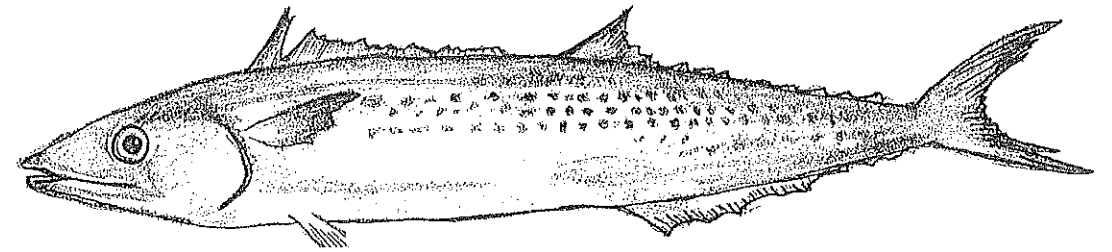
和(なごみ) 献立 こんだて



こんげつ しゅん しょくざい
今月の旬の食材

さわら
な はな
菜の花

さわらのたつたあげ



さわらは、漢字で「かんじ 鯖」と書き、
はる し 春を知らせる「はる うお 春つけ魚」とよばれています。

な はな じる 菜の花のすまし汁

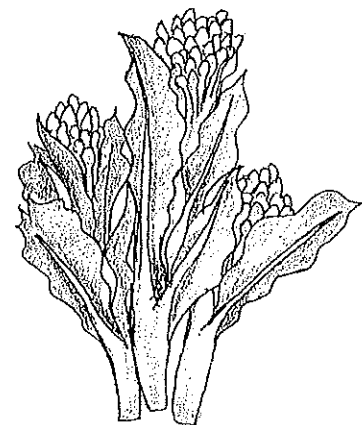
菜の花は、春が旬の野菜です。













花がさく前に収穫して、やわらかい

つぼみや茎、葉を食べます。

菜の花のほろ苦さと香りを楽しんで

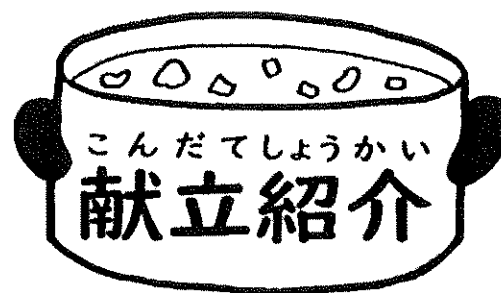
食べましょう。



た べ 物 の み っ ぽ 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
		熱や力のもとになる	ちようし
			とどの
			体の調子を整える
 さわら	 ごはん	 かたくりこ	 しょうが
 とうふ	 なたねあぶら	 こめこ	 にんじん
	 さとう	 すりごま	 キャベツ
			 なのはな

3月 20日 (月)

きりぼしだいこんの ごまに	けいにくの あまからに	ぎゅうにゅう
むぎごはん	あかだし	



けい肉の あまから煮

「けい肉のあまから煮」は、とり肉と
たまごを油でいためました。

さとう、酒、しょうゆで味をつけて
煮ることで、あまからい味になります。

最後にかたくり粉でとろみをつけて
作りました。

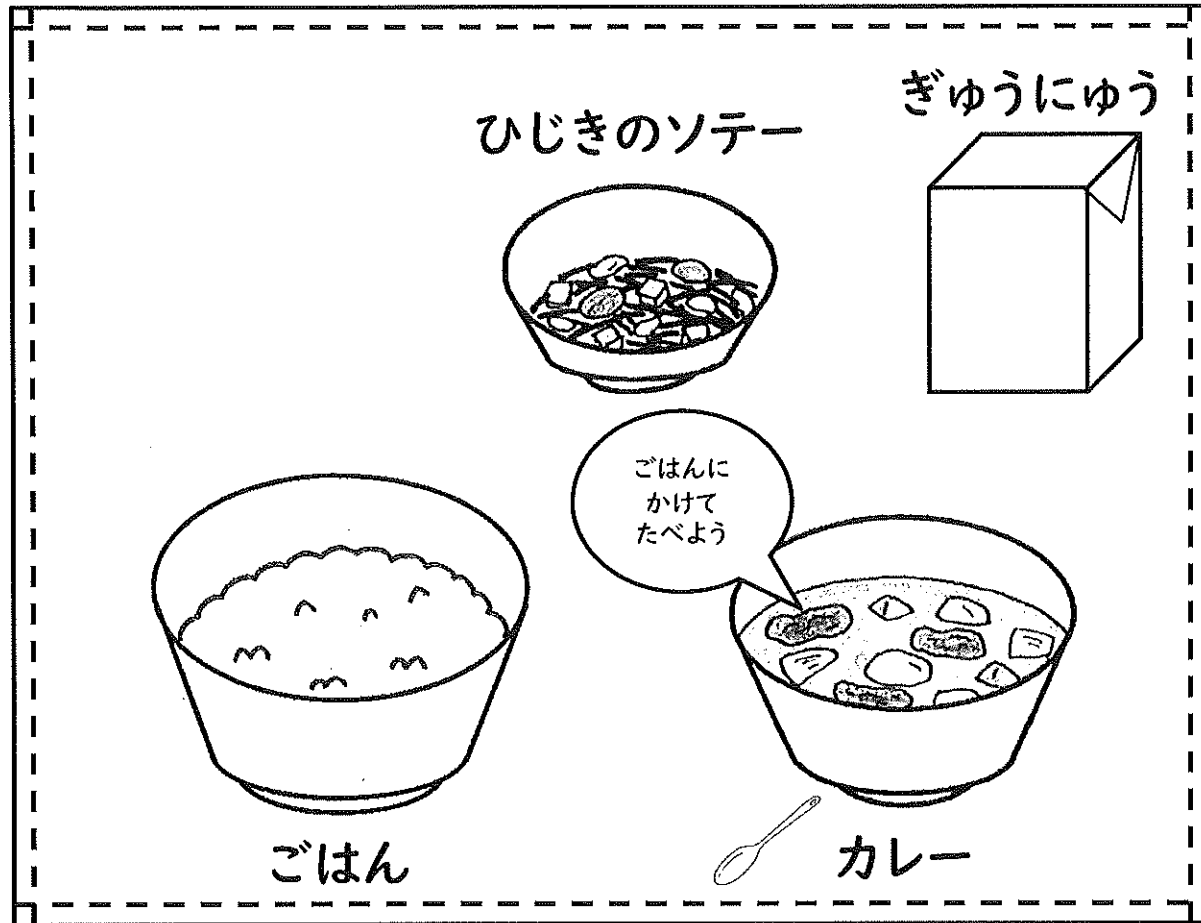


たべもの三つのはたらき			
あか	からだをつくる	黄	ねつちから 熱や力のもとになる
赤	からだをつくる	黄	ねつちから 熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	サラダあぶら
とうふ	しんじゅうみそ	かたくりこ	さとう
わかめ	はちようみそ	すりごま	たまねぎ
			だいこんば
			にんじん
			きりぼしだいこん

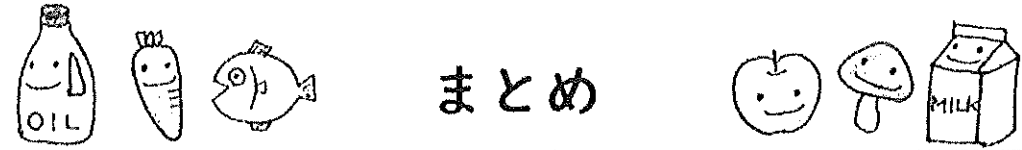


たまごにとり肉のうま味がしみこんで
います。
ごはんとても合う味つけです。

3月 22日 (水)



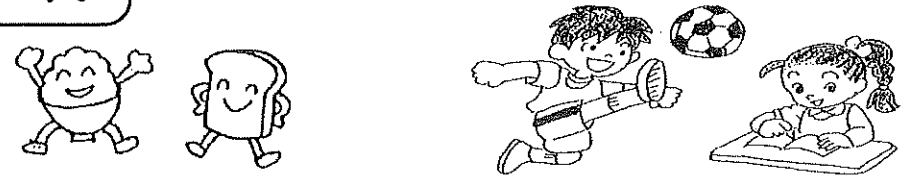
シリーズ ~栄養ってなあに?~



ねんかん たもの えいよう
1年間、食べ物にふくまれる栄養についてしょうかいしてきました。

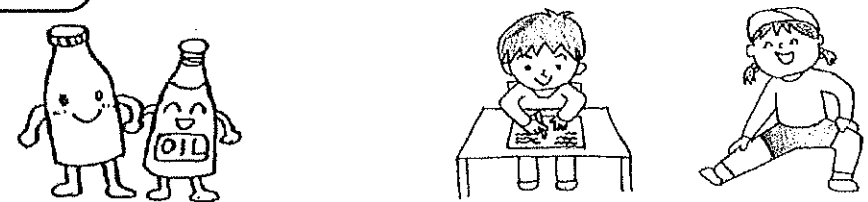
たんすい かぶつ 炭水化物

のう からだ うご
・・・脳や体を動かすエネルギーのもとになります。



し しつ 脂質

からだ ちから
・・・体をあたため、力のもとになります。



た べ 物 の み っ ぽ っ ぽ の は た ら き

あか赤	からだ 体をつくる	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	ひじき	ごはん	じゃがいも	たまねぎ	
	ヨーグルト	さとう	バター	しょうが	
ぎゅうにく	だっしふんにゅう	こむぎこ			
チーズ	ミックスビーンズ	サラダあぶら		にんじん	

これらの栄養は、
おも ねっ ちから き たもの
主に熱や力のもとになる「黄」の食べ物にふくまれています。



「カレー」に使っているじゃがいもは、炭水化物を多くふくんでいます。

きょう 今日『カレー』は、給食調理員さんがルーから
てづく 手作りしています。手作りのルーと肉や野菜のうま味を
あじ 味わって食べましょう。

