

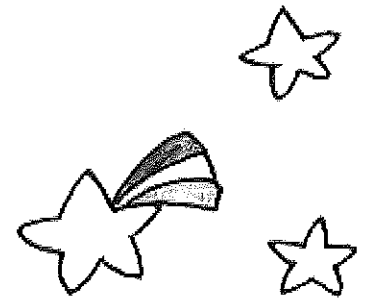
がつ

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

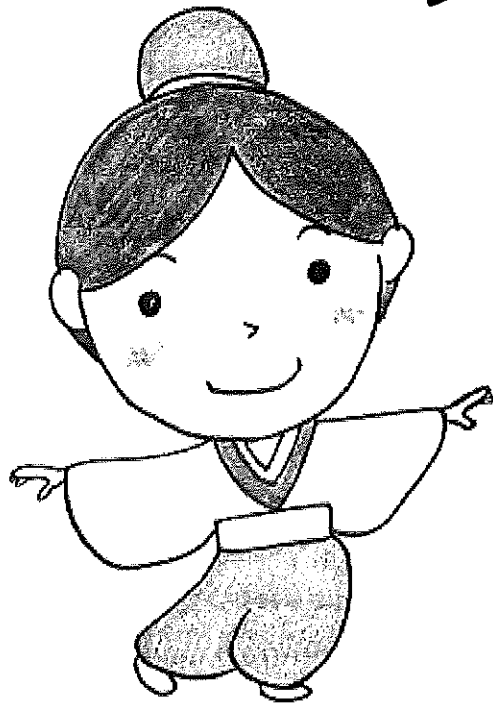
た
よくかんで食べよう



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～

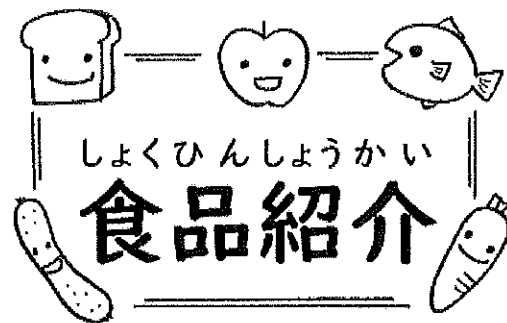


ぎょうじ こんだて たなばた
行事献立 「七夕」

か こんだて わしょくすいしん ひ
6日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

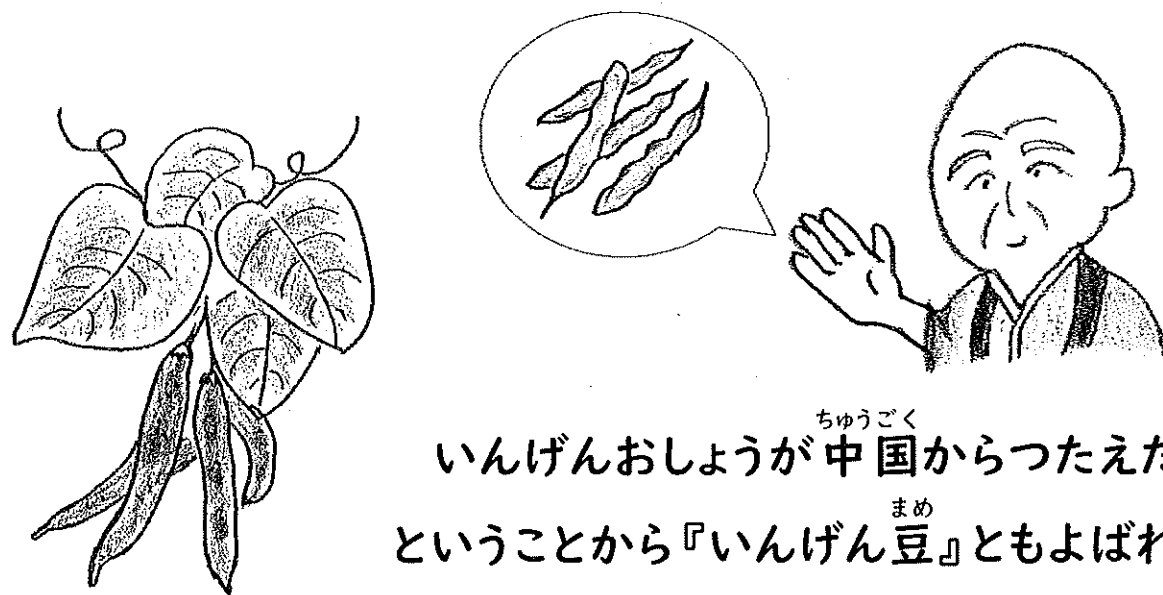


6月 27日 (月)



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
ちゅうごく
ということから『いんげん豆』ともよばれて
まめ
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。

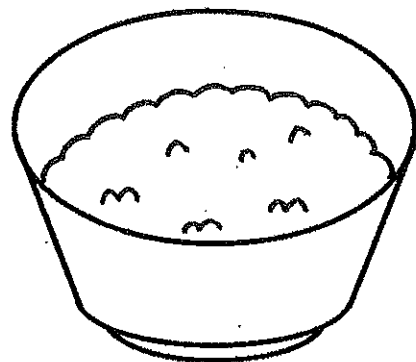
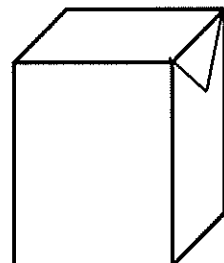
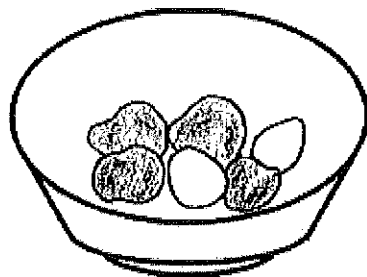
がつ しゅん いろ やさい
5~7月が旬で、「色のこい野菜」のなかまでです。

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。

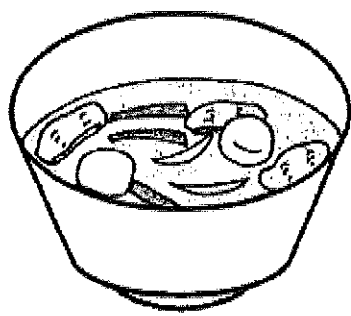
は たの
にんじんやこんにやくといっしょに、歯ごたえを楽しみましょう。

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



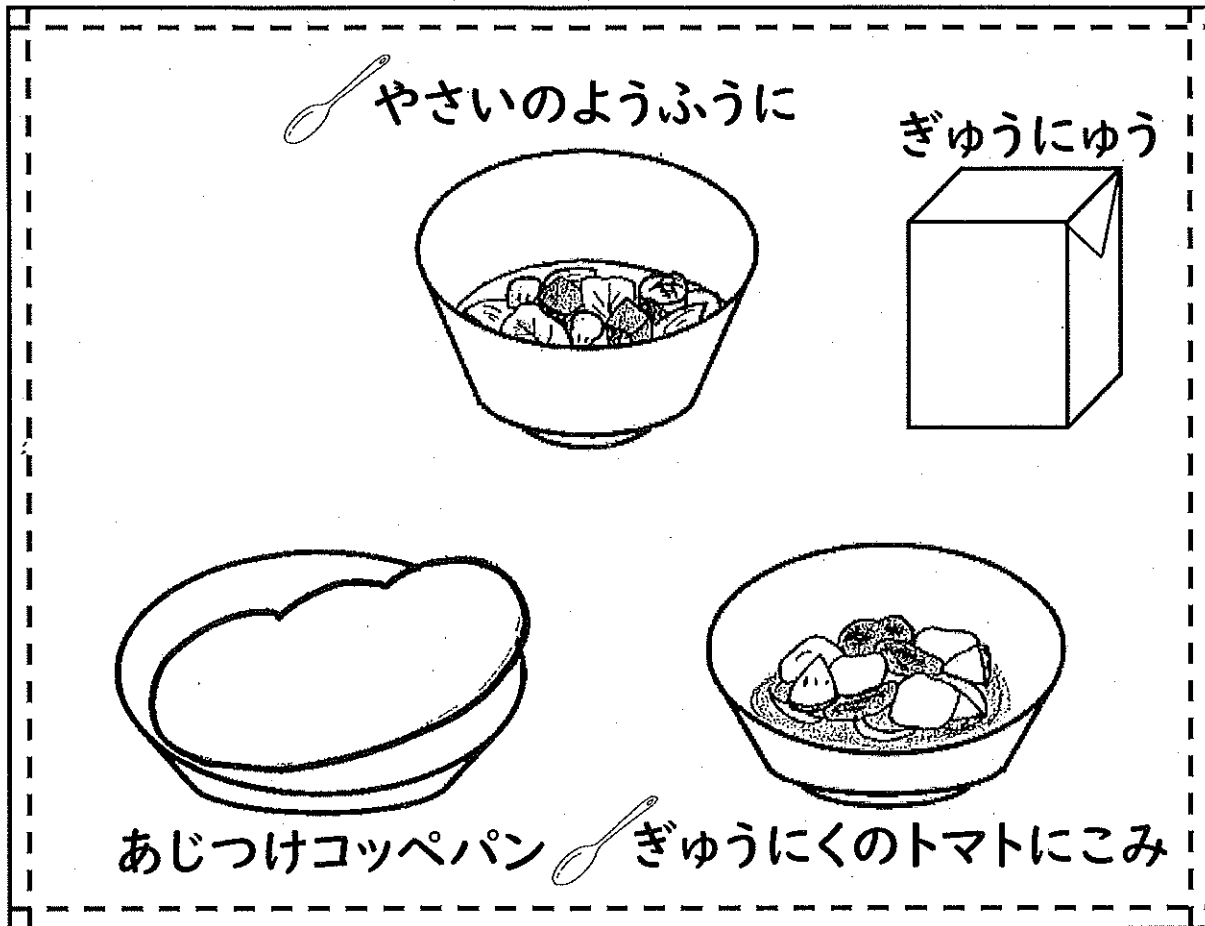
いものこじる

た べ 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 | にんじん | たまねぎ |
| あぶらあげ | うずらたまご | さといも | にんにく | | |
| しんしゅうみそ | あかみそ | サラダあぶら | いりごま | さんどまめ | しょうが |



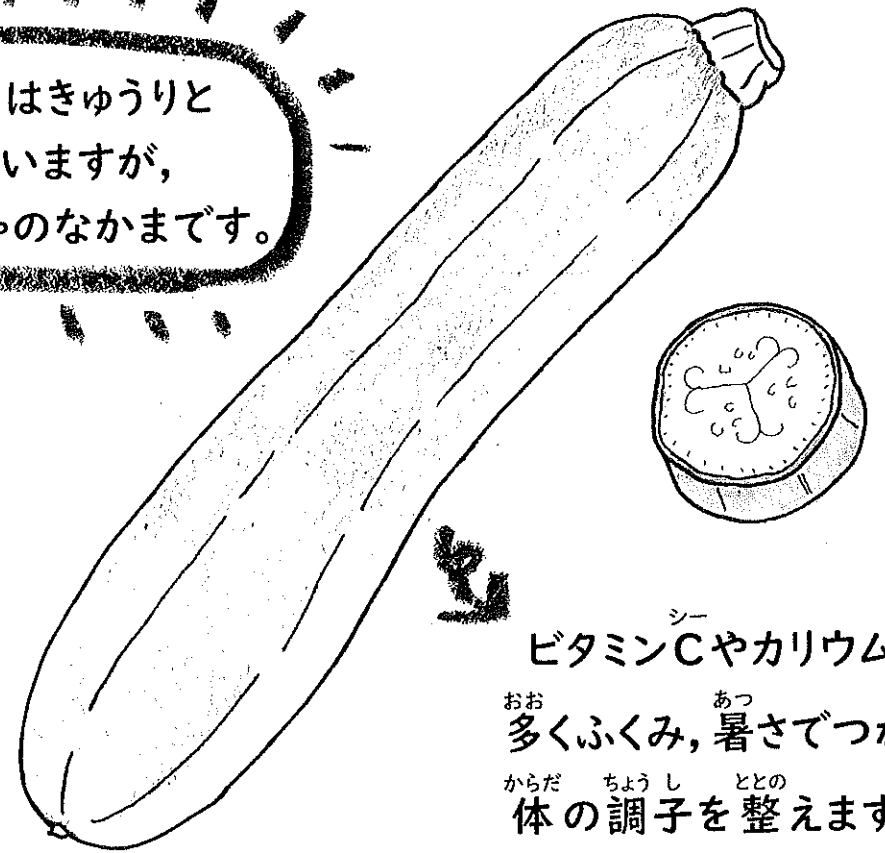
6月 28日 (火)



なつ
夏においしい
た 食べ物
もの

ズッキーニ

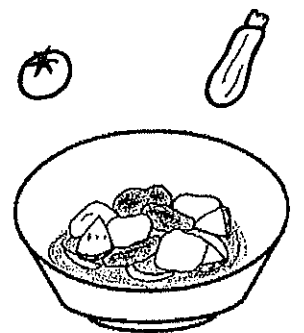
み め
見た目はきゅうりと
よくにっていますが、
かぼちゃのなかまでです。



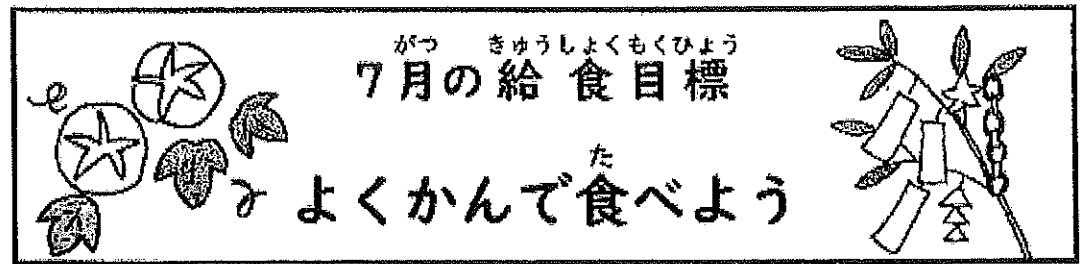
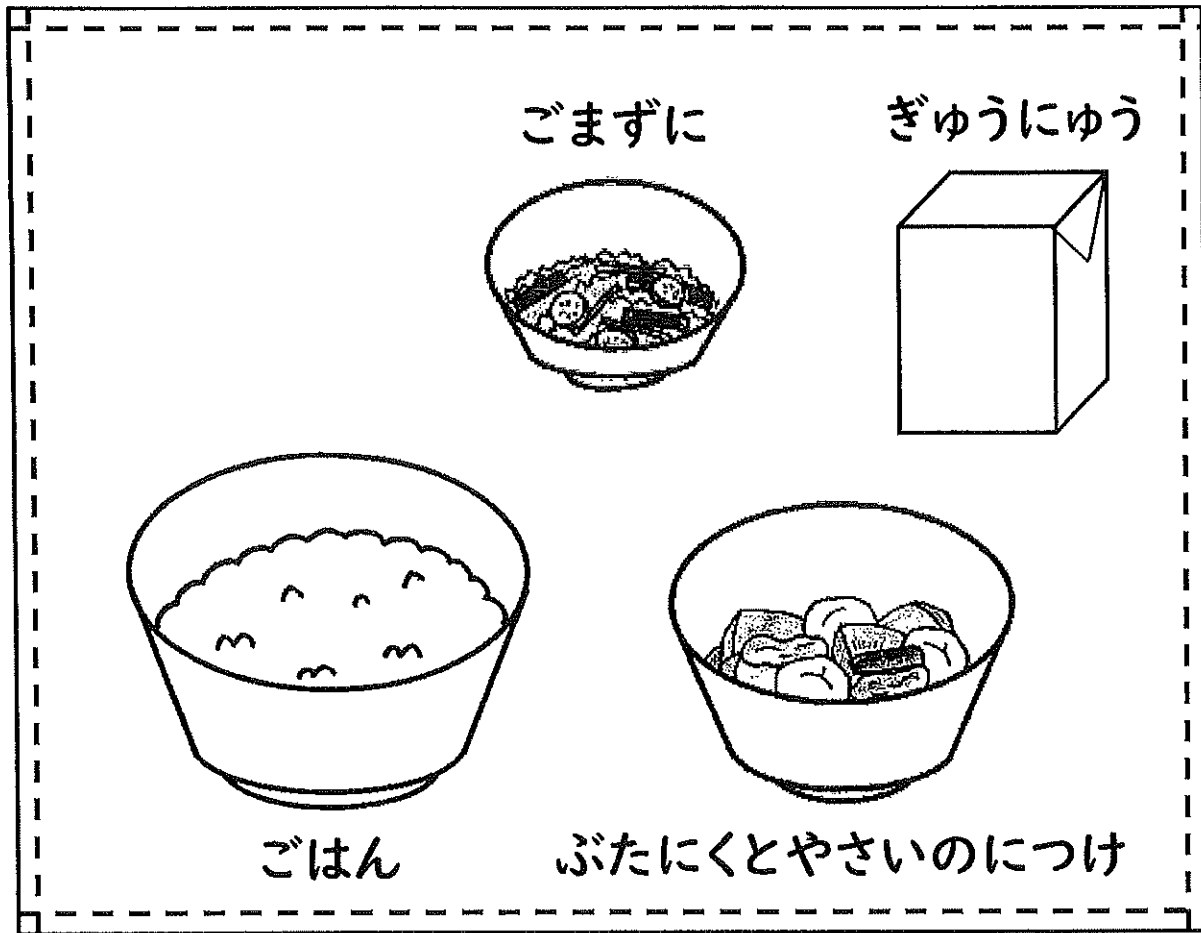
食べ物の三つのはたらき

| 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 とどの 体の調子を整える |
|---------|----------------------|--------|---------------------|----------|--------------------------|
| ぎゅうにゅう | あじつけコッペパン | たまねぎ | にんじん | じゃがいも | ズッキーニ |
| ぎゅうにく | サラダあぶら | キャベツ | ホールトマト | コーン | |

ぎゅうにく に ぎゅうにく
「牛肉のトマト煮こみ」は、牛肉と、
なつ
夏においしいズッキーニやトマトをじっくり
に 煮こんで作りました。バジルのさわやかな
におい
香りを味わって食べましょう。



6月 29日 (水)

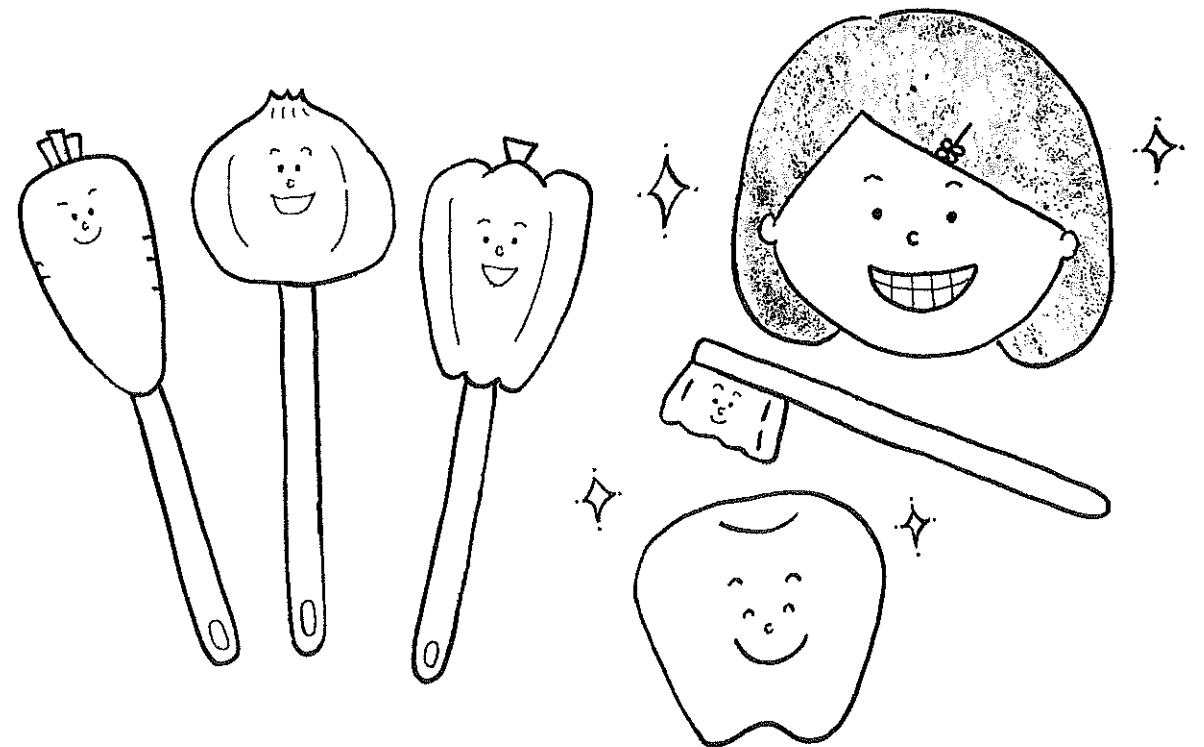


がつ きゅうしよくもくひょう
7月の給食目標

た
みよくかんで食べよう

やさい しぜん は 野菜は自然の歯ブラシ

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



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 との 体の調子を整える |
|---------|--------------|--------|---------------------|----------|-------------------------|
| ぎゅうにゅう | ごはん | 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 | |

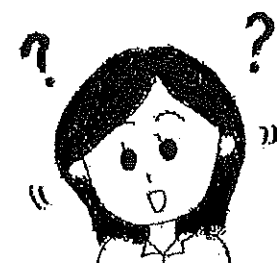
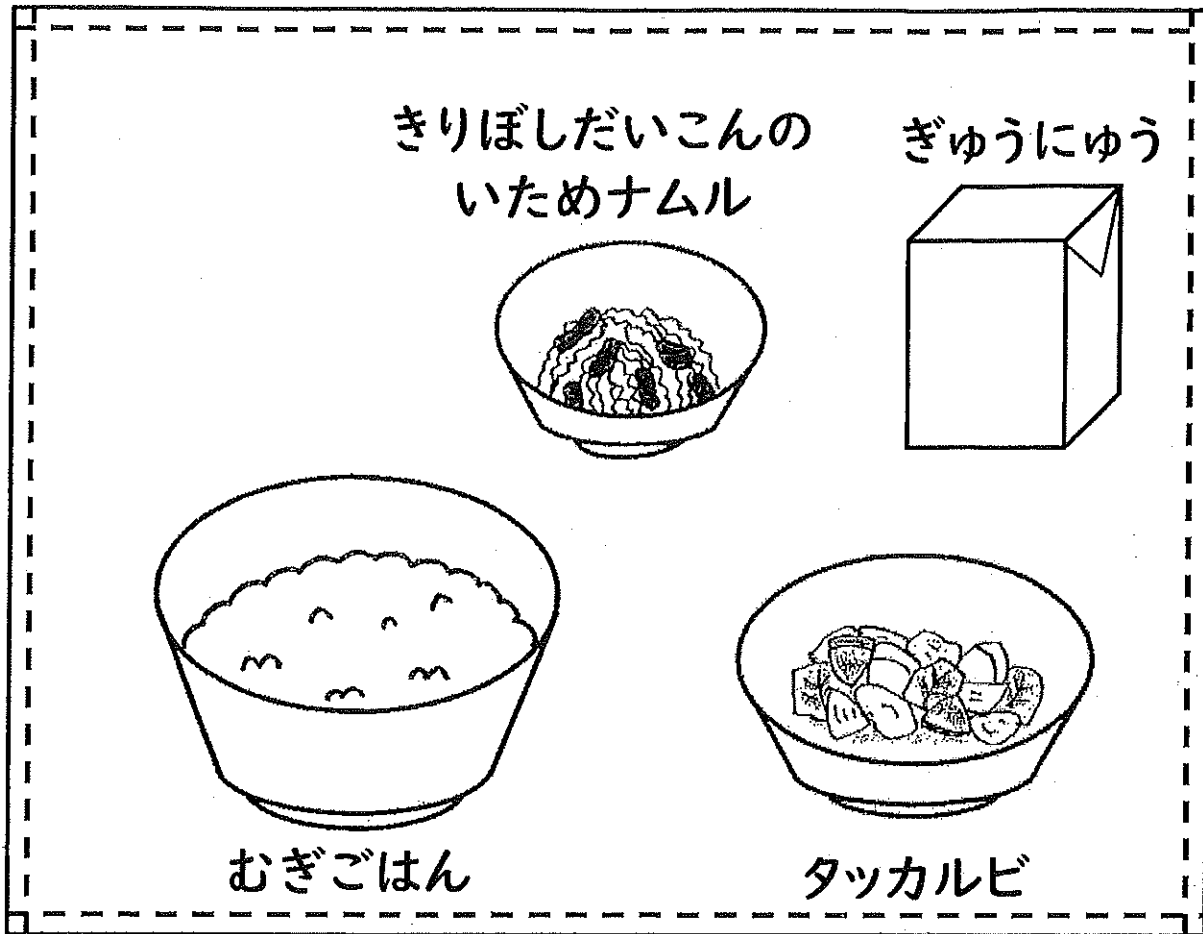
きょう
今日の「ごまずに」には、にんじん・キャベツ・きゅうり・ほそぎり
細切こんぶを
つか
使っています。それぞれの食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

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



「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。

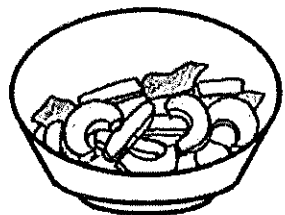


「タッカルビ」の「タッ」は「とり肉」
 ぼね
 「カルビ」は「あばら骨」のことで、
 ほね にく た りょうり
 骨のまわりの肉を食べる料理という
 いみ
 意味です。

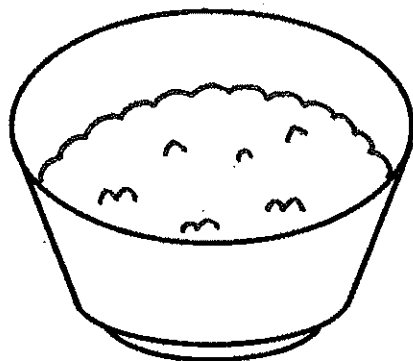
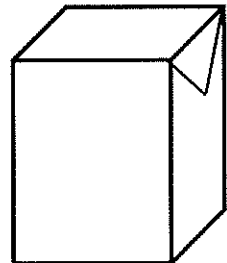
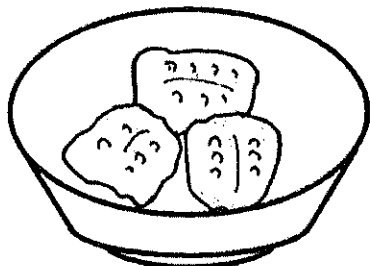
| たべものみっけの三つのはたらき | | | |
|-----------------|------------|-------|----------------|
| あか赤 | からだをつくる | き黄 | ねつちから熱や力のもとになる |
| みどり緑 | からだを調子を整える | みどり緑 | からだを調子を整える |
| ぎゅうにゅう | とりにく | おぎごはん | にんじん |
| あかみそ | とりにく | OIL | たまねぎ |
| | みそ | じゃがいも | キャベツ |
| | さとう | ごまあぶら | ほうれんそう |
| | | | しょうが |
| | | | ぎりぼしだいこん |

7月 1日 (金)

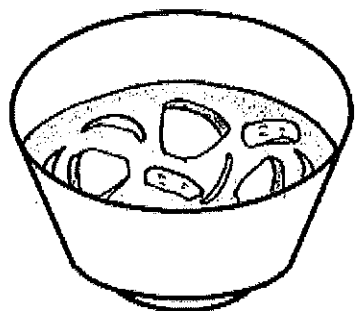
ふしみとうがらしの
おかかに



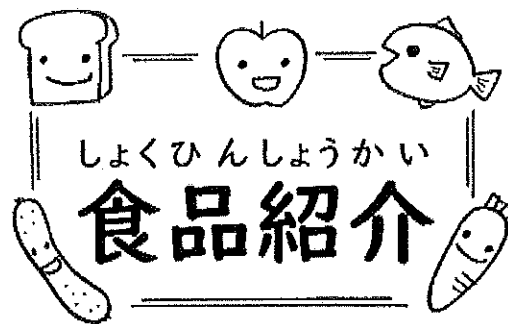
はものこはくあげ ぎゅうにゆう



ごはん



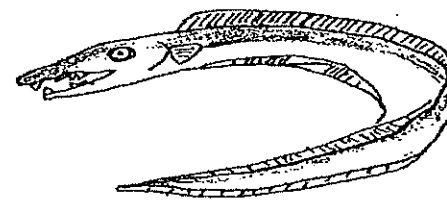
かぼちやのみそしる



しょくひんしょうかい

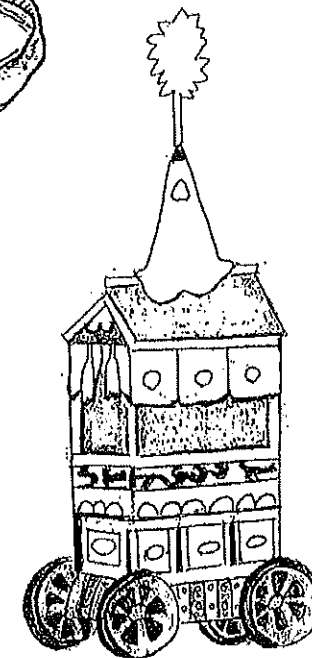
食品紹介

はも



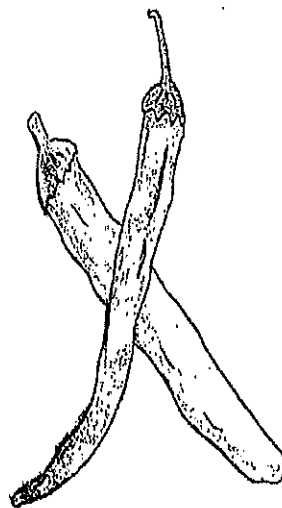
ぎ おんまつり 祇園祭にかかせないのが、はもを使った
りょうり 料理です。はもは、「梅雨の水を飲んで味が
よくなる」といわれています。ちょうど祇園祭の
ころに旬をおかえるので、祇園祭は『はも祭』
ともいわれます。

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

伏見とうがらし

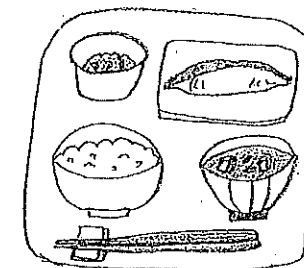
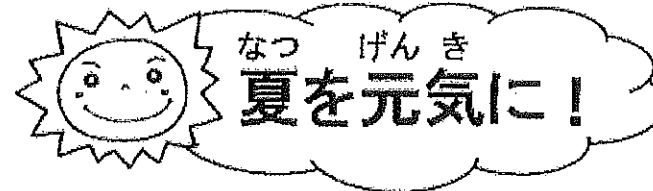
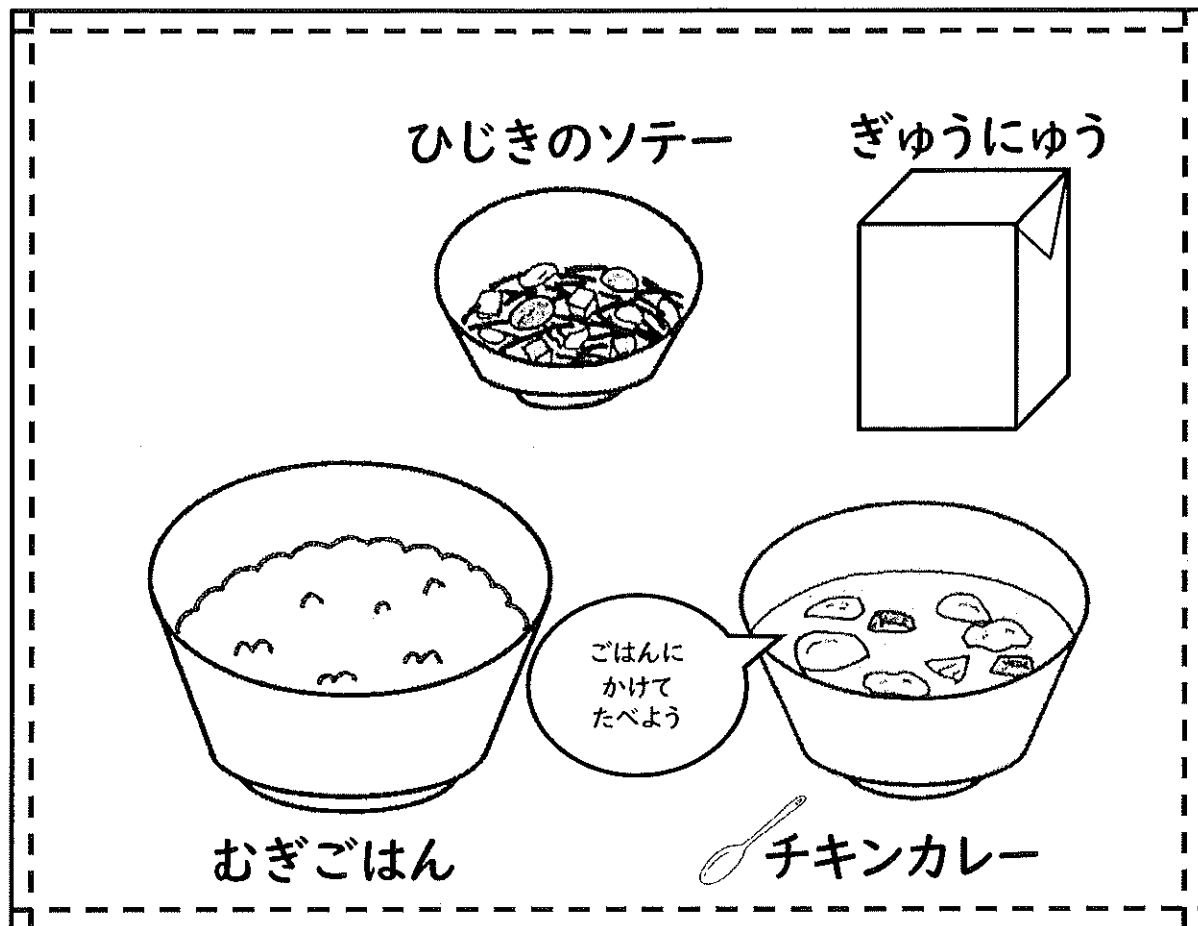


きょう や さい ひと 京野菜の一つです。京都の伏見地区で昔から
つく 作られてきた『甘長とうがらし』のことで、
あまなが 京都府内で育てられているものだけを
きょう と ふ ない そだ 『伏見とうがらし』とよびます。
ほそなが かたち 細長い形と、から味が少ないのが特ちょうです。
きょう きゅうしょく 今日の給食では、「おかか煮」にしました。

たべものみつ 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 | ごはん | たまねぎ | ふしみとうがらし | |
| | はも | こめこ | かぼちや | あまながとうがらし | |
| | はなかつお | かたくりこ | しょうが | | |
| | あぶらあげ | ひまわりゆ | | | |
| | ちくわ | | | | |
| | しんしゅうみそ | | | | |
| | あかみそ | | | | |

7月 4日 (月)



あさ た 朝ごはんを食べよう

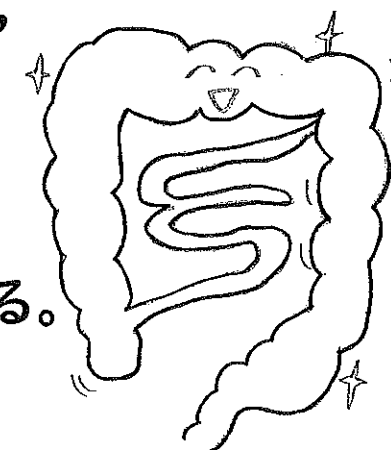
あさ た からだ げんき はい
朝ごはんを食べると体に元気スイッチが入ります。

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。 わか  わか

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。

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

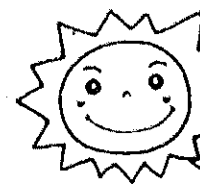
| あか 赤 | からだ 体をつくる | き 黄 | ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどり 緑 | からだ ちようし どの 体の調子を整える |
|--------|-----------|--------|------------------|-------|----------------------|
| ぎゅうにゅう | とりにく | おぎごはん | じゃがいも | たまねぎ | |
| ひじき | だっしふんにゅう | サラダあぶら | さとう | にんじん | |
| ヨーグルト | チーズ | バター | こむぎこ | しょうが | |

「ひじきのソテー」は、ミックスビーンズを使っています。

だいず まめ て まめ きんときまめ たの
大豆・えだ豆・手ぼう豆・金時豆のいりどりも楽しみながら
た
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

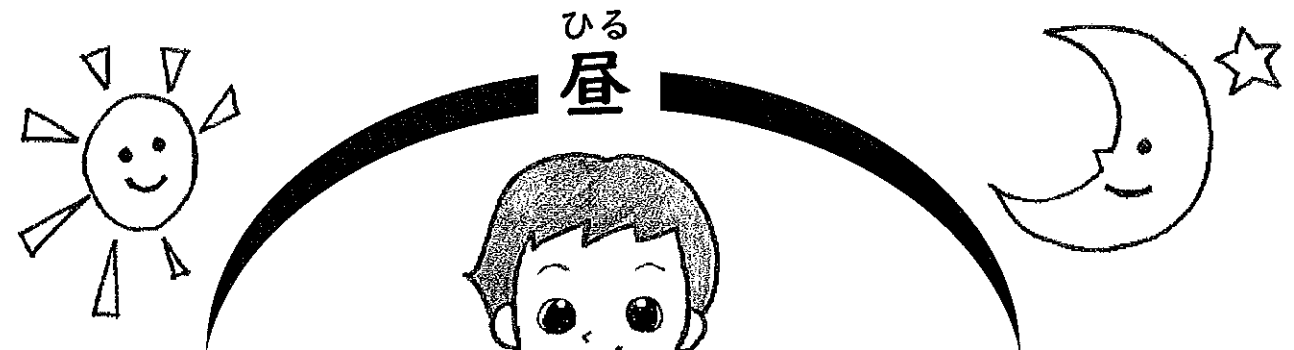
しょくじ せいかつ とどの
しっかり食事をとり、生活リズムを整えましょう。

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。

ふたにくのケチャップに ぎゅうにゅう

バターうずまきパン はるさめスープ



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 | 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 | バターうずまきパン | たまねぎ | さとう | もやし | うずらたまご |
| ぶたにく | じゃがいも | にんじん | はるさめ | チンゲンサイ | サラダあぶら |
| | OIL GOOD | | | | |

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

7月 6日 (水)

かぼちゃのにつけ とりそぼろ ぎゅうにゅう
 どんぶりのぐ

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。

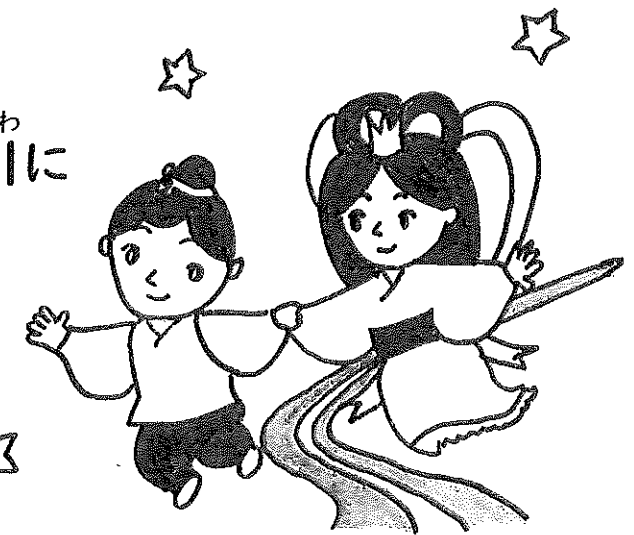
こんげつ たなばた ぎょうじ こんだて こんだて
 今月は、セタの行事献立を和(なごみ)献立にしました。

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

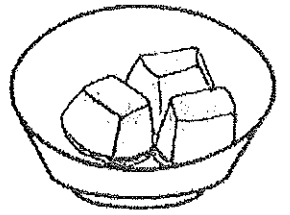
| あか 赤 | からだ 体をつくる | き 黄 | ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどり 緑 | からだ ちようし どの 体の調子を整える |
|--------|-----------|----------|------------------|-------|----------------------|
| ぎゅうにゅう | ごはん | OIL FOOD | たまねぎ | にんじん | |
| | さとう | サラダあぶら | しょうが | しいたけ | |
| とりにく | さんおんとう | そうめん | かぼちゃ | オクラ | |

かぼちゃの煮つけ

しゅん つか さんおん
 旬のかぼちゃを使い、三温とう。

に
 みりん・しょうゆで煮つけました。

み あじ
 かぼちゃのあま味を味わいましょう。



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 おきしつ 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。
- きもちを落ち着かせる。

| た べ 物 の み っ ぽ 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 ちようし ととの 体の調子を整える |
| | ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ しらすぼし | むぎごはん さとう いりごま サラダあぶら かたくりこ | たまねぎ にんじん しょうが みかん ほうれんそう |

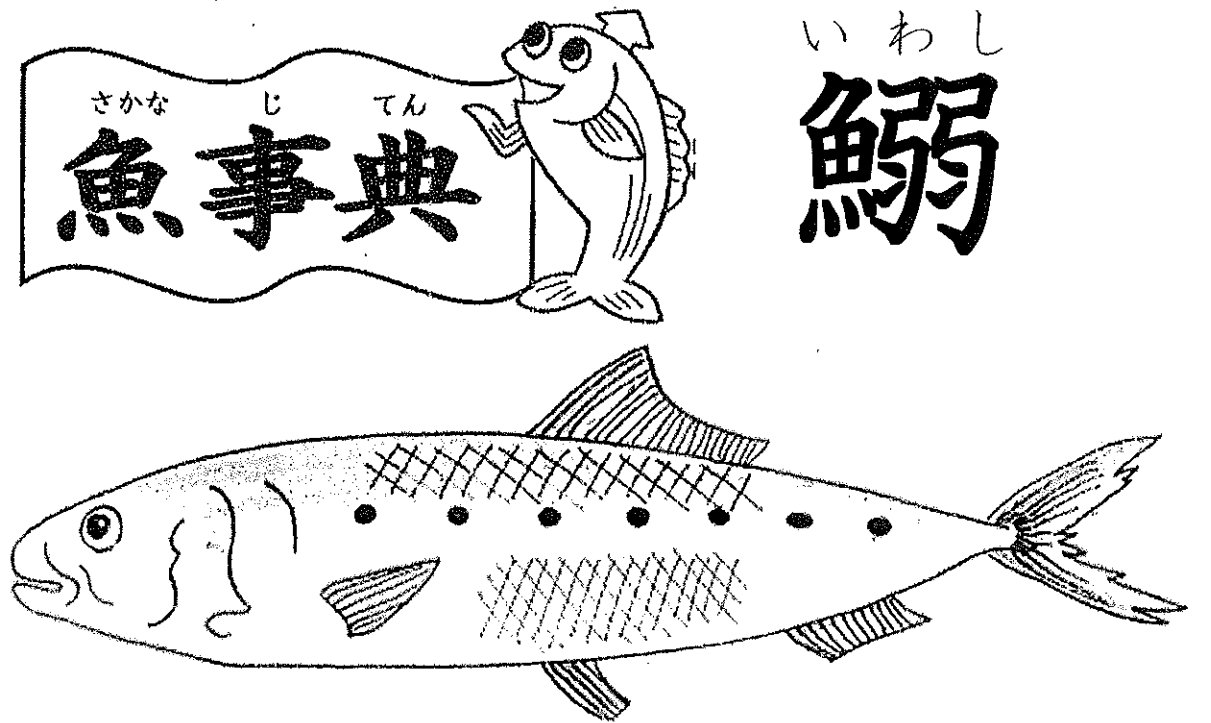
カルシウムを多くふくむ
た もの た 食 べ 物 を 食 べ て , じ ょ う ぶ な
ほね 骨をつくりましょう。

「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



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 へん に 弱 い と 書 い て 「 い わ し 」 と 読 み ま す 。

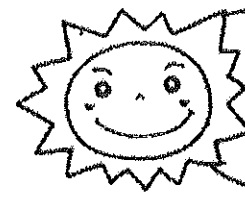
た べ も の の み つ の は た ら き

| 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 | いわし | ごはん | さんおんとう | しょうが | だいこんば |
| 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 |

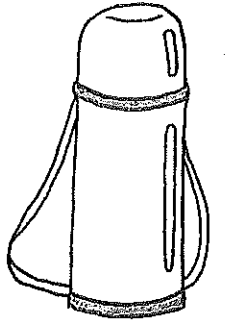
い わ し に 多 く ふ く ま れ る 栄 養 素

| | | | |
|----------------|-----|-----------------|--------------|
| 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)



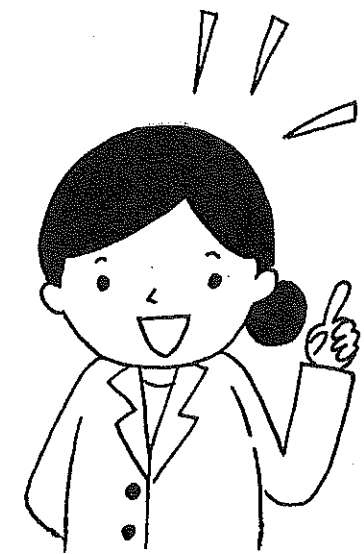
なつ げんき
夏を元気に!



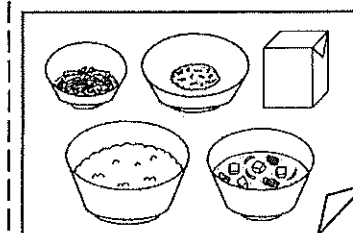
じょうず すいぶん
上手に水分をとろう!

あせをかく前^{まえ}やのど^{のど}がかわいた^{かん}と感じる前^{まえ}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^{うんどう}する時^{とき}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^{すいぶん}ほきゅう^{ほきゅう}をする時^{とき}は、水^{みず}やお茶^{ちゃ}がおすすめ^{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} する^{する}
今日の給食^{きゅうしょく}でも、牛乳^{ぎゅうにゆう}やみそ汁^{みそ}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

ぎゅうにゆう

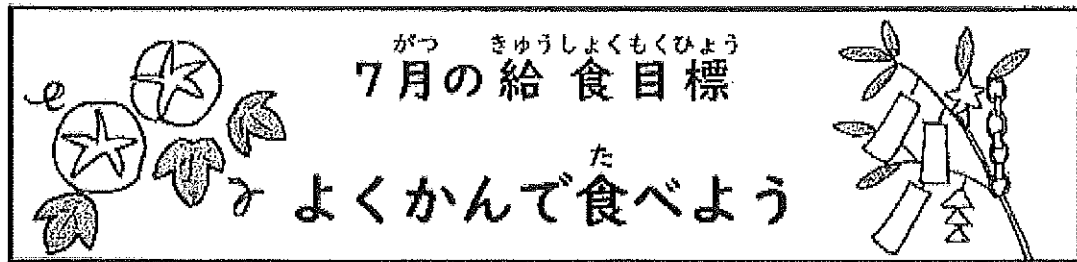
ごはんにのせてたべよう

むぎごはん

みそしる

| た 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 | むぎごはん | 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 | さとう | 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 | |

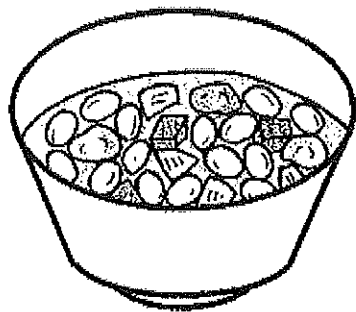
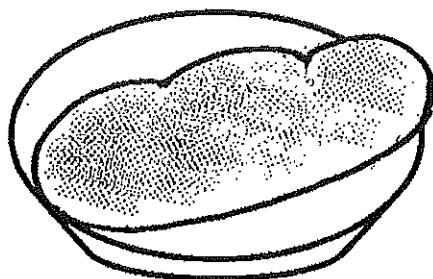
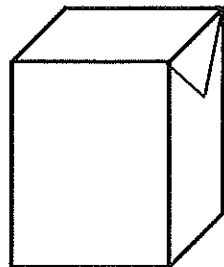
7月 12日 (火)



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 ぎゅうにゅう



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
しんごう
いっぱいと信号が
た
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
○むし歯をふせぐ

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
た
のこった食べかすを
なが
流します。



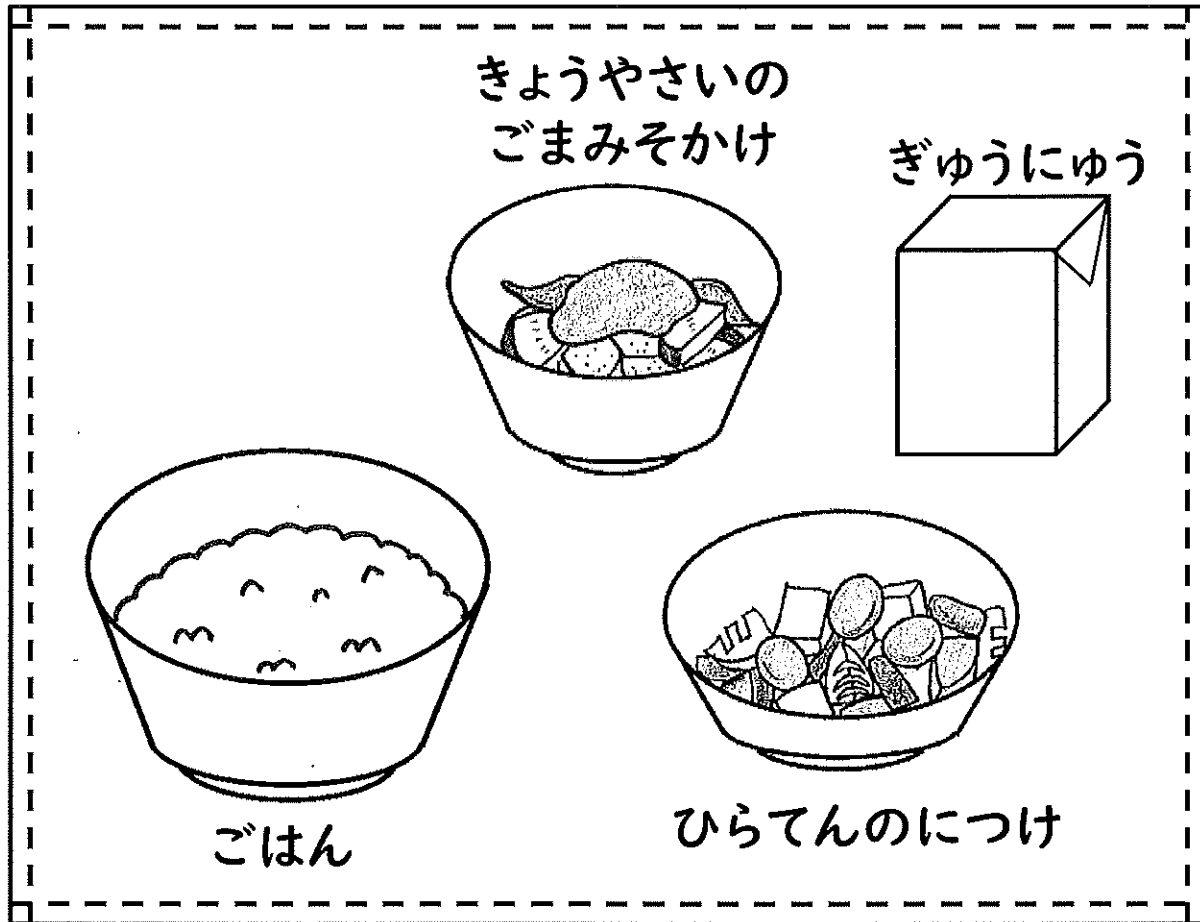
うご
あごが動き、まわりの
にくしん
きん肉や神けいが
のう
しげきされて脳の
けつりゅう
血流がよくなります。

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 | とりにく | こくとうコッパン | じゃがいも | たまねぎ | にんじん |
| だいず | | サラダあぶら | さとう | キャベツ | ホールトマト |
| | | OIL | オリーブオイル | | |

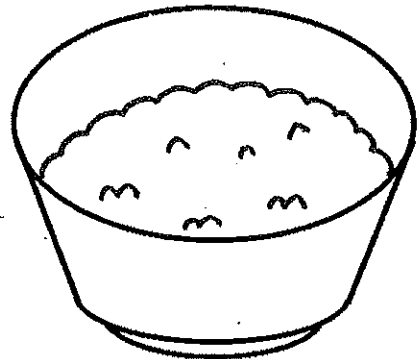
だいず にく に だいず にく
「大豆とけい肉のトマト煮」は、大豆やとり肉、
やさい に りょうり
野菜をトマトとじっくり煮こんだ料理です。

7月 13日 (水)

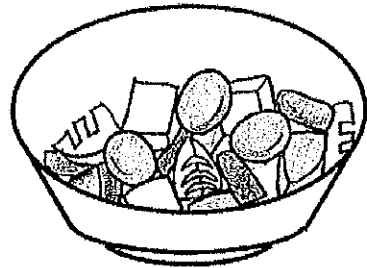


きょうやさいの
ごまみそかけ

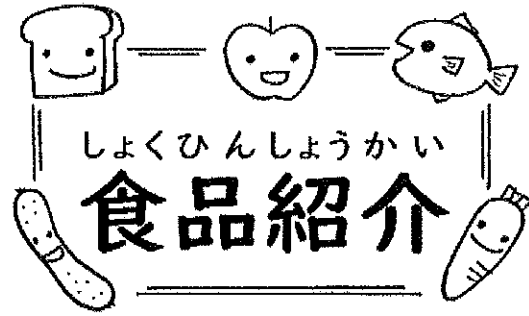
ぎゅうにゅう



ごはん



ひらてんのにつけ



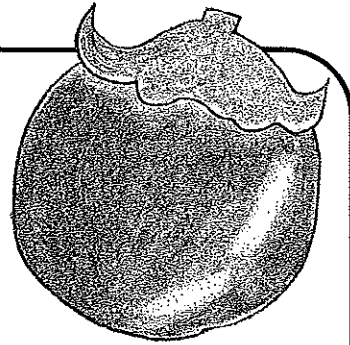
しょくひんしょうかい
食品紹介

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。

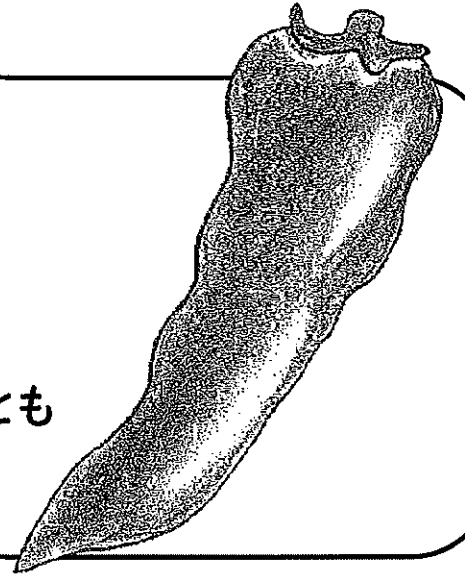


果肉も皮もやわらかく、よくかむとあま味があります。

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。

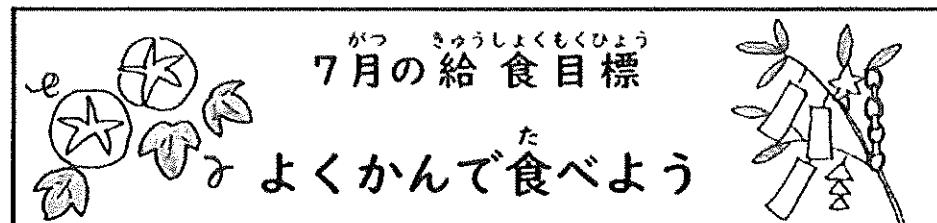


食べ物の三つのはたらき

| 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 どとの 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)



7月の給食目標

よくかんで食べよう

きりぼしだいこんの
さんばいず

さばの
たつたあげ

ぎゅうにゅう

おぎごはん

すましじる

かみごたえのある食べ物

ごぼう

れんこん

げん米

大豆

こざかな

にんじん

こんにやく

たこ

いか

りんご

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。

| 食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 熱や力のもとになる | からだ 体の調子を整える |
| ぎゅうにゅう とうふ さば ほそぎりこんにぶ | おぎごはん ひまわりゆ こめこ さとう かたくりこ いりごま | しょうが にんじん きりぼしだいこん しいたけ こまつな |

今日の給食の、小松菜や切干大根

ほそぎり
細切こんにぶなどは、かみごたえがあります。

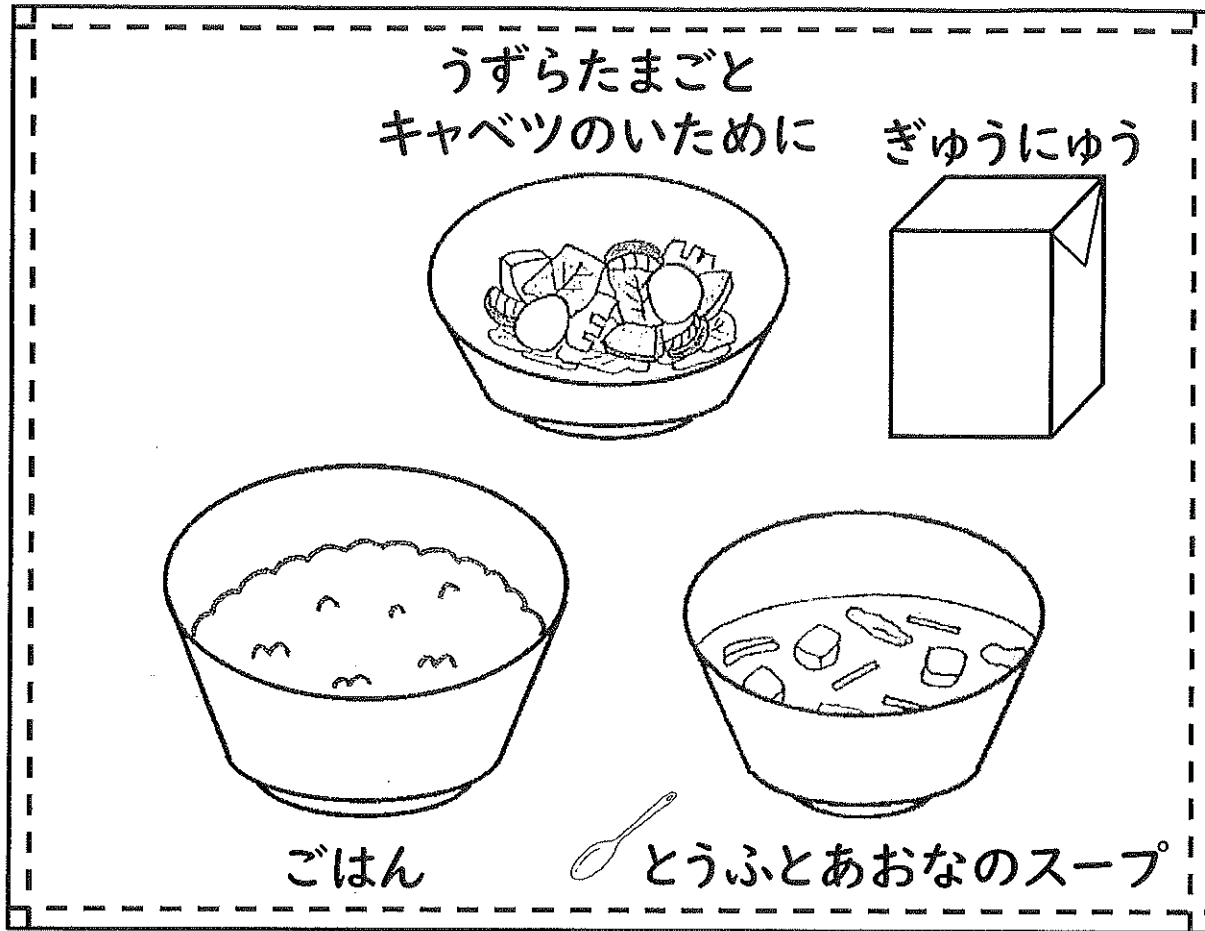
よくかんで食べましょう。

「さばのたつたあげ」は、ころものサクサクとした食感を楽しんでください。

7月 15日 (金)



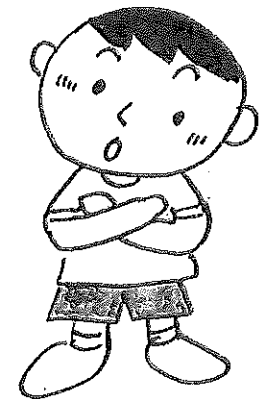
やさしいの おなか



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。



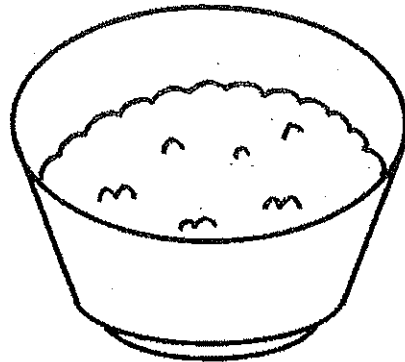
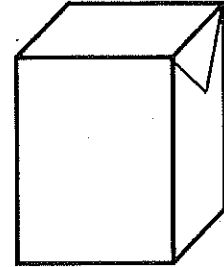
| 食べ物の三つのはたらき | | | | | |
|-------------|-------------|--------|---------------------|----------|----------------------|
| あか 赤 | からだ をつくる | き 黄 | ねっ ちから 熱や力のもとになる | みどり 緑 | からだ ちょうし 体の調子を整える |
| ぎゅうにゅう | ぶたにく | ごはん | しょうが | にんじん | キャベツ |
| うずらたまご | とうふ | サラダあぶら | たけのこ | しいたけ | こまつな |
| | | かたくりこ | | | |

絵本：きんぎょ

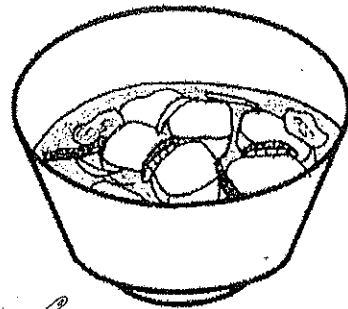
7月 19日 (火)

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

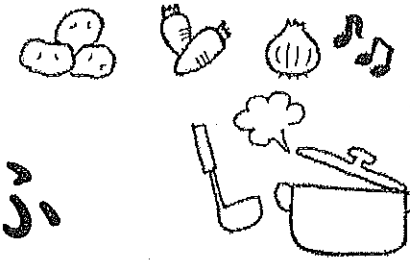


ごもくどうふ

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 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 | 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 |
| | どうふ | | | 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 りゅうにゅう

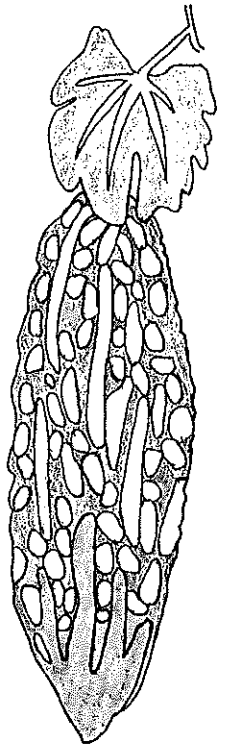
ひじきまめ

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^{なまえ}名前が「なすび」や「なす」に^か変わったとされています。

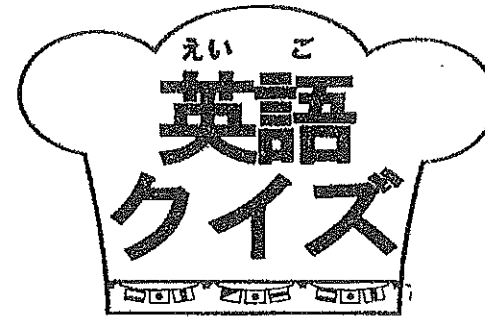
◇^{すいぶん}水分が多い^{おお}ため、^{たいおん}体温を下げる^さはたらきがあります。

| た 食べ物 の みつ 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 どの 体の調子を整える | |
| | | | | | | | | |
| りゅうにゅう | 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 | オイル | サラダあぶら | にんじん | ゴーヤ | | | |
| | | | | | | | | |
| あかみそ(けいほく) | だいず | | さんおんとう | なす | | | | |

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



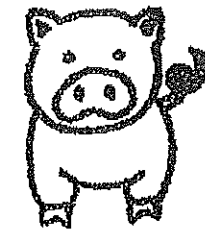
7月 21日 (木)



Potato

「Potato」とは、
にほんご なん
日本語で何のことでしょう？

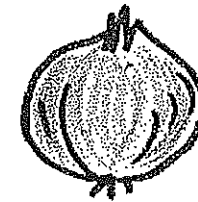
①ぶた肉 にく



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

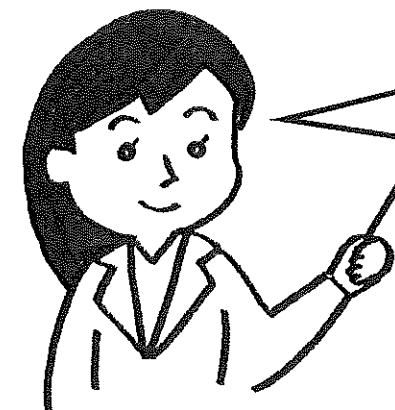
ぎゅうにゅう

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

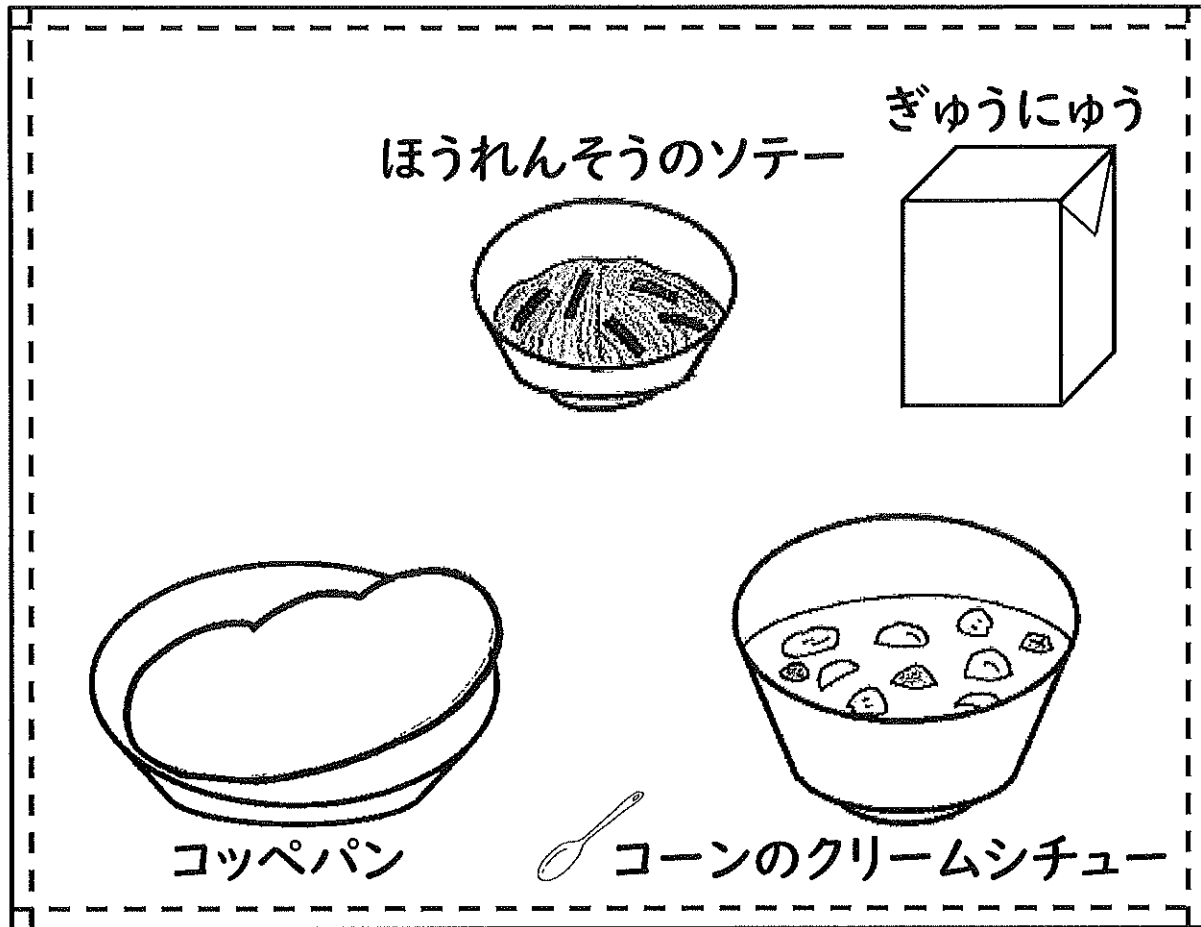
| あか赤 | からだをつくる | き黄 | ねつちから熱や力のもとになる | みどり緑 | からだちようしどとの調子を整える |
|--------|---------|--------|----------------|------|------------------|
| ぎゅうにゅう | ぶたにく | ごはん | さんおんとう | たまねぎ | きりぼしだいこん |
| あかみそ | あぶらあげ | サラダあぶら | じゃがいも | こまつな | |



きょうの
今日の
「にくじゃが(ピリからみそ味)」に
つかっているよ。

7月21日: じゃがいも

7月 22日 (金)



ほうれんそうのソテー

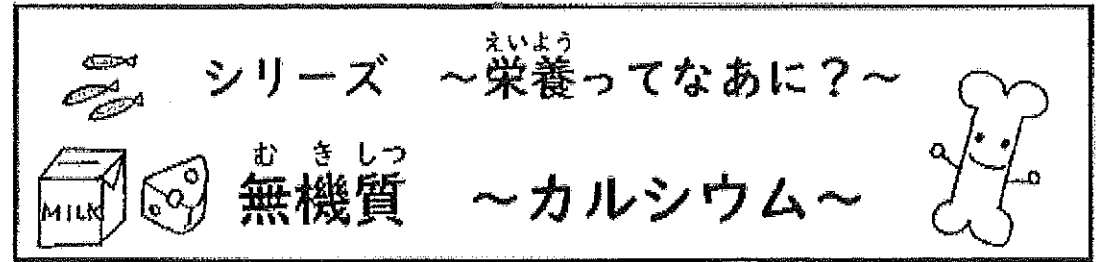
ぎゅうにゅう

コッペパン

コーンのクリームシチュー

食べ物の三つのはたらき

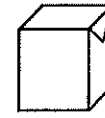
| あか 赤 | からだ 体をつくる | き 黄 | ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどり 緑 | からだ ちようし どの 体の調子を整える |
|------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|-------------------------|
| ぎゅうにゅう 牛乳 | とりにく 鶏肉 | コッペパン | じゃがいも じゃがいも | たまねぎ たまねぎ | にんじん にんじん |
| だっしふんにゅう 脱脂粉乳 | チーズ チーズ | サラダあぶら サラダ油 | バター バター | コーン コーン | ほうれんそう ほうれんそう |



カルシウムは、^{ほね}骨や^は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



ぎゅうにゅう
牛乳



ヨーグルト



だっしふんにゅう
脱脂粉乳



チーズ

はもの やさい 葉物野菜



ほうれん草
ほうれん草

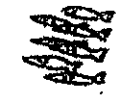


こまつな
小松菜



だいこん葉
だいこん葉

こざかな 小魚



しらすぼし



きびなご

だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品



だいず
大豆



とうふ

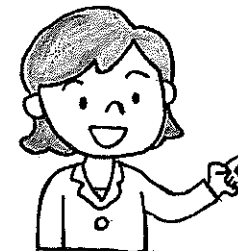


あぶら
油あげ

かい 海そう



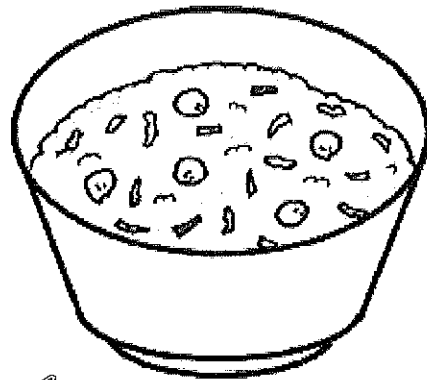
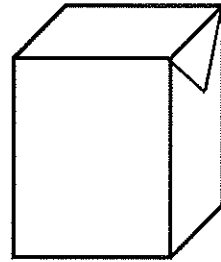
ひじき



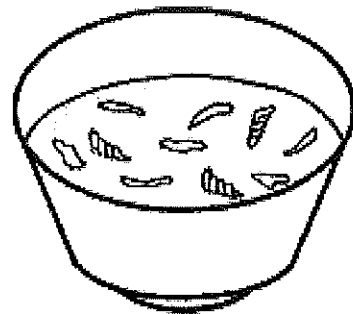
「コーンのクリームシチュー」は、
やさしい野菜やとりにくを手作りのルーで
じっくり煮こんで作りました。

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



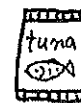
カレーピラフ

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。

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。



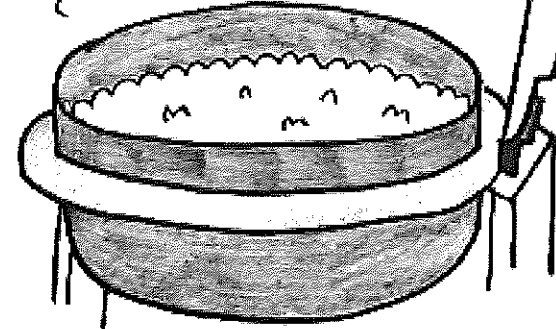
たまねぎ



まぐろフレーク



こめ



にんじん



つぶコーン

今日の給食は、台風にそなえ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。

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 まぐろフレーク チキンささみ | こめ (アルファかまい) マカロニ サラダあぶら さとう | たまねぎ にんじん ホールトマト つぶコーン | | |