

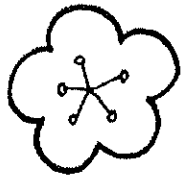
がつ

1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

がっこうきゅうしよく し
学校給食について知ろう



シリーズ えいよう 栄養ってなあに? ~ビタミンC~



ぎょうじ こんだて ぼうさい ひ
行事献立 「防災とボランティアの日」

はつか こんだて わしよくすいしん ひ
20日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日



1月10日(火)

ほうれんそうともやしのごまに ぎゅうにゅう

ごはん わふうカレーどうふ

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 ちから 熱や力のもとになる
みどり 緑 <td>からだ ちょうし 体の調子を整える <td>ごま</td> <td>たまねぎ</td> </td>	からだ ちょうし 体の調子を整える <td>ごま</td> <td>たまねぎ</td>	ごま	たまねぎ
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	にんじん
ぶたにく	すりごま	かたくりこ	しょうが
	サラダあぶら	さとう	もやし
		OIL FOOD	ほうれんそう

クイズ にんじん

にんじんは、どこの部分^{ぶぶん}を食べているでしょうか？

- ① 「葉」^はの部分^{ぶぶん}
- ② 「茎」^{くき}の部分^{ぶぶん}
- ③ 「根」^ねの部分^{ぶぶん}

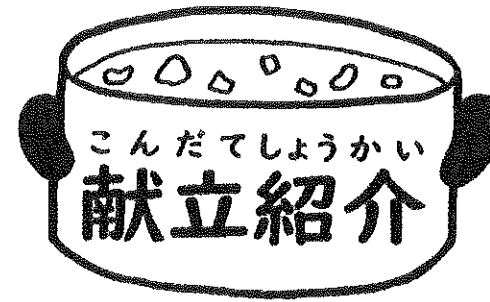
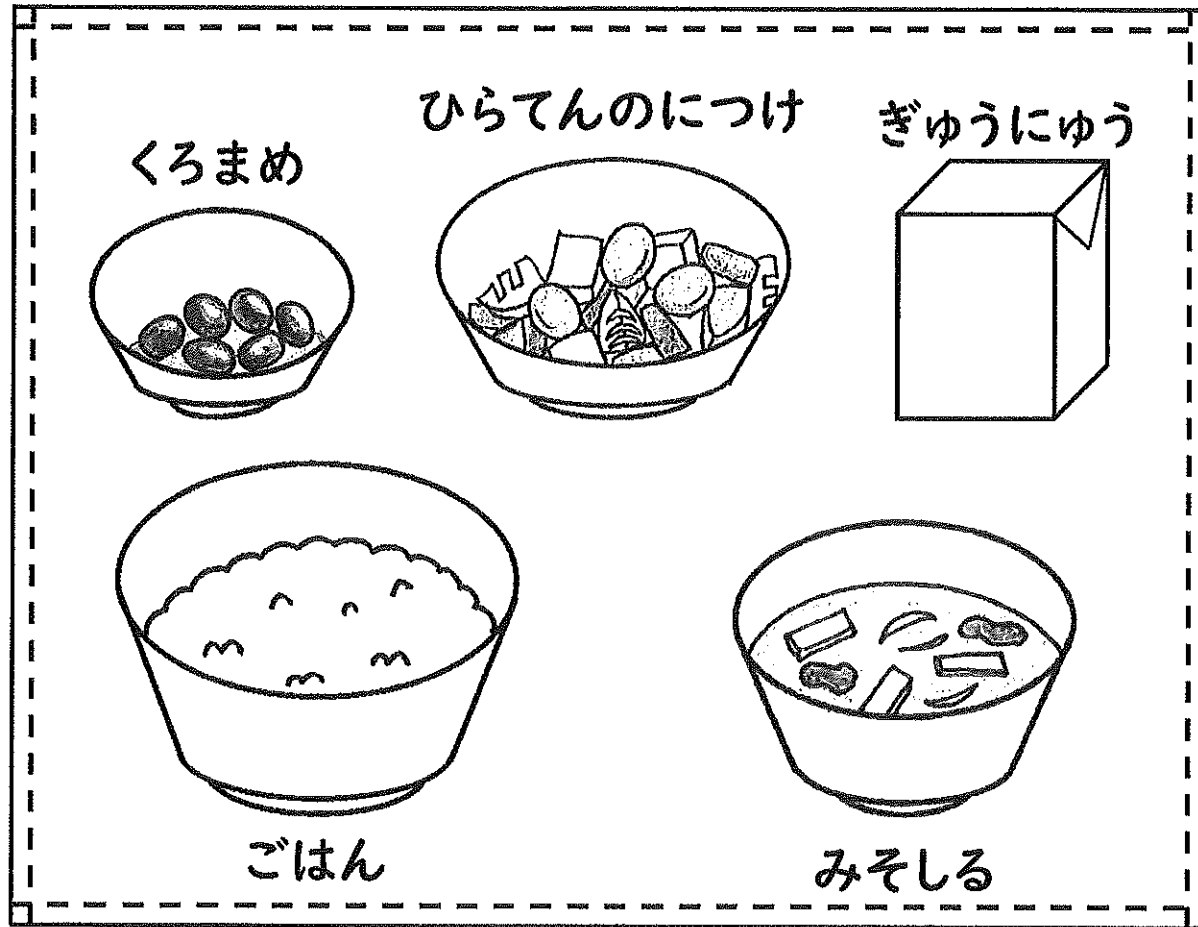


正解は「根」③です。

にんじんは、左の絵のように太くなった「根」の部分^{ぶぶん}を食べています。

にんじんには、からだ ちょうし どの 体の調子を整えるはたらきがあります。

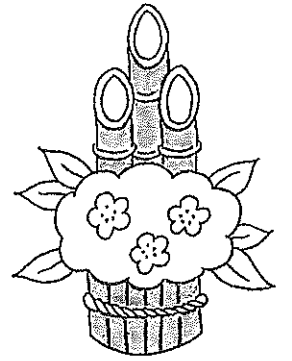
1月11日 (水)



しょうがつりょうり
正月料理

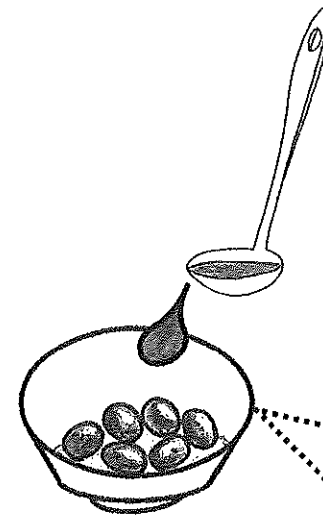
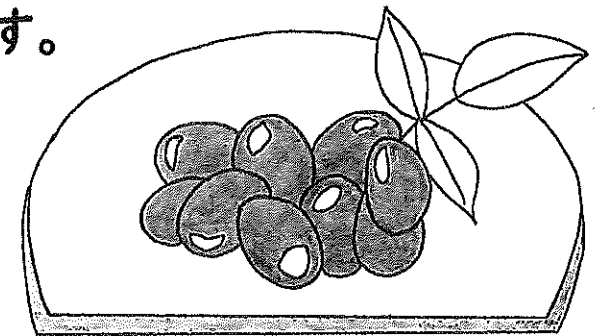
くろ まめ

黒豆



❁ 「まめ」という言葉には、「真面目」や「健康」という意味があります。

❁ 「今年一年まめ（真面目）にはたらき、まめ（健康）にくらせますように」というねがいをこめて、正月に食べます。



「黒豆」は煮汁ごと食器に配って煮汁といっしょに食べましょう。

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 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 ぎゅうにゅう	とりにく とりにく	ごはん ごはん	ごはん ごはん	にんじん にんじん	からだ からだ
ひらてん ひらてん	わかめ わかめ	じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	さんどまめ さんどまめ	からだ からだ
くろまめ くろまめ	あかみそ(けいほく) あかみそ(けいほく)	さんおんとう さんおんとう	さんおんとう さんおんとう	たまねぎ たまねぎ	からだ からだ
				たけのこ たけのこ	からだ からだ

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。



1月12日 (木)

がつ きゅうしよくむくひょう
1月の給食目標

がっこうきゅうしよく
学校給食について知ろう

がっこうきゅうしよく まな
学校給食から学んでほしいこと

しよくじ
☆食事のマナー

マナーを守って楽しく
食べよう。

とうばん かかり しごと
☆当番や係の仕事

みんなできょう力して、
はたらくことの大切さを知ろう。

ぎょうじしよく しゆん た もの
☆行事食や旬の食べ物

行事食と食のつながり、
食べ物の旬について知ろう。

からだ た かた
☆体によい食べ方

すききらいをせず、
バランスよく食べよう。

かんしゃ きも
☆感謝の気持ち

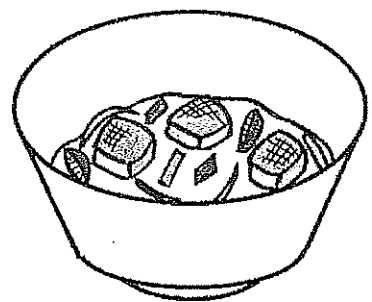
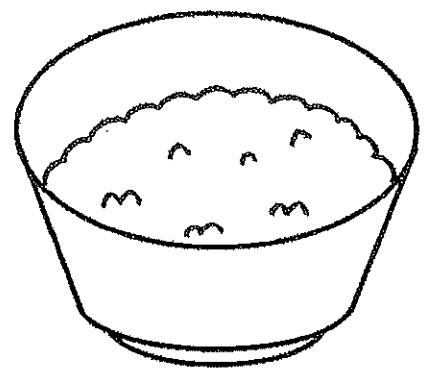
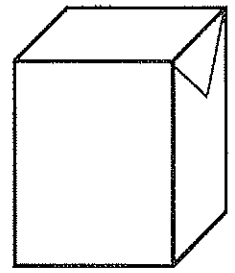
給食にかかわるたくさんの人に
感謝をして食べよう。



あつ きょうやさい くじょう
「厚あげのたまごとし」は京野菜の九条ねぎを
つか ちさんちしよく こんだて
使った地産地消の献立です。

ふわふわのたまごとしとあつ 厚あげと、旬の
くじょう 九条ねぎの香りやあま味を楽しみましょう。

ほうれんそうと きりぼしだいこんのごまに
ぎゅうにゆう



むぎごはん

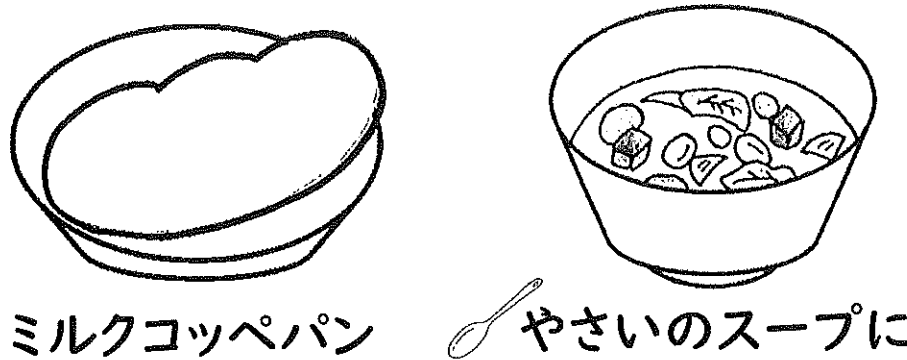
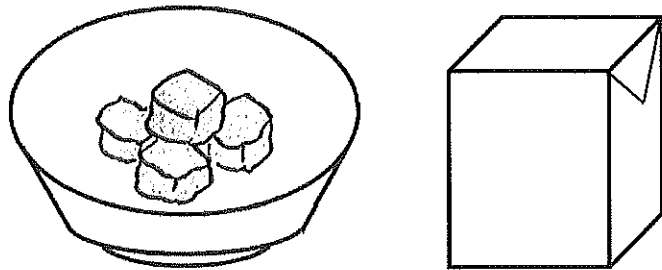
あつあげのたまごとし

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
ぎゅうにゆう	むぎごはん	たまねぎ	しいたけ	さんおんとう	ほうれんそう
あつあげ	さんおんとう	たまご	にんじん	さとう	きりぼしだいこん
すりごま	きりぼしだいこん	くじょうねぎ			

1月13日 (金)

さけのアンGRES りゅうにゆう



ミルクコッパン やさいのスープに

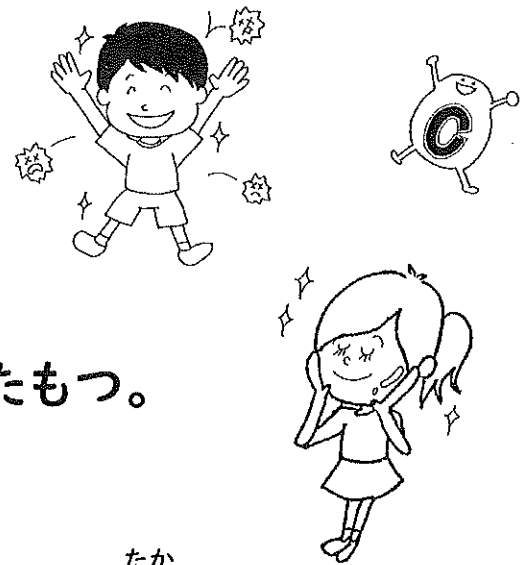
シリーズ ^{えいよう} ~栄養ってなあに?~

^{シー} ビタミンC

^{シー} ビタミンCは、^{やさい}野菜や^{くだもの}果物に多くふくまれています。
^{からだ}体にためておくことができないので、^{まいにち}毎日の^{しょくじ}食事で
^{シー} ビタミンCをとることが^{たいせつ}大切です。

^{シー} ビタミンCのはたらき

- ^{りよく}めんえき力を^{たか}高める。
- かぜをひきに^くくする。
- ^ひ皮ふやねんまくを^{じょうぶ}にたもつ。
- ^{はだ}はだをきれいに^{する}する。
- いっしょにとると、^{てつ}鉄の^{きゆうしゆう}吸収^{りつ}を高^{たか}くする。



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 熱	ちから 力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
りゅうにゆう	ミルクコッパン	こめこ			たまねぎ	
さけ	さとう				にんじん	
ミックスビーンズ	かたくりこ	なたねあぶら			キャベツ	

「アンGRES」には、「イギリスの」という意味があります。
 カラッとあげたさけにあまからいソースをからめています。
 味と食感のハーモニーを楽しみましょう。

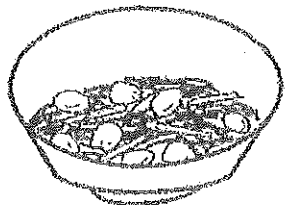


1月16日 (月)

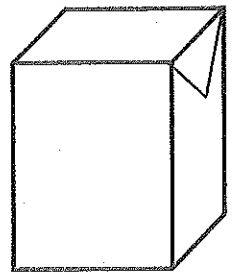
がつ きゅうしよくむくひょう
1月の給食目標

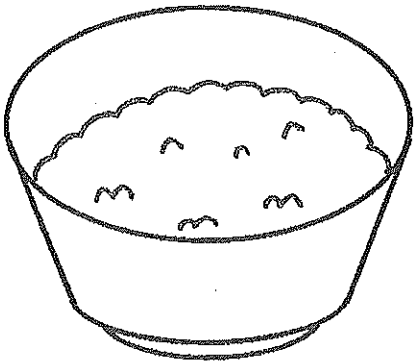
がっこうきゅうしよく
学校給食について知ろう

ひじきのソテー



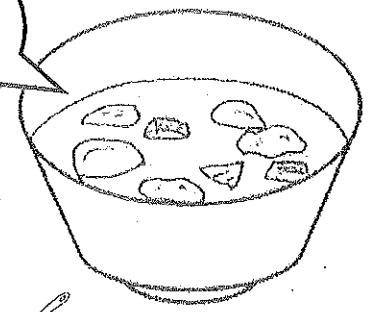
ぎゅうにゆう





むぎごはん

ごはんにかけて
たべよう



チキンカレー

おいしさのひみつ

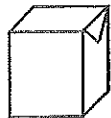
















チキンカレー

きゅうしよくちょうりいん てづく つく
給食調理員さんが手作りでルーを作り、
カレー粉やトマトピューレ・フルーツチャツネ・
バーベキューソース・ウスターソースなど
いろいろな調味料を使うことがおいしさの
ひみつです。

また、ヨーグルトやチーズをくわえて、
まろやかな味に仕上げています。

てづく あじ あじ
手作りの味を味わいながら
た 食べてくださいね。



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 とどの 体の調子を整える
					
ぎゅうにゆう	とりにく	むぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
					
だっしふんにゆう	チーズ	さとう	バター	しょうが	コーン
					えだまめ
ヨーグルト	ひじき	こむぎこ	じゃがいも		

1月 17日 (火)

ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう

こくとうコッペパン ポークビーンズ

た べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいず</p>	<p>こくとうコッペパン</p> <p>サラダあぶら</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>コーン</p>

がつ きゅうしよくむくひょう
1月の給食目標

がっこうきゅうしよく
学校給食について知ろう

がっこうきゅうしよく
学校給食にかかわる人びと

パンを焼く人
ごはんをたく人

農家の人

食材を運ぶ人

給食を作る
給食調理員

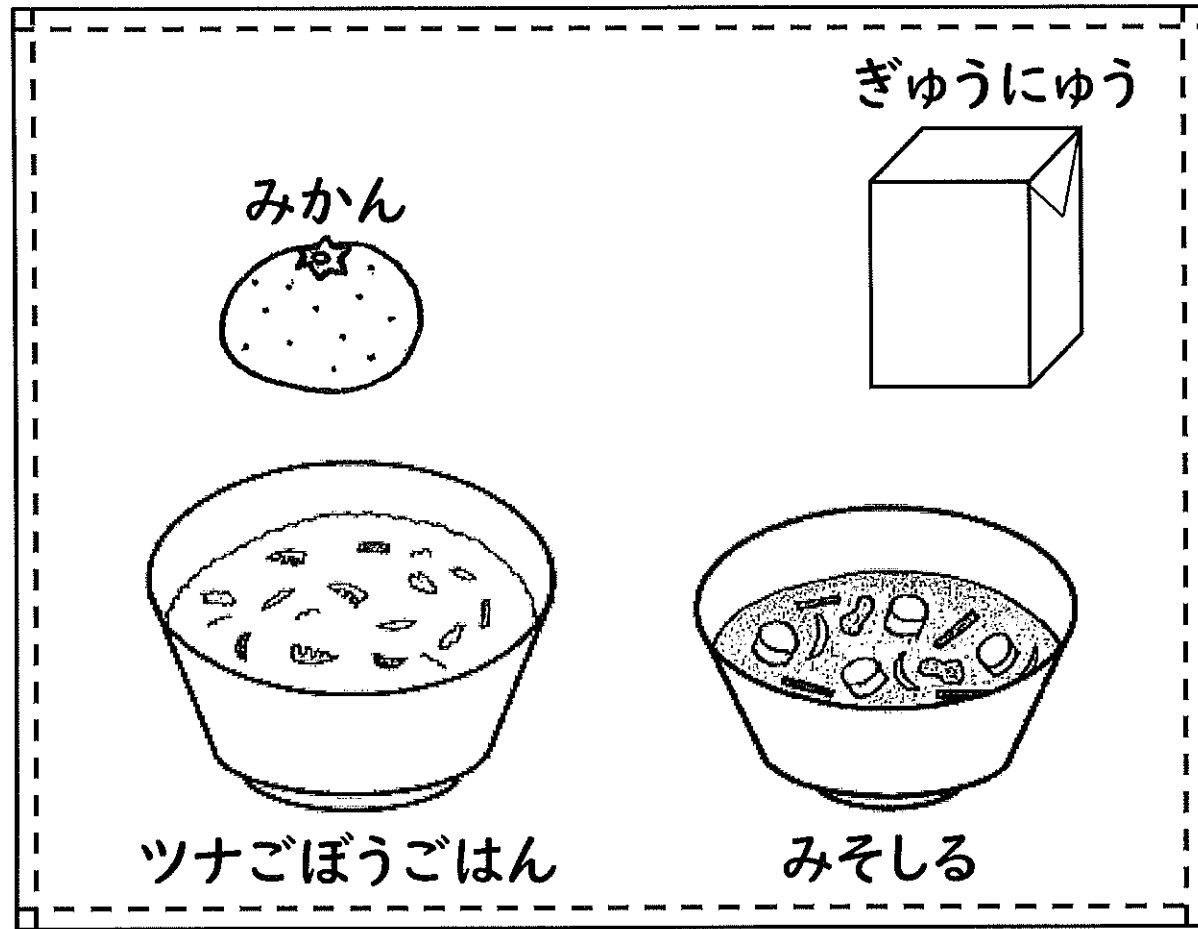
献立を考える
栄養教諭

給食は、多くの人たちが
きょうかしてできています。

給食を準備する給食当番

「ポークビーンズ」は、大豆・ぶた肉・野菜をじっくり煮こんだ
トマト味の献立です。パンといっしょに味わって食べましょう。

1月18日 (水)



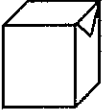












ぎゅうにゅう

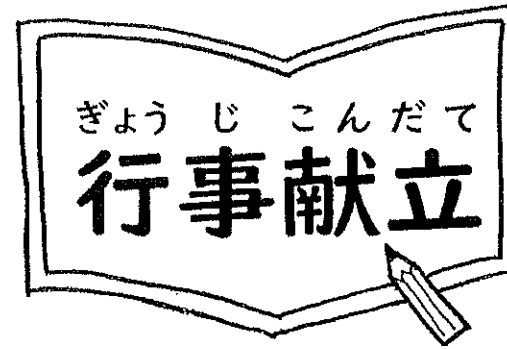
みかん

ツナごぼうごはん

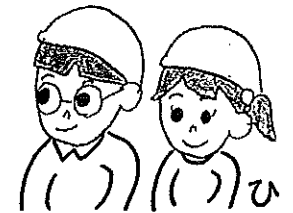
みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 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 どどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  まぐろフレーク  あかみそ  しんしゅうみそ	 こめ (アルファかまい)  きりふ	 たけのこ  しいたけ  たまねぎ  ごぼう  にんじん  こまつな  みかん			



ぼうさい
防災と

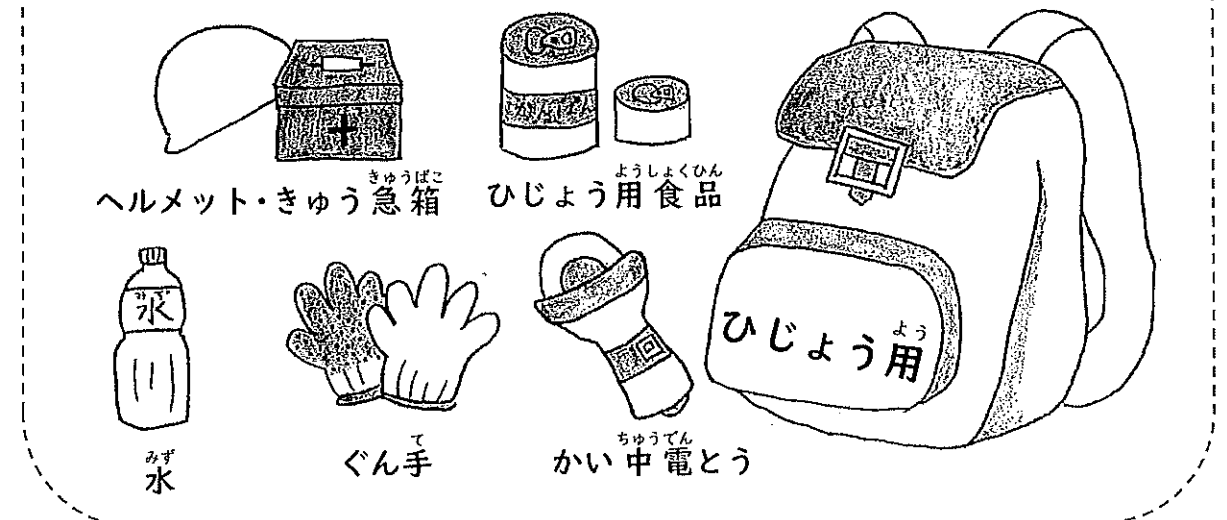


ボランティアの日

ねんまえ がつ にち はんしんあわじ だいしんさい おお
28年前の1月17日に阪神淡路大震災がおきて、大きな
ひがいが出ました。災がいそなえ、ボランティアの大切さを
わすれないために、1月17日が『防災とボランティアの日』と
なりました。

きょう きゅうしょくつく こめ
今日は、給食室でほかんしておいた米やかんづめなどの
しよくざい つか きゅうしょく つく
食材を使って、給食を作りました。

家でもそなえましょう!



ヘルメット・きゅう急箱

ひじょう用食品

みず水

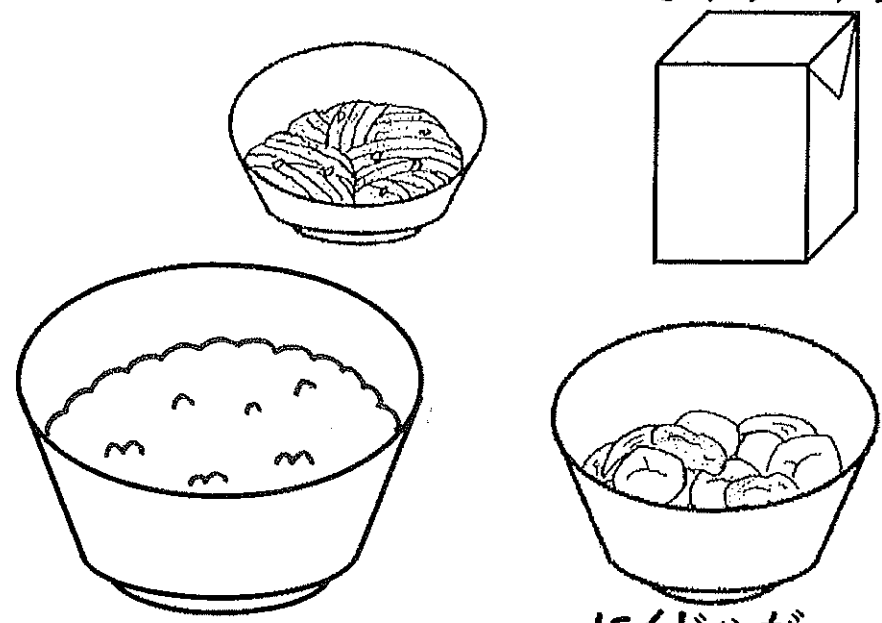
ぐん手

かい中電とう

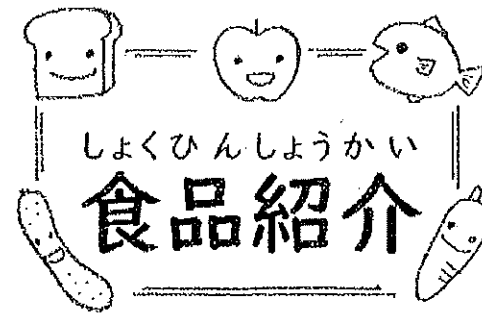
ひじょう用

1月 19日 (木)

だいこんばのごまいため ぎゅうにゅう



おぎごはん にくじゃが (ピリからみそあじ)



ば だいこん葉

☆冬が旬の野菜です。

☆かぜをひきにくくする

「ビタミンC」が

多くふくまれています。



☆骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」や、

目のはたらきをよくする「カロテン」が、

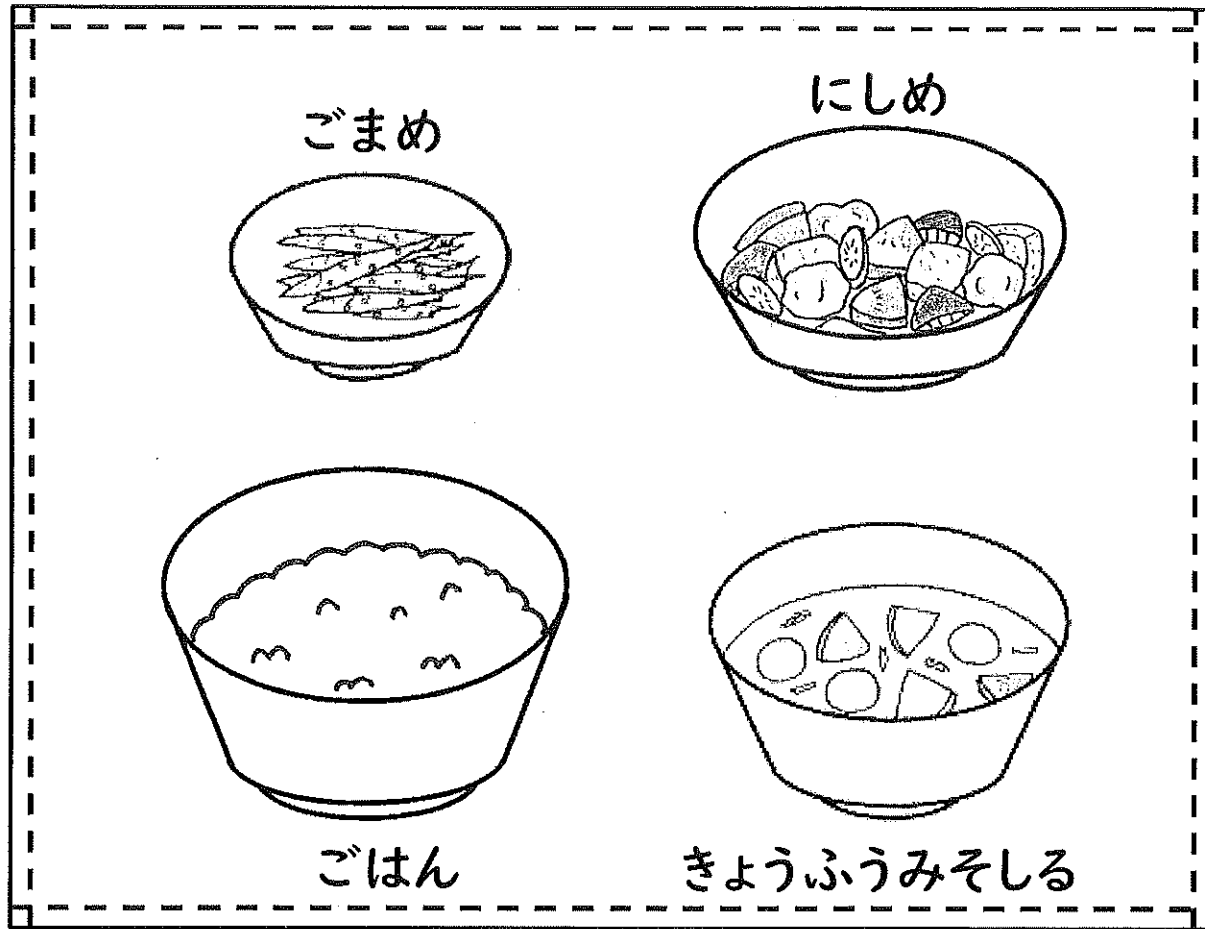
多くふくまれています。

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	みどり からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	じゃがいも
あかみそ	はなかつお	すりごま	さんおんどう
		たまねぎ	だいこんば

だいこん葉のシャキシャキした食感や、ごま・花かつおの風味を楽しんで食べてくださいね。



1月20日 (金)



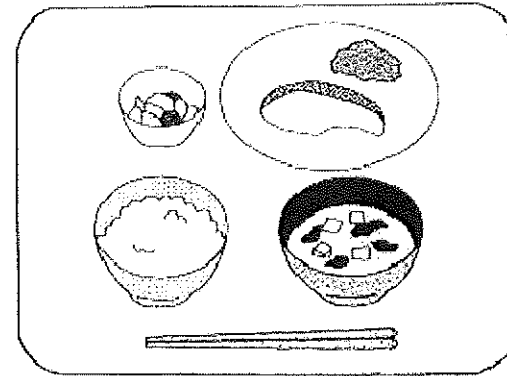
ごまめ

にしめ

ごはん

きょうふうみそしる

和(なごみ)献立 こんだて

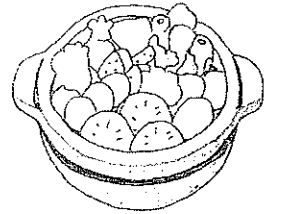


しょうがつりょうり 正月料理

あたら とし しい年をいわって
しょうがつりょうり た 正月料理を食べます。

に 煮しめ

いろいろな具材を一つのなべで煮て作ることから、「みんながなかよくすごせますように」というねがいがこめられています。



きょうふう しる 京風みそ汁



きょうと に とく 京都のぞう煮の特ちょうである白みそを使っています。

たづく ごまめ(田作り)

おかし た 昔、田んぼに「すぼし(いわし)」をひりょうとしてまくと、米がたたくさんとれたことから、豊作のねがいがこめられています。



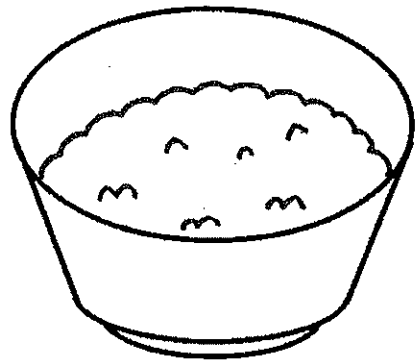
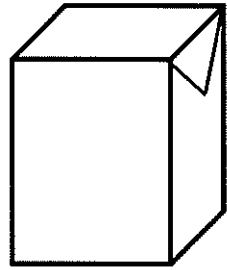
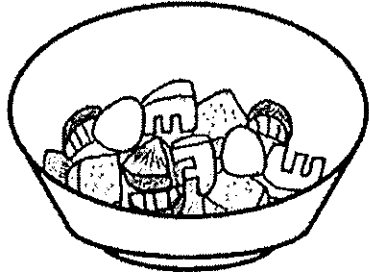
「ごまめ」は、すぼしのカリツとした食感や しょうかん 香ばしいごまの風味を感じることができます。よくかんで食べましょう。

た もの 食べ物の三つのはたらき

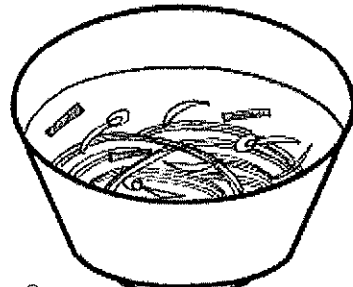
あか <small>赤</small>	からだ <small>をつくる</small>	き <small>黄</small>	ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり <small>緑</small>	からだ <small>ちようし</small> 体の調子を整える
とりにく	みそ	ごはん	さといも	にんじん	ごぼう
しろみそ	しんしゅうみそ	さんおんとう	さとう	みつば	だいこん
	すぼし (カタクチイワシ)	いりごま		しいたけ	

1月 23日 (月)

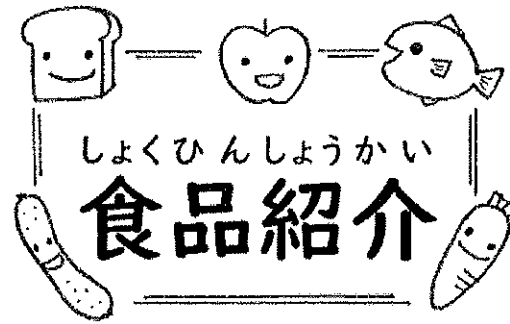
プリプリちゅうかいため ぎゅうにゅう



むぎごはん



ミーフンスープ



しょくひんしょうかい
食品紹介

ミーフン

こめ こな 米を粉にした「米粉」から作られるめんです。

ちゅうごく たいわん とうなん 中国や台湾・東南アジアなどの米を作っている
ち 地いきでよく食べられています。

ミーフンができるまで

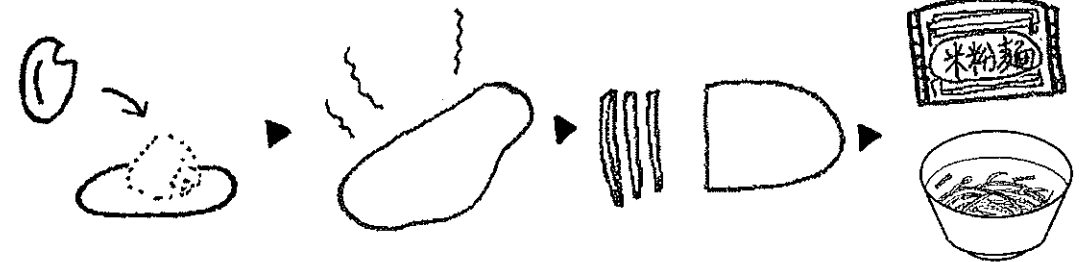
こめ こな 米を粉にして
みず あ 水と合わせる

かねつ 加熱する

ほそき 細く切る

スープや
いためものに
使います。

ミーフン



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	むぎごはん	こめこめん	にんじん	たけのこ	
とりにく	さとう	かたくりこ	もやし	たまねぎ	しいたけ
うずらたまご	ごまあぶら	サラダあぶら	しょうが	にんにく	

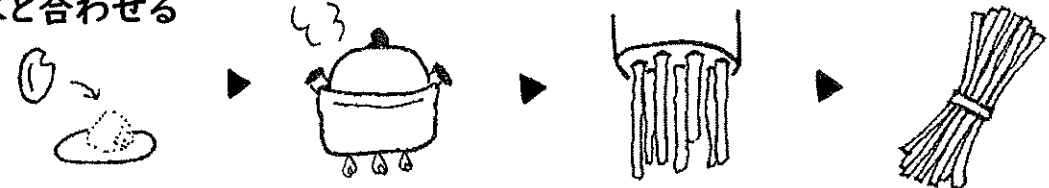
〜ミーフンとビーフンのちがい〜

こめ こな 米を粉にして
みず あ 水と合わせる

かねつ 加熱する

おし出す

ビーフン

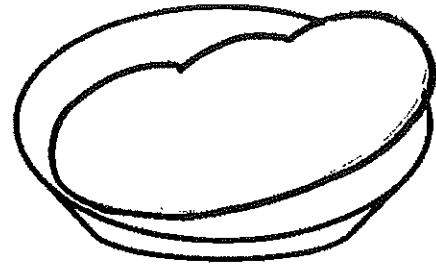
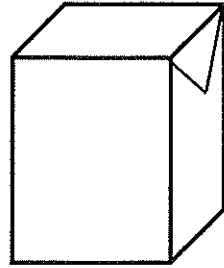
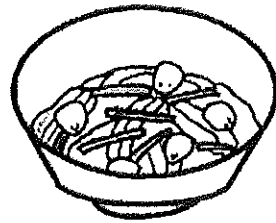


◎生地をおし出して「めん」にしたものがビーフンです。

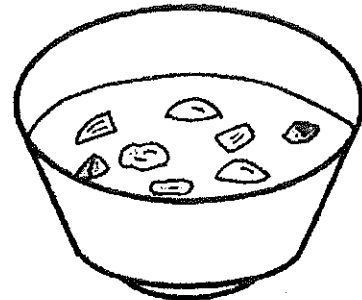
ミーフンは「ねばり(グルテン)」がなく、さっぱりと
しています。つるつるとした食感を味わって食べましょう。

1月24日 (火)

こまつなのソテー ぎゅうにゅう



コッペパン



じゃがいもの
クリームシチュー

シリーズ ~栄養^{えいよう}ってなあに?~

ビタミン^{シー}C

ビタミンCの多い食品

やさい 野菜



キャベツ



ピーマン



なのはな



パセリ



トマト



ブロッコリー

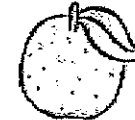
くだもの 果物



みかん



かき



ゆず



キウイフルーツ



いちご



レモン

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねっ 熱	ちから 力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を	ちようし 整える	どとの
	 ぎゅうにゅう チーズ	 コッペパン バター OIL サラダあぶら	 たまねぎ にんじん コーン パセリ	 とりにく だっしふんにゅう コッペパン バター たまねぎ にんじん コーン パセリ こまつな				


「じゃがいものクリームシチュー」のルーは、^{てづく}手作りです。
パンによく^あ合います。
じゃがいものほくほくとした^{しょっかん}食感を感じながら、^{かん}いっしょに
^{あじ}味わって^た食べましょう。



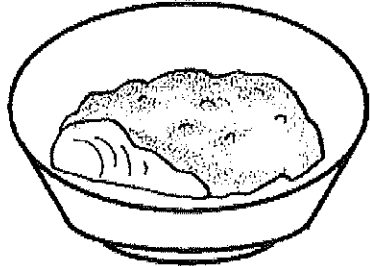
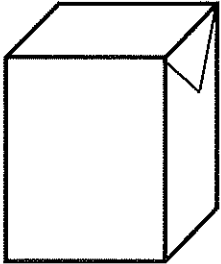
1月 25日 (水)

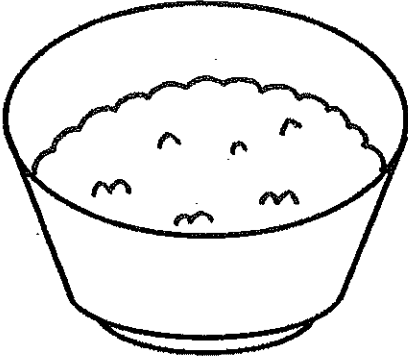
さわらのしおこうじあげ

こうはくなます

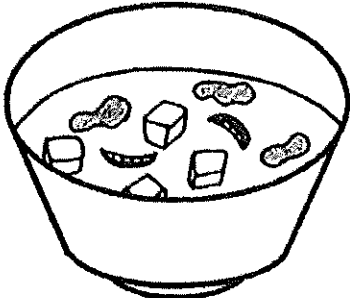


ぎゅうにゅう

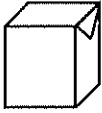















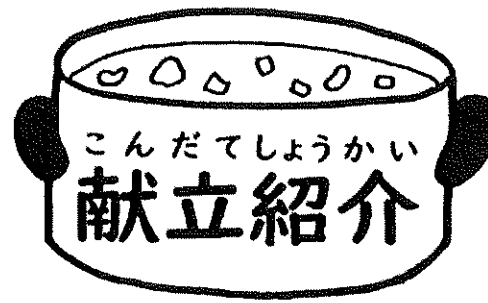
ごはん



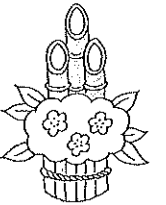
すましじる

食べ物の三つのはたらき

あか 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	とどの を整える
	 ぎゅうにゅう  とうふ  さわら	 ごはん  さとう  こめこ  かたくりこ  すりごま  なたねあぶら  サラダあぶら	 にんじん  だいこん  こまつな  しいたけ					



しょうがつりょうり
正月料理



こうはく

紅白なます

● しょうがつりょうり ひと だいこん
正月料理の一つで、にんじんと大根を
あまず あじ
甘酢で味つけしたものです。

● にんじんの「赤」と大根の「白」で、
こうはく みずひき あらわ
紅白の水引を表しています。

● こうはく きも
紅白はおめでたい気持ちを
あらわ
表します。

● こんさい だいこん
根菜であるにんじんと大根のように、
ち あし
地に足をつけて「おだやかにくませますように」
というねがいがこめられています。




きょう しお
今日は「さわら」を塩こうじにつけこみ、
あぶら ころも
油であげました。サクサクとした衣や、
み しょっかん あじ
ふっくらとした身の食感を味わいましょう。

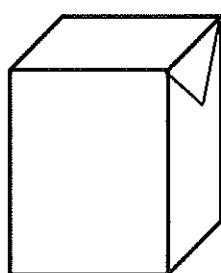


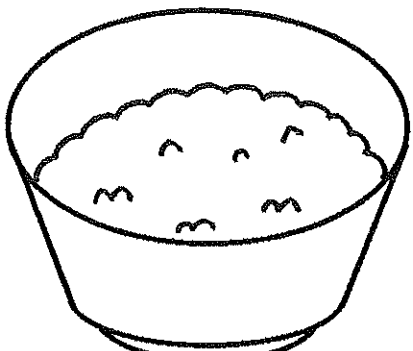
1月 26日 (木)

きりぼしだいこんの
いためナムル

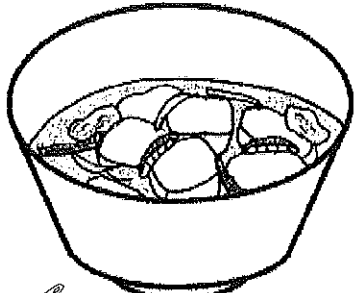


ぎゅうにゅう

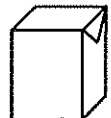









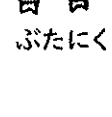





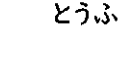
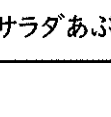





むぎごはん




ごもくどうふ

たべものみつ 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	おぎごはん	たまねぎ	ほうれんそう	どうふ	サラダあぶら
					
ぶたにく	さとう	きりぼしだいこん	しいたけ	ぶたにく	ごまあぶら
					
とうふ	かたくりこ	チンゲンサイ	しょうが	とうふ	しょうが

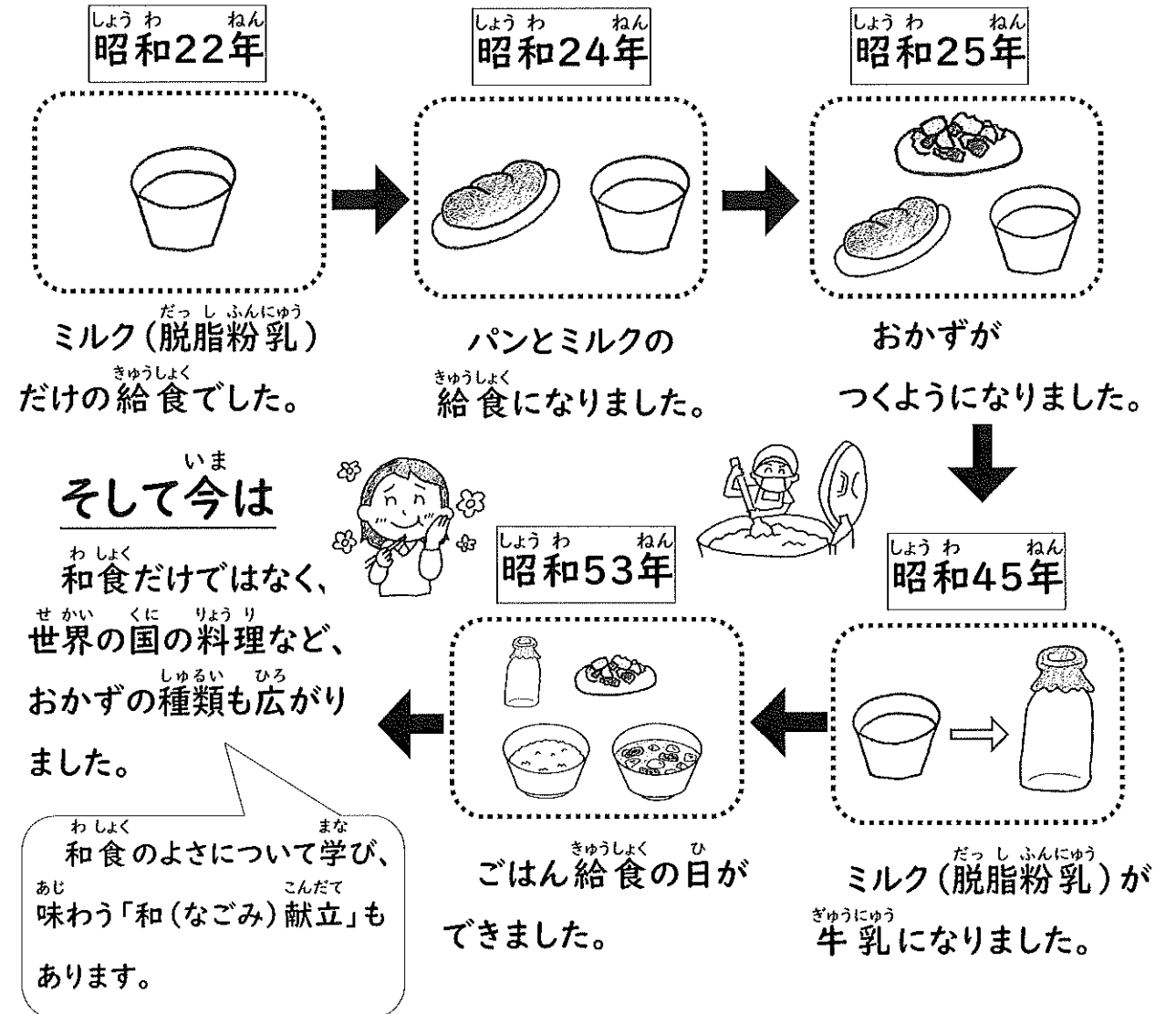



がつ きゅうしよくむくひょう
1月の給食目標

がっこうきゅうしよく
学校給食について知ろう



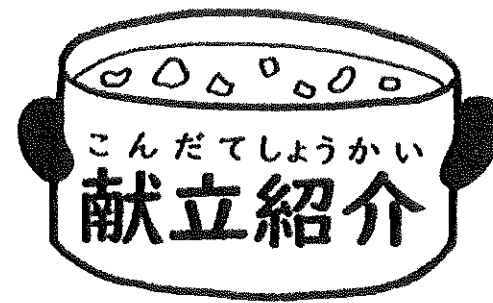
きょうとし がっこうきゅうしよく 京都市の学校給食のうつりかわり



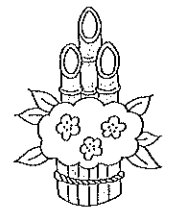


「ごもく 五目どうふ」に使っている「しょうが」には、
からだ 体をぽかぽかと温めてくれるはたらきがあります。
「しょうが」の香りを楽しんで食べましょう。

1月 27日 (金)



しょうがつりょうり
正月料理

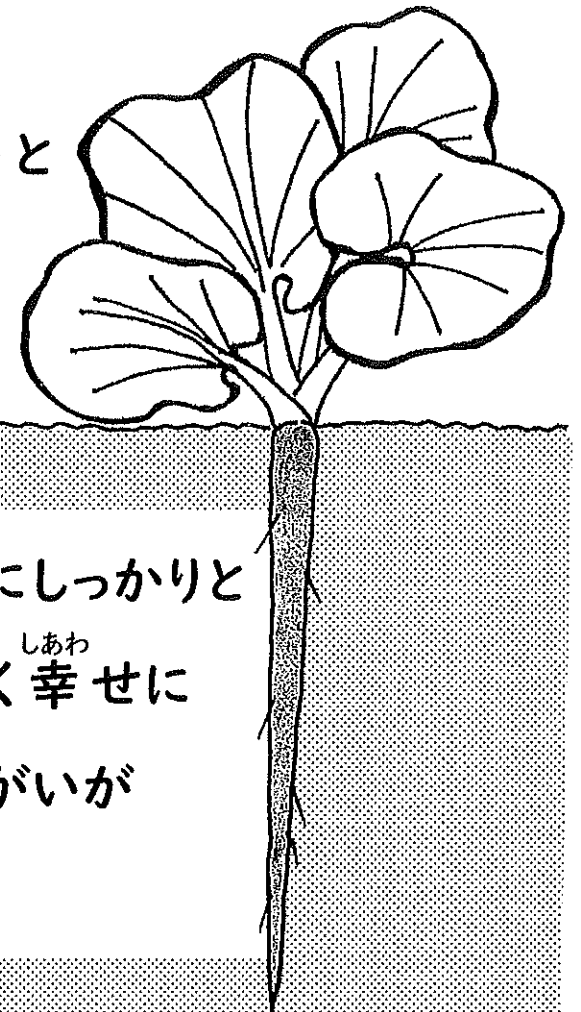


たたきごぼう

- ごぼうを細長くなるように切ってゆで、すりこぎなどでたたいて、ごま酢や甘酢で味をつけた料理です。

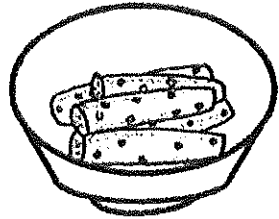


- すりこぎなどでごぼうをたたくので、「たたきごぼう」とよばれています。

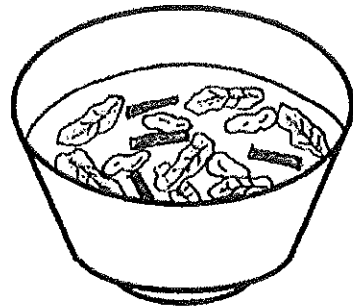
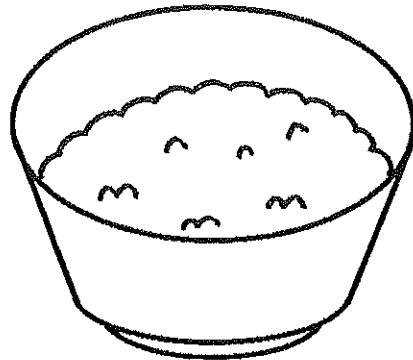
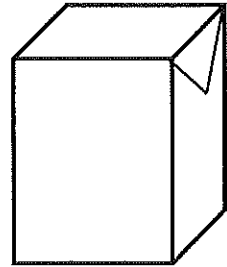
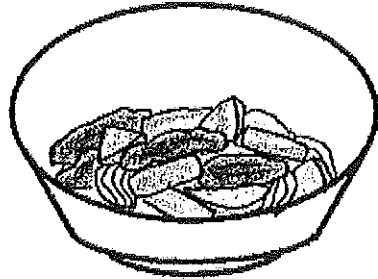


- ごぼうは細く長く地中深くにしっかりと根をはることから、「細く長く幸せにさせますように」というねがいがこめられています。

たたきごぼう



ぎゅうにくのしぐれに
ぎゅうにゆう



げんまいごはん はくさいのよしのじる

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	みどり	からだ	ちようし	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		
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	げんまいごはん	さとう	にんじん	ごぼう	はくさい	さんどまめ	しょうが
あぶらあげ		さんおんとう	すりごま	かたくりこ		サラダあぶら		