



がっ

9月きゅうしょくカレンダー

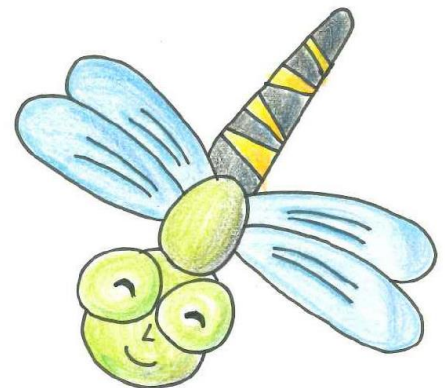
こんげつ きゅうしょくもくひょう どうばん かかり じょうず
今月の給食目標 当番や係は はやく上手にしよう

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
シリーズ 京野菜・京の伝統食 ~シリーズ紹介~




しんこんだて けい
新献立 「鶏ちゃん」

ついたち こんだて わしょくすいしん ひ
1日は、和(なごみ)献立…和食推進の日

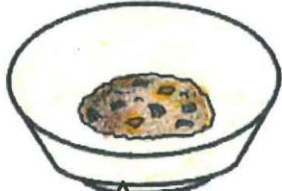


8月 25日 (金)

もやしとこまつなのごまいため

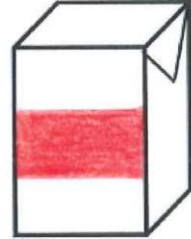


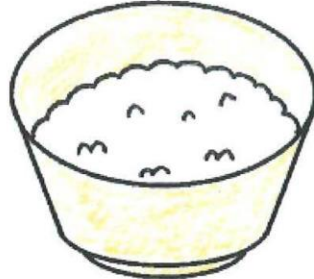
とりそぼろ
どんぶりのぐ



ごはん
のせて
たべよう

ぎゅうにゅう





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 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	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
あぶらあげ	はなかつお	さとう	さとう	こまつな	もやし
しんじゅうみそ	あかみそ	サラダあぶら	すりごま	しょうが	しいたけ

ぼくもわたしも名コック



もやしと小松菜のごまいため



【材料 (4人分)】

- ・もやし……………1ふくろ (200 g)
- ・小松菜…………… $\frac{1}{2}$ たば
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・すりごま……………大さじ1 $\frac{1}{3}$
- ・花かつお……………4 g
- ・みりん……………小さじ $\frac{2}{3}$
- ・うすくちしょうゆ……………小さじ $\frac{2}{3}$

【作り方】

- ① 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。



- ② もやしは細かく切ってゆでる。
- ③ すりごまはさっというる。
- ④ フライパンを温め、油を入れてなじませ、

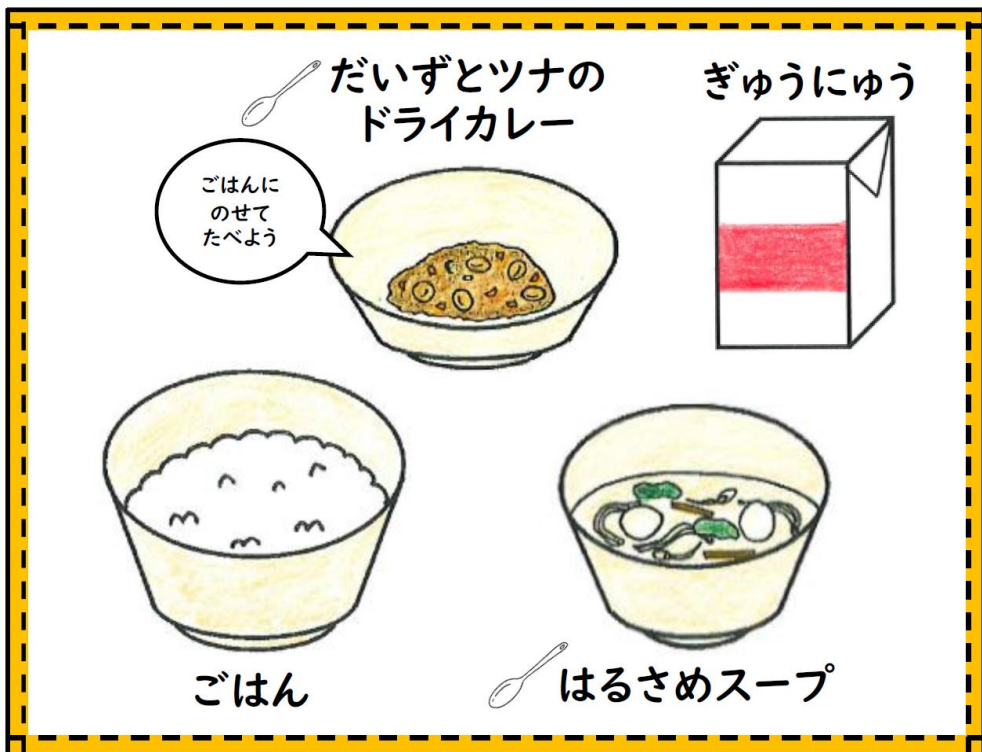
- ① ②をくわえていため、みりん・しょうゆで調味し、③をくわえ、最後に花かつおをくわえて仕上げる。



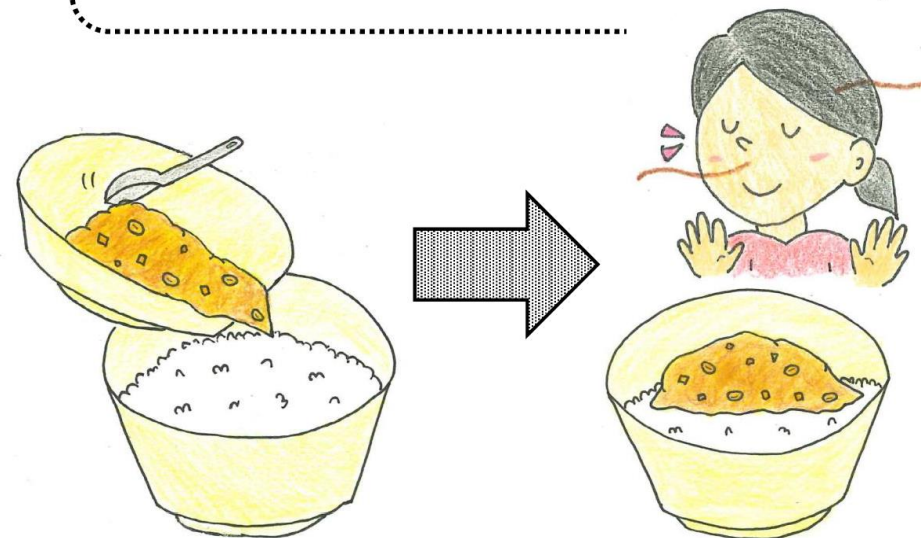
8月 28日 (月)



だいず 大豆とツナの ドライカレー



だいず
「大豆とツナのドライカレー」を
ごはんの上^{うえ}にのせて^た食べましょう。



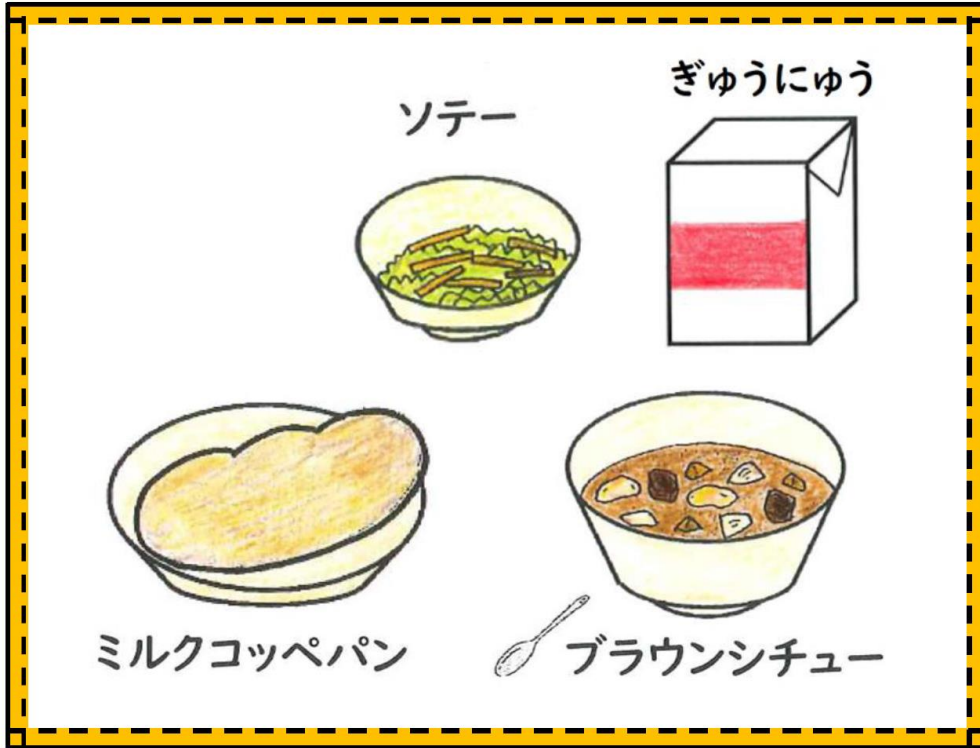
た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう まぐろフレーク だいず うずらたまご	ごはん サラダあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ			

「ドライカレー」とは、汁^{しるけ}気のないカレーのことです。
給食^{きゅうしょく}では、大豆^{だいず}・まぐろフレーク・たまねぎ・にんじんを
つか^{つか} つか^{つか} 使い、^{だいず} 作り^{しる}ました。おいしくなるように、大豆のゆ^{しる}で汁も
つか^{つか} 使^{しる}いました。



8月 29日 (火)



がつ きゅうしよくむくひょう
9月の給食目標

とうばん かかり じょうず
当番や係は 早く上手にしよう

まえ み あしもと
前を見て、足元に
ちゅうい
注意しましょう。

あわてずゆっくり
ある
歩きましょう。



食べ物の三つのはたらき

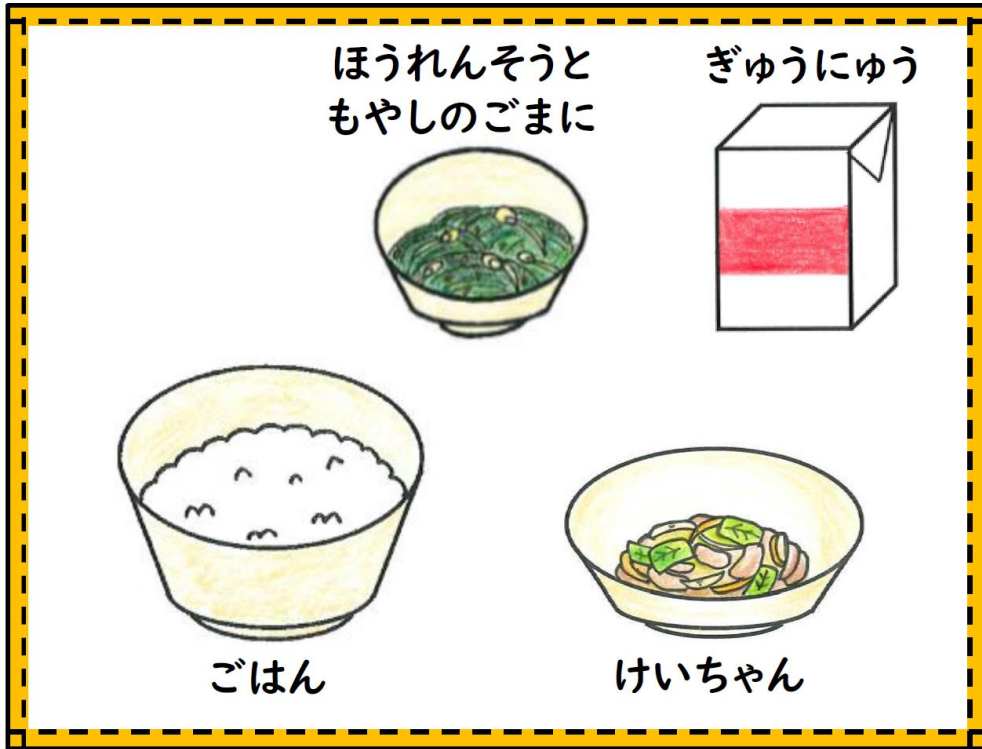
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ミルクコッパン	たまねぎ	こむぎこ	にんじん	
ぶたにく	チーズ	じゃがいも	サラダあぶら	キャベツ	
	バター				

しよっかん も
食缶がかたむかないようにバランスよく持ちましょう。

きょう きゅうしよくちようりいん てづく
今日は給食調理員さんの手作りルーです。
ブラウンルーの香ばしい香りと
あじ
コクを味わっていただきましょう。



8月 30日 (水)



ほうれんそうと
もやしのごまに

ぎゅうにゅう

ごはん

けいちゃん

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 ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ごはん 	さくらあぶら 	たまねぎ 	キャベツ 	にんにく
とりにく 	さとう 	すりごま 	にんじん 	もやし 	しょうが
あかみそ 				ほうれんそう 	

しんこんだて
新献立

けい 鶏ちゃん

「鶏ちゃん」は、岐阜県の郷土料理で、とり肉と野菜に、特せいのたれをからめて作ります。

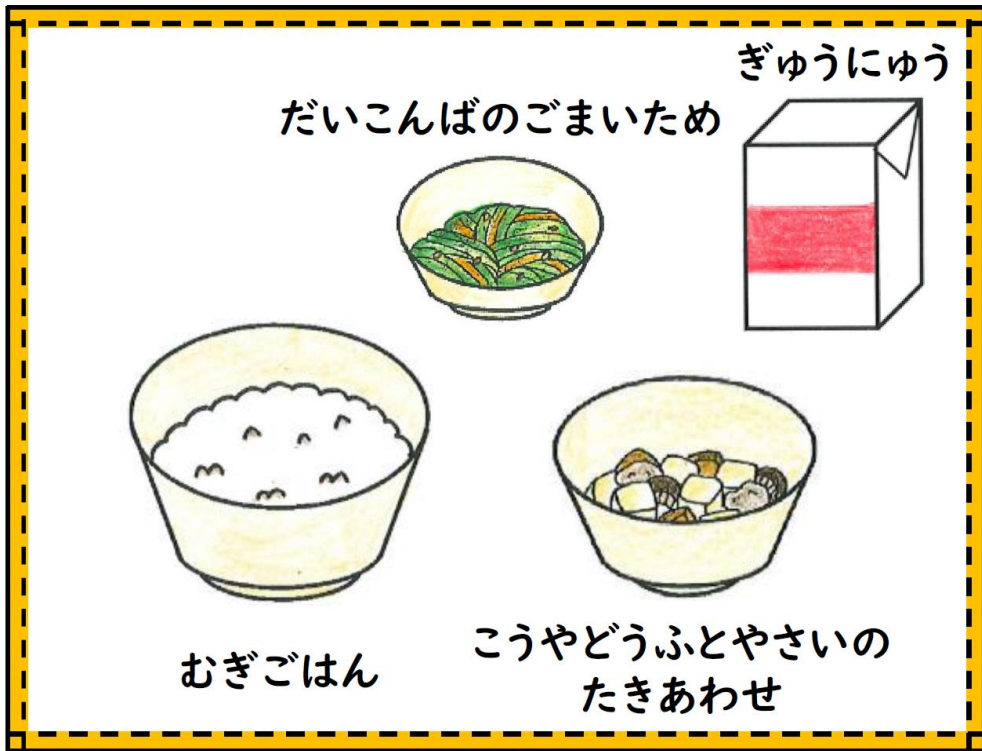
とり肉がきちょうな食材だったころは、大切な

お客さまや、親せきが集まるお正月などの特別な日の料理でした。



給食では、しょうゆ・料理酒で下味をつけたとり肉を野菜といためた後、みそ・さとう・料理酒・しょうゆを合わせた特せいのたれで味付けをしています。香ばしいみその香りが、ごはんによく合います。味わって食べましょう。

8月 31日 (木)



ぎゅうにゅう
だいこんばのごまいため

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	こうやどうふ	おぎごはん	サラダあぶら	にんじん	しいたけ
とりにく	はなかつお	さとう	すりごま	だいこんば	



「たき^あ合わせ」って、
どんな調理^{ちようり ほう}法なのかな？

あ 「たき合わせ」


やさい にく しょくざい
野菜や肉などの食材を、それぞれのおいしさを
い ほうほう べつべつ に さいご ひと
生かした方法で別々で煮て、最後に一つに
あ りょうり あ
合わせた料理を「たき合わせ」といいます。




きゅうしょく
給食では、とり肉・にんじん・
しいたけをやわらかく煮、
べつ に こうや あ
別で煮た高野豆腐を合わせて
しあ
仕上げました。

9月 1日 (金)

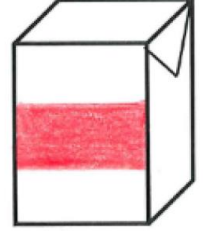
こまつなと
きりぼしだいこん
のにびたし

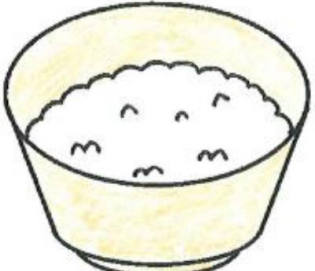


さけの
しおこうじやき




ぎゅうにゅう















ごはん



とうがんのくずひき

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 とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ごはん	 さんおんとう	 ごはん	 きりぼしだいこん	 にんじん
 さけ	 かたくりこ	 しょうが	 しょうが	 こまつな	 とうがん

和(なごみ) 献立 こんだて

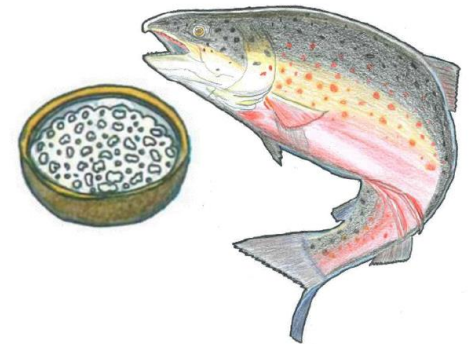


しお さけの塩こうじやき

しお こんだて みず しお つく
塩こうじは、「米こうじ・水・塩」だけで作られています。
むかし つか につぼん でんとうてき ちょう みりよう ひと
昔から使われており、日本の伝統的な調味料の一つです。

しお
塩こうじにさけをつけることで、
み
身がやわらかくなります。

また、「焼く」は、和食にとって
たいせつ ちょうりほう ひと
大切な調理法の一つです。

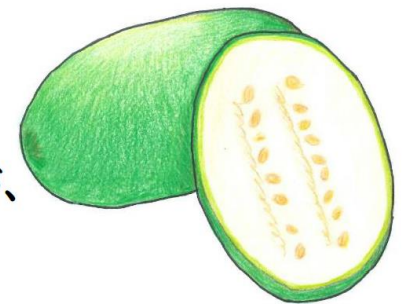


とうがんのくずひき

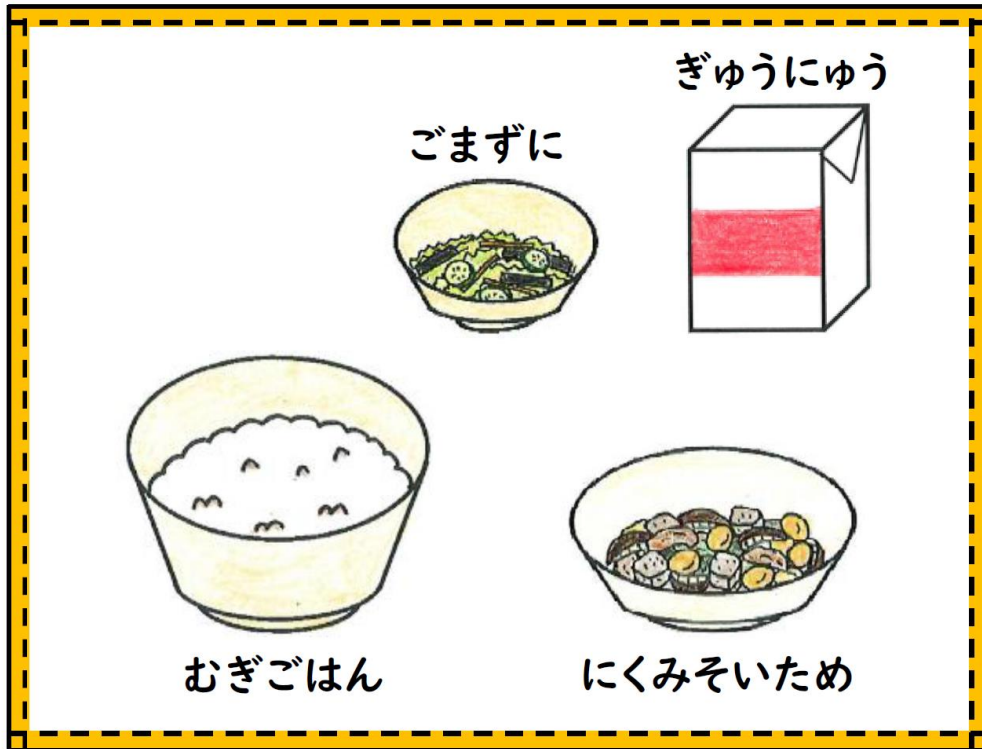
とうがんは、「冬の瓜」と書きますが、
なつ しゆん やさい
夏が旬の野菜です。

き お ふゆ ほぞん
切らずに置いておくと、冬まで保存ができるため、
とうがん
「冬瓜」とよばれるようになりました。

だしがよくしみこみ、トロツとした食感になったとうがんを、
あじ た
味わって食べましょう。



9月 4日 (月)



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
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	さとう	ほうれんそう	キャベツ
だいず	ほそぎりこんぶ	サラダあぶら	すりごま	にんにく	しょうが
あかみそ	はっちょうみそ			にんじん	きゅうり



やさい 野菜のおなか

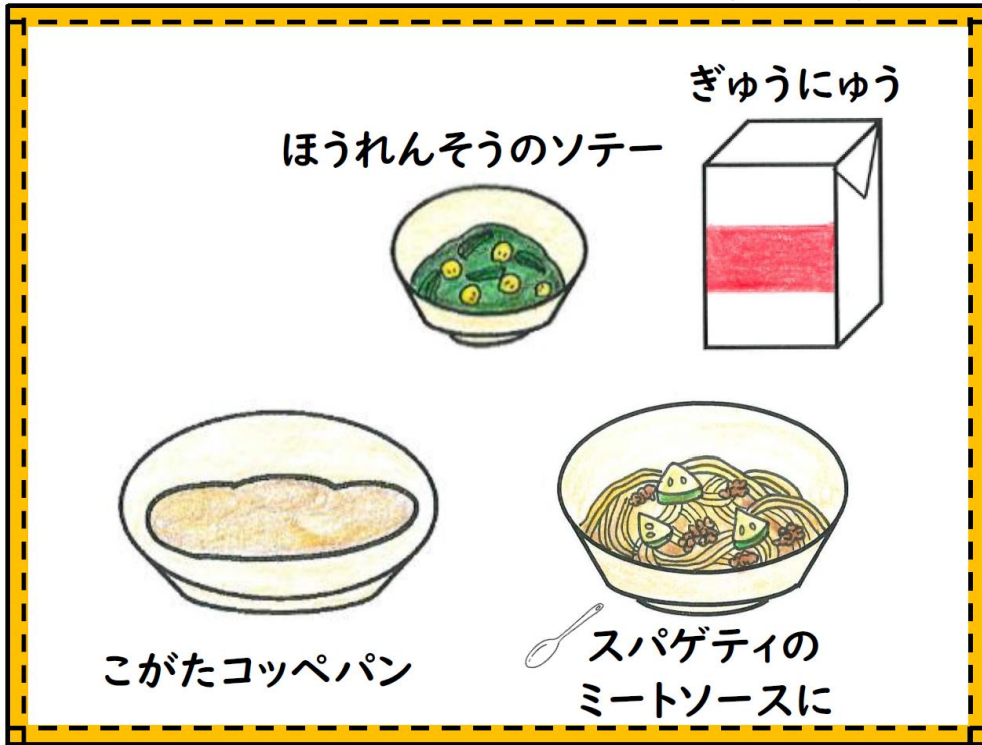


ヒント

- ① ほそなが かたち 細長い形をしています。
- ② なつ しゆん やさい 夏が旬の野菜です。
- ③ きよう ず に つか 今日の「ごま酢煮」に使っています。

ひしゆき: ぎん

9月 5日 (火)



スパゲティの ミートソース煮

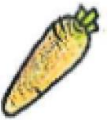
給食で人気のスパゲティ料理の一つです。

「ミートソース」は、給食室で手作りしています。

牛ひき肉と野菜をよくいためて、



トマトケチャップ・トマトピューレなどで
味つけし、じっくりと煮こんで作っています。



野菜は、たまねぎ・にんじんのほかに夏が旬の

ズッキーニを使っています。

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 熱	ちから 力	ちから のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	こがたコッペパン 	たまねぎ 	にんじん 	ぎゅうにく 	スパゲティ 	ズッキーニ 	ほうれんそう
	サラダあぶら 	こむぎこ 	コーン 				



ズッキーニは、かぼちゃの
なかまです。

水分が多く、体温を下げる

はたらきがあります。




9月 6日 (水)

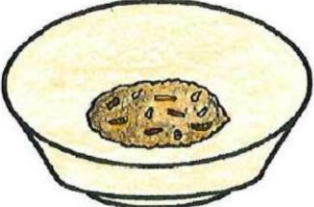


ピーマン

けいにくと
ピーマンの
ごまいため

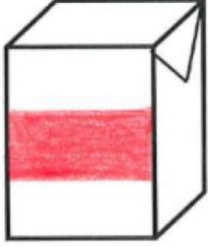


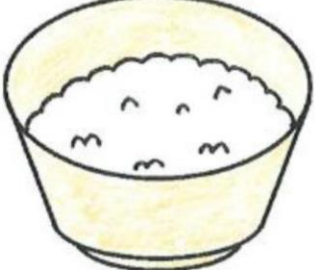
おからツナ
どんぶりのぐ



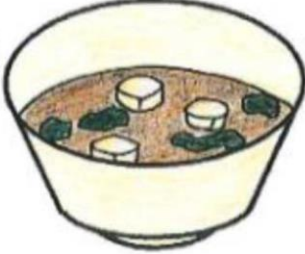
ごはん
に
のせて
たべよう

ぎゅうにゅう






ごはん

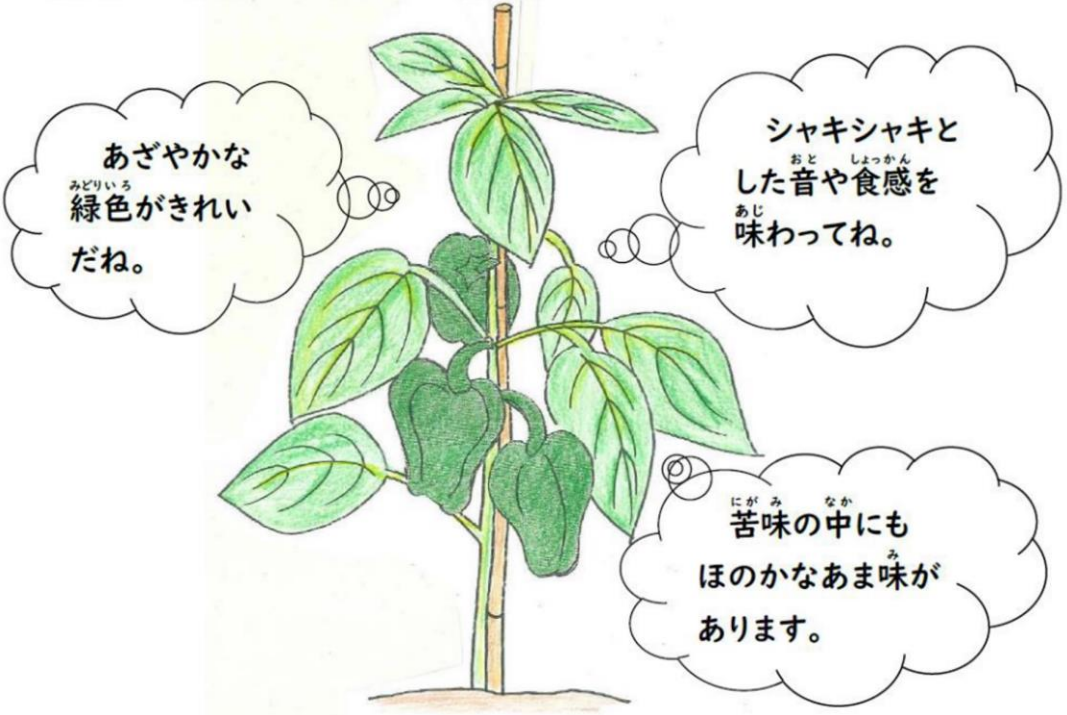


あかだし

- ・ピーマンはトウガラシのなかまです。あま味があり、だえん形けいのものをピーマンと呼びます。
- ・夏なつから秋あきにかけてよくとれる野菜やさいです。
- ・カロテンやビタミンCを多くふくみ、体の調子しー おお からだ ちょう しを整ととのえるはたらきをします。

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 しょうし ととの
		熱や力のもとになる	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  わかめ  とりにく  おからパウダー  とうふ  まぐろフレーク  しんじゅうみそ  はっちょうみそ	 ごはん  すりごま  さんおんとう  サラダあぶら  ごまあぶら	 たまねぎ  にんじん  しょうが  キャベツ  しいたけ  ピーマン	



9月 7日 (木)

がっ きゅうしょくもくひょう
9月の給食目標

とうばん かかり じょうず
当番や係は はやく上手にしよう



きゅうしょくとうばん み
給食当番はきちんと身じたくをしましょう



食べ物の三つのはたらき

あか	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	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	むぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	さんどまめ
じゃこ	さとう	さんおんとう	さんどまめ	にんじん	しょうが
とりにく	かたくりこ	サラダあぶら	しょうが		
ひじき					

じゃがいものそぼろ煮は、じっくり煮こんで作っています。
じゃがいものホクホクとした食感を味わって食べましょう。

9月 8日 (金)

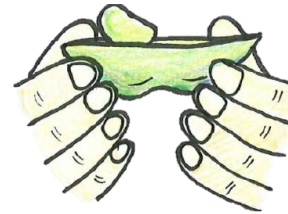
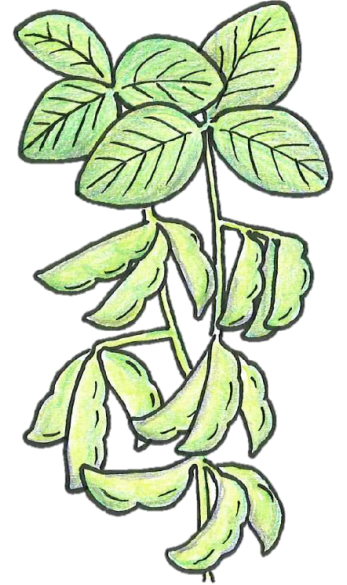
えだまめ さんまのしょうがに ぎゅうにゅう

はいがまいごはん キャベツのすましじる



まめ えだ豆

- えだ豆^{まめ}は、わかくてやわらかい大豆^{だいず}を収穫^{しゅうかく}したものです。
- 7月^{がつ}から9月^{がつ}が旬^{しゅん}で、夏^{なつ}に美味しい野菜^{やさい}です。
- 大豆^{だいず}にはない「ビタミンC^{シー}」が^{おお}多く^{おお}ふくまれています。

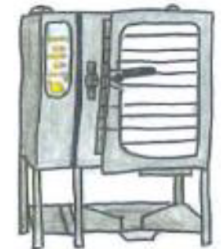


えだ豆^{まめ}は、さや^みから実^みを出^だして食^たべましょう。

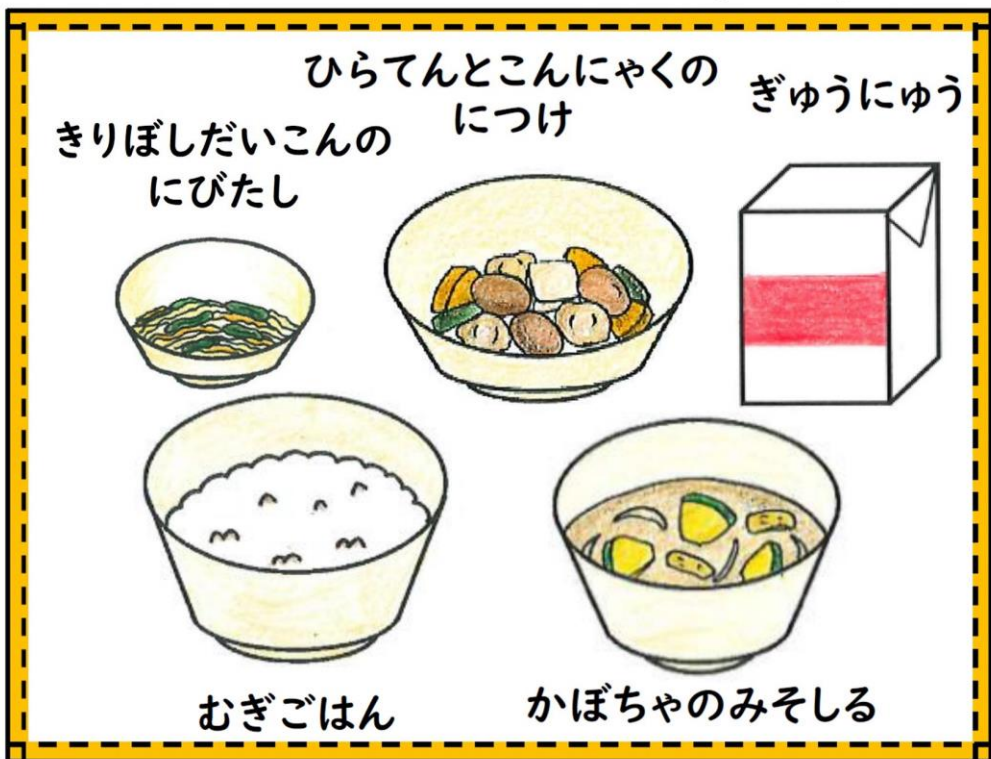
食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつちから熱や力のもとになる	みどり	からだをしょうしどこの体の調子を整える
ぎゅうにゅう	はいがまいごはん	キャベツ	さんま	にんじん	えだまめ
あぶらあげ	さんおんとう	しょうが			

「えだ豆^{まめ}」は、スチームコンベクションオーブン^{まめ}でむしました。ふっくらとしたえだ豆^{まめ}の食感^{しょっかん}とほのかなあま味^みを味わいながら食^たべましょう。



9月 11日 (月)



シリーズ



きりぼしだいこん 切干大根の に 煮びたし

きりぼしだいこん にっぽん むかし ほぞんしょく
切干大根は日本で昔から保存食として
した た もの ほそ き だいこん
親しまれてきた食べ物で、細く切った大根を
かん つく
乾そうさせて作ります。

きりぼしだいこん に きりぼしだいこん
切干大根の煮びたしは、切干大根・にんじん・
ば じる
だいこん葉をけずりぶしからとっただし汁と
さんおん に つく
三温とう・みりん・しょうゆで煮ふくめて作りました。

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	おぎごはん		にんじん	さんどまめ
ひらてん	あぶらあげ			きりぼしだいこん	たまねぎ
あかみそ	しんしゅうみそ	さんおんとう		だいこんば	かぼちゃ

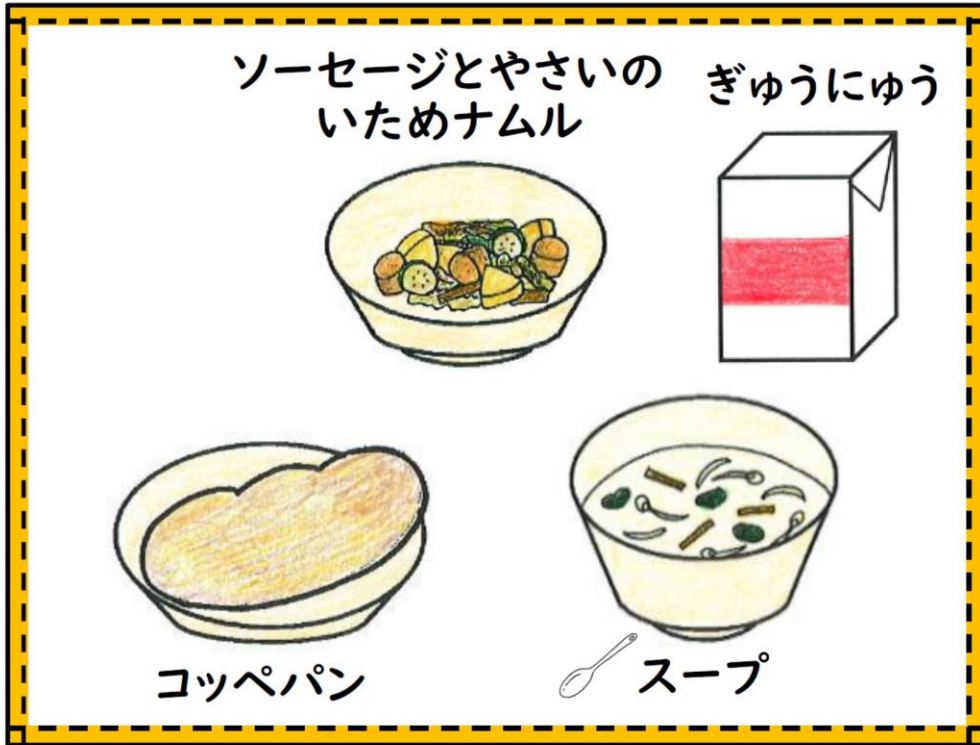
あじ
だしのしみこんだやさしい味を
あじ た
味わって食べてくださいね。



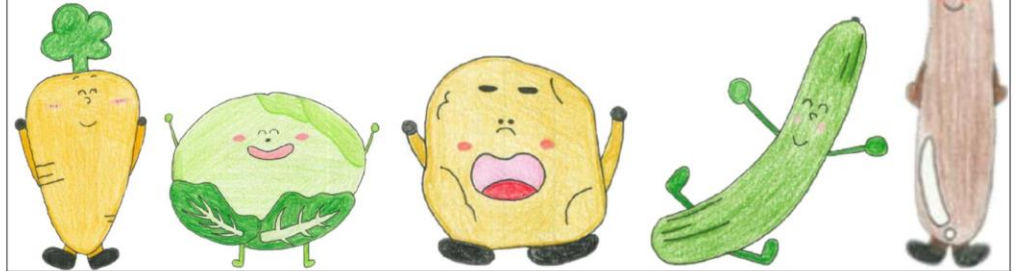
9月 12日 (火)



ソーセージと 野菜のいためナムル



「じゃがいも」と「チキンフランクフルト」は、^{あぶら}油でカラッとあげてから、^む蒸したキャベツやにんじん・きゅうりといっしょに、いためています。



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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	コッペパン	じゃがいも	きゅうり	キャベツ	
チキンフランクフルト	すりごま	サラダあぶら	もやし	にんじん	
	さとう	なたねあぶら	たまねぎ	チンゲンサイ	

「ソーセージと^{やさい}野菜のいためナムル」には、^{なつ}夏に^{やさい}おいしい野菜の^{つか}きゅうりを使っています。
きゅうりの^{しょっかん}食感を^{たの}楽しんで^た食べてください。



9月 13日 (水)



ひじき

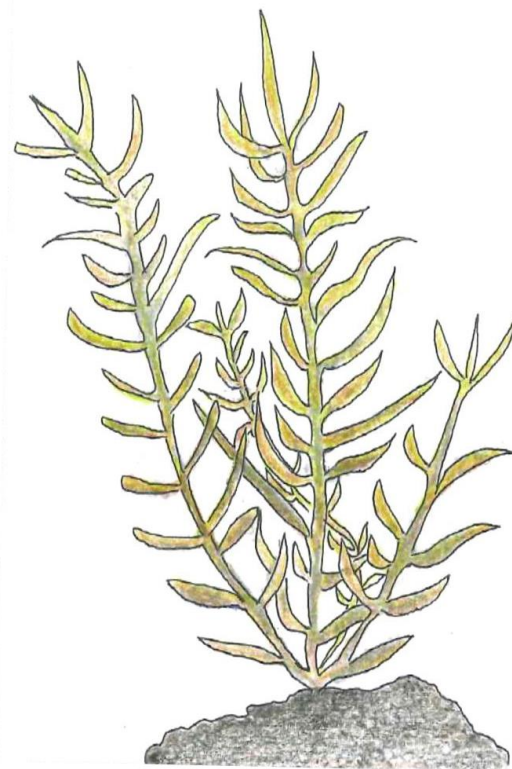
ぎゅうにゅう

ひじきのソテー

ごはん

ポークカレー

ごはんにかけて
たべよう



ひじきは、わかめや
おな
こんぶなどと同じ
かい
海そうのなかまでです。

うみ
海のあさいところにある
いわ
岩に生えています。

とったときには、うすい
ちやいろ
茶色をしています、
なが ほぞん
長く保存するために
に かん
煮て乾そうさせることで
くろ
黒くなります。

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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ひじき	ごはん	じゃがいも	たまねぎ
だっしふんにゅう	チーズ	バター	さとう	にんじん	しょうが
ヨーグルト	ミックスビーンズ	サラダあぶら	こむぎこ		

ひじきには骨や歯をつくる「カルシウム」や、
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。



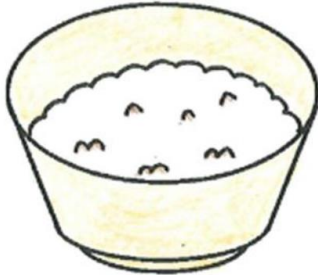
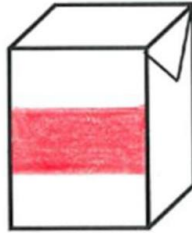
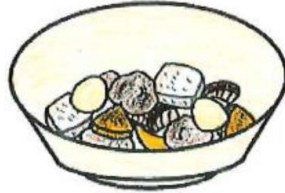
9月 14日 (木)



こんにやく

ぎゅうにゅう

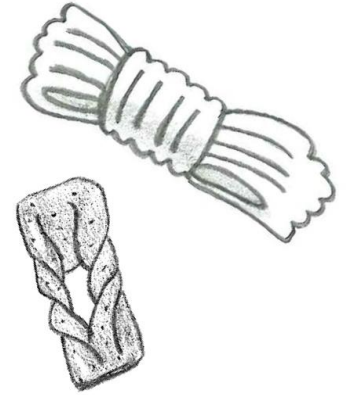
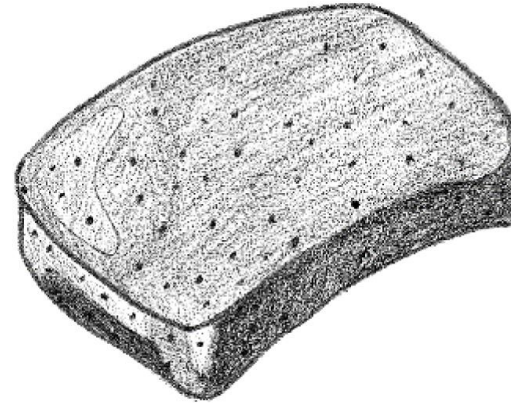
プリプリちゅうかいため



むぎごはん



とうふのスープ



- 「こんにやくいも」という植物から作られます。
- 白色と黒色のものがあります。
- 四角の板こんにやくや細長い系こんにやくなど、いろいろな形があります。
- おなかの中をそうじする「食物せんい」や、骨や歯をつくる「カルシウム」が多くふくまれています。

食べ物の三つのはたらき

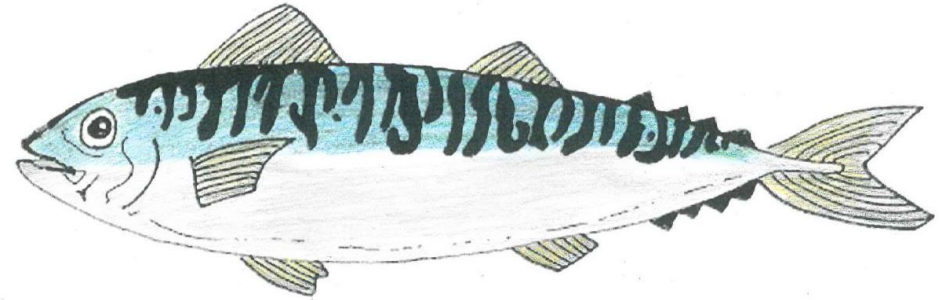
あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>うずらたまご</p>		<p>むぎごはん</p> <p>かたくりこ</p>		<p>にんじん</p> <p>しょうが</p>
	<p>とりにく</p> <p>とうふ</p>		<p>さとう</p> <p>サラダあぶら</p>		<p>にんにく</p> <p>しいたけ</p> <p>たまねぎ</p>

こんにやくのプリプリとした食感を味わいましょう。

9月 15日 (金)



さば



さばには、^ち血や^{にく}きん肉をつくるたんぱく^{しつ}質や、

^ち血をさらさらにするEPA、^{イーピーイー}頭の^{あたま}はたらきを

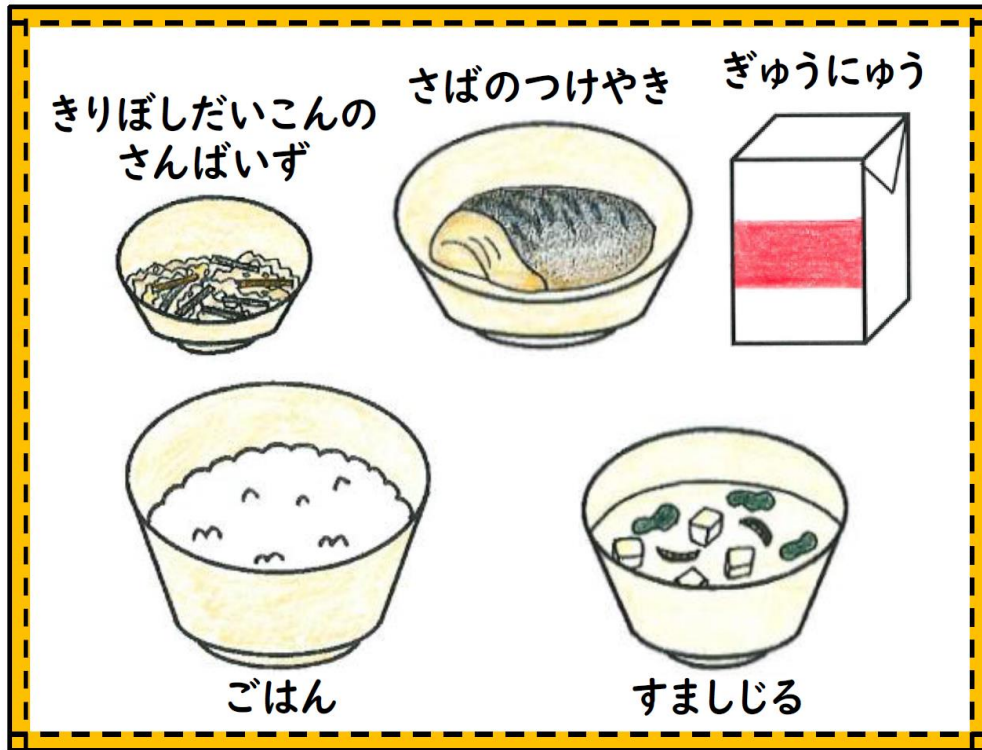
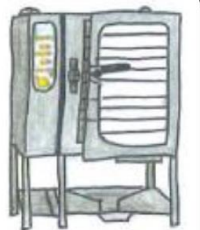
よくする^{ディーエイチイー}DHAがたくさんふくまれています。

「さばの^やつけ焼き」は、スチームコンベクション

オーブンで^{ちょうり}調理しました。

^{あじ}味がよくしみこんださばを、ごはんといっしょに

^た食べましょう。



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 ちょうり どの 体の調子を整える	
ぎゆうにゆう	さば	ぎゆうにゆう	ごはん	さんおんとう	しょうが	にんじん
ほそぎりこんぶ	とうふ	ごはん	さんおんとう	きりぼしだいこん	しょうが	にんじん
		いりごま	さとう	ほうれんそう	しいたけ	

9月 19日 (火)

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 ぶたにくととうふのくずに

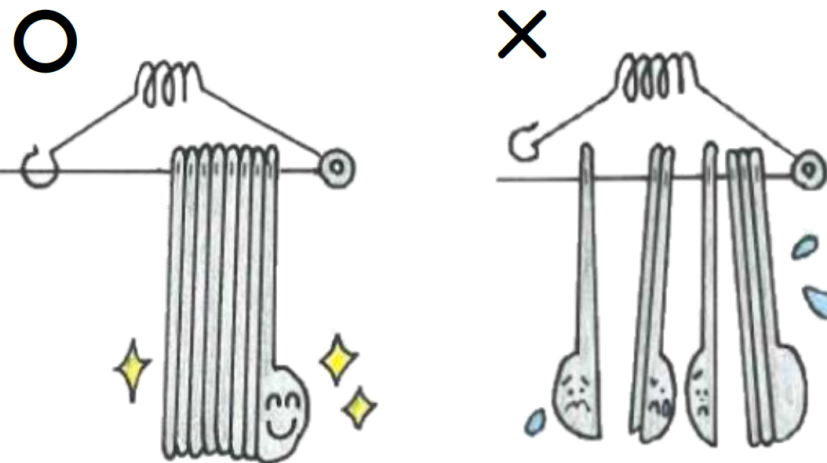
食べ物の三つのはたらき

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	むぎごはん	かたくりこ	たまねぎ	しょうが
とうふ	しらすぼし	サラダあぶら	いりごま	しいたけ	ほうれんそう

がっ きゅうしょくもくひょう
9月の給食目標

とうばん かかり じょうず
当番や係は 是やく上手にしよう

ただ かえ
スプーンを正しく返しましょう



- スプーンは、同じ向きにそろえましょう。
- とめ金をきちんととめて返しましょう。

「ぶたにくととうふのくずに煮」は、だしのうま味や
しょうがの香りを感ぜながら食べましょう。

9月 20日 (水)



ごもくにまめ 五目煮豆

「五目煮豆」は、大豆といろいろな材料を合わせて煮たものです。

給食では、大豆・ちくわ・にんじん・こんにやく・こんぶを使っています。

今日は、スチームコンベクションオーブンを使って作りました。口の中でふっくらとした大豆のあま味やこんぶのうま味を味わいましょう。



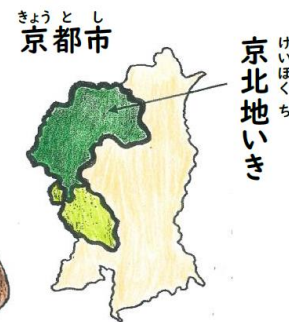
食べ物の三つのはたらき

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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく わかめ	ごはん	さとう	たまねぎ	
だいず	きりこんぶ	かたくりこ	さんおんとう	にんじん	
ちくわ	あかみそ(けいほく)	きりふ	サラダあぶら		




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」を使った地産地消の献立です。

「京北みそ」は材料の大豆や米も京北地いきで作られたものです。

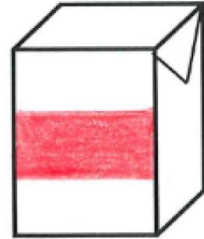


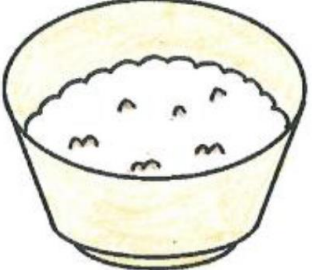
9月 21日 (木)

うずらたまごと
キャベツのいために

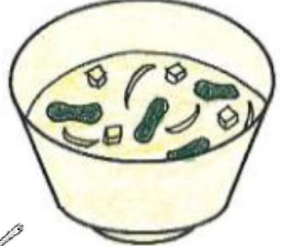


ぎゅうにゅう





おぎごはん



わかめスープ

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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
うずらたまご	豆腐	かたくりこ		キャベツ	たけのこ
わかめ				しょうが	しいたけ



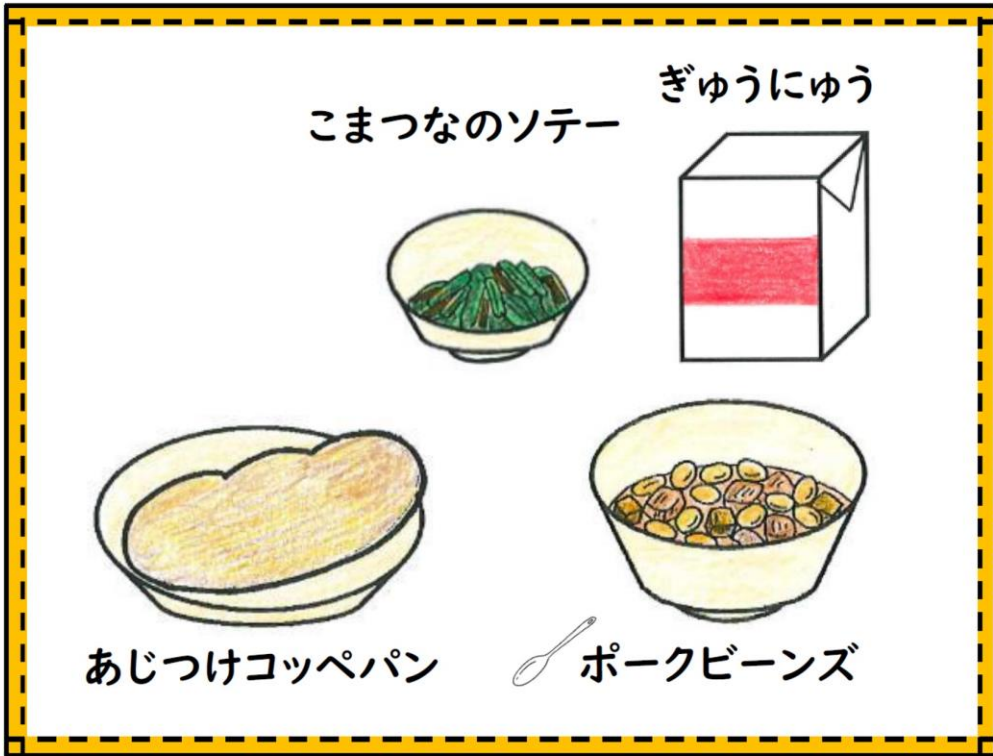
うずらたまごと キャベツのいために煮

ぶた^{にく}肉とにんじん・たけのこ・しいたけ・キャベツ・
うずらたまごをいために、^{しお}塩・^{こしょう}こしょうと^{しょうゆ}しょうゆで味を
つけました。

キャベツの^みあま味や、うずらたまごのプリプリとした
^{しょっかん}食感、それぞれの^{しょくざい}食材を^{あじ}味わいながら^た食べましょう。



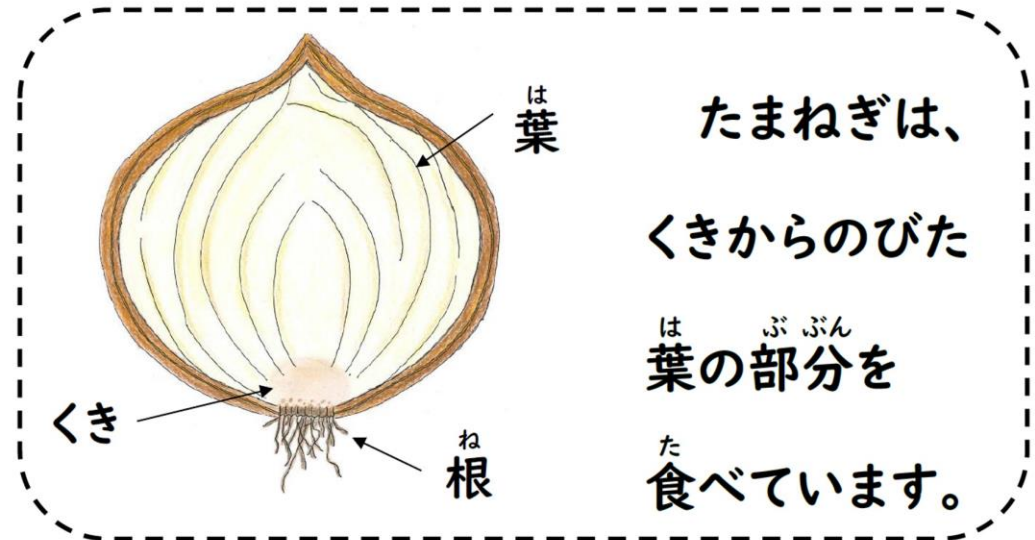
9月 22日 (金)








クイズ たまねぎ

た ぶ ぶん
 食べているのはどの部分？

- ① ね 根 ② くき ③ は 葉



た もの みつ
 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ <small>をつくる</small>	き	ね <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり	からだ <small>ちようし</small> 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	ぶたにく	あじつけコッペパン	こまつな	たまねぎ	にんじん
					
だいず	サラダあぶら				

たまねぎには からだ ちようし 体の調子を整えるはたらきがあります。