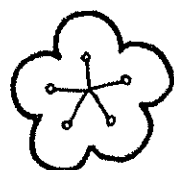




スチコン献立

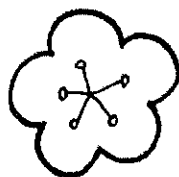
がつ

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

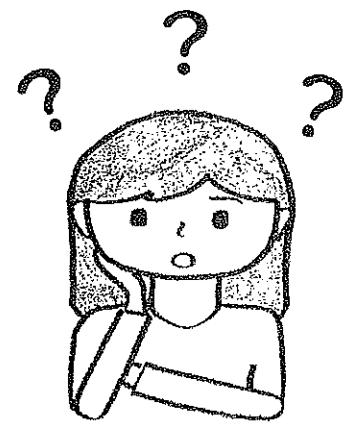
わふうカレーどうふ

たべもの みつ はたらき			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	ねつ	からだ
		ちから	ちようし
		熱や力のもとになる	どとの
			体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ	にんじん
豆腐	かたくりこ	しょうが	
ぶたにく	さとう	もやし	ほうれんそう
	すりごま	サラダあぶら	

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}



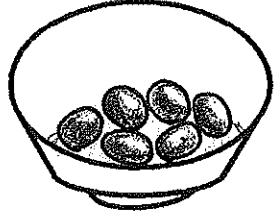
正解の「葉」①: ぶぶん

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

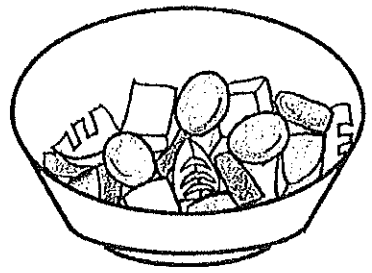
にんじんには、からだ^{からだ}の調子^{ちようし}を整えるはたらき^{どとの}があります。

1月11日(水)

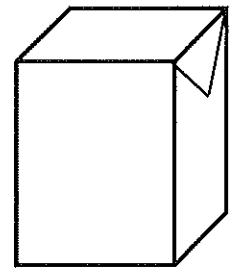
くろまめ

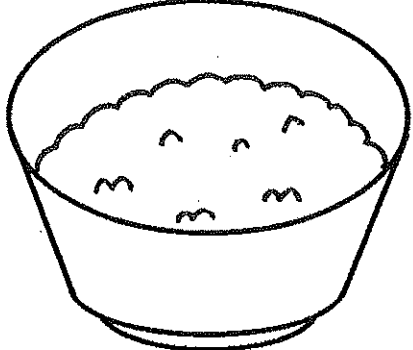


ひらてんのにつけ

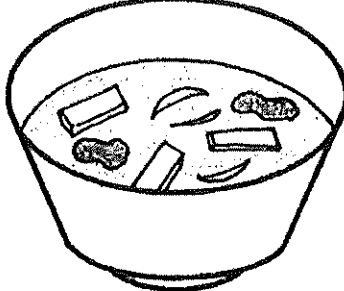


ぎゅうにゅう



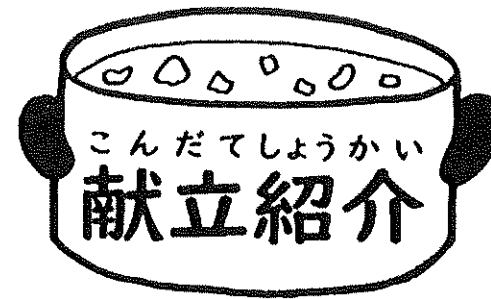


ごはん

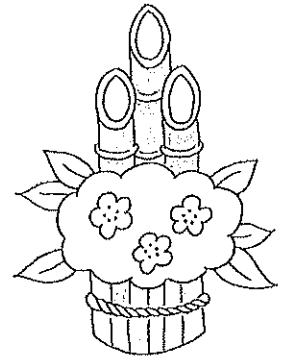


みそしる

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

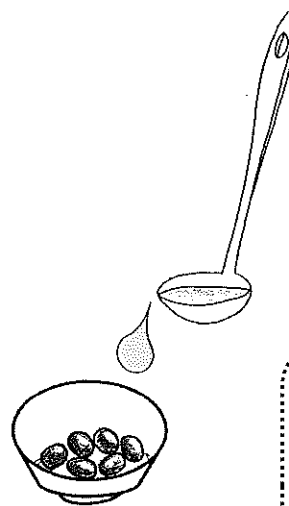
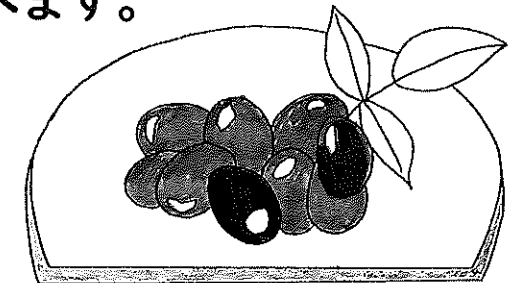


しょうがつりょうり
正月料理
くろまめ
黒豆

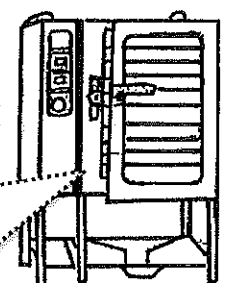


- ❁ 「まめ」という言葉には、「真面目」や「健康」という意味があります。
- ❁ 「今年一年まめ(真面目)にはたらき、まめ(健康)にくらせますように」というねがいをこめて、正月に食べます。

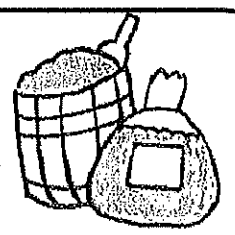
くろまめ にじる
「黒豆」は煮汁ごと
しよつき くば にじる
食器に配って、煮汁と
いっしょに食べましょう。



きょう くろまめ
今日の「黒豆」は、スチームコンベクション
オーブンを^{つか}使って^{つく}作りました。ふっくらとした
くろまめ
黒豆のやさしいあまさを^{あじ}味わいましょう。

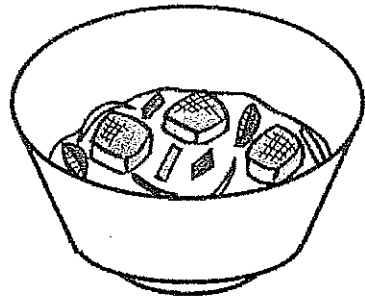
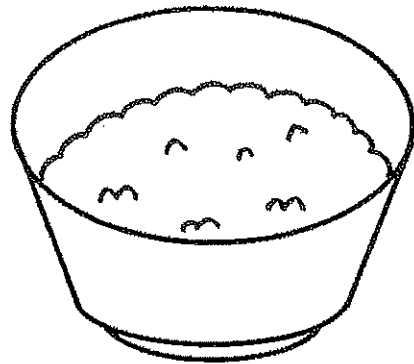
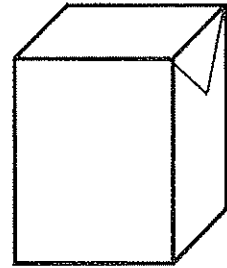


きょう しる きょうと しゅうきょうく
今日の「みそ汁」は、京都市右京区の
けいほくち つく けいほく つか
京北地いきで作られた「京北みそ」を使った、
ちさんちしよ こんだて
地産地消の献立です。



1月12日 (木)

ほうれんそうと きりぼしだいこんのごまに
ぎゅうにゅう



おぎごはん

あつあげのたまごとじ

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 ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	おぎごはん	たまねぎ	しいたけ	あつあげ	さんおんとう
たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん	すりごま	きりぼしだいこん
			くじょうねぎ		




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 


まも たの
マナーを守って楽しく
た
食べよう。

とうばん かかり しごと
☆当番や係の仕事 


りよく
みんなできょう力して、
たいせつ し
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 

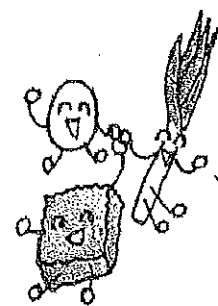
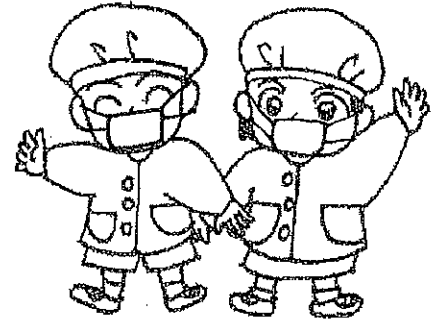
ぎょうじしよく しよく
行事食と食のつながり、
た もの しゆん
食べ物の旬について知ろう。

からだ た かた
☆体によい食べ方 

すききらいをせず、
た
バランスよく食べよう。

かんしゃ きも
☆感謝の気持ち 

きゅうしよく ひと
給食にかかわるたくさんの人に
かんしゃ た
感謝をして食べよう。

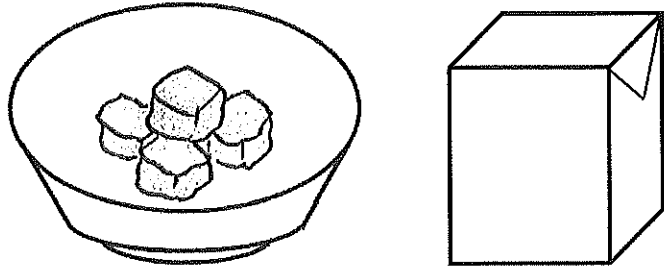


あつ きょうやさい くじょう
「厚あげのたまごとじ」は京野菜の九条ねぎを
つか ちさんちしよく こんだて
使った地産地消の献立です。

あつ しゆん
ふわふわのたまごとじと厚あげと、旬の
くじょう かお み たの
九条ねぎの香りやあま味を楽しみましょう。


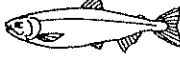















1月13日 (金)

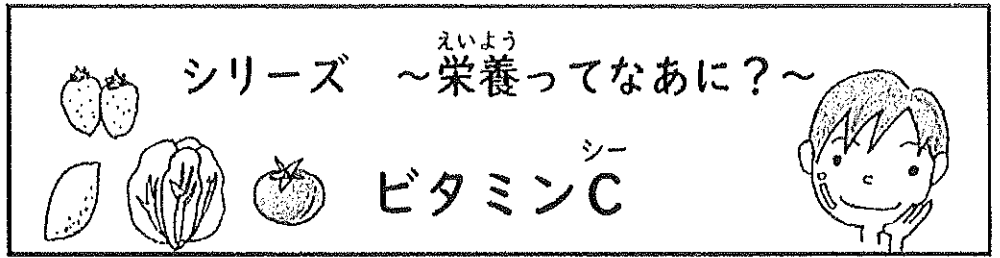
さけのアンGRES りゅうにゆう



ミルクコッパン  やさいのスープに

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	ちようし しょうじ	とどの とどの	を整える
										
りゅうにゆう	さけ	ミルクコッパン	こめこ	たまねぎ	なたねあぶら	ぎゅうにゆう	ミルクコッパン	こめこ	たまねぎ	なたねあぶら
						ミックスピーンズ	かたくりこ	さとう	にんじん	なたねあぶら



シリーズ ~栄養ってなあに?~
 シー やさい くだもの おお
 ビタミンCは、野菜や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、毎日の食事で
 まいにち しょくじ
 ビタミンCをとることが大切です。

ビタミンCのはたらき

- めんえき力を高める。
- かぜをひきにくくする。
- 皮ふやねんまくをじょうぶにたもつ。
- はだをきれいにする。
- いっしょにとると、鉄の吸収りつを高くする。



「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。
 あじ しょっかん
 味と食感のハーモニーを楽しみましょう。

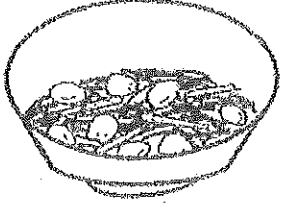


1月16日(月)

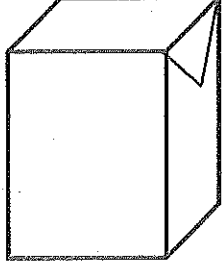
がっ きゅうしょくもくひょう
1月の給食目標

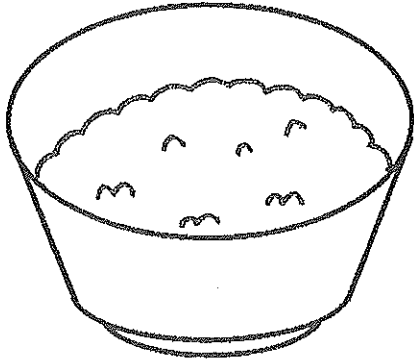
がっこうきゅうしょく
学校給食について知ろう

ひじきのソテー



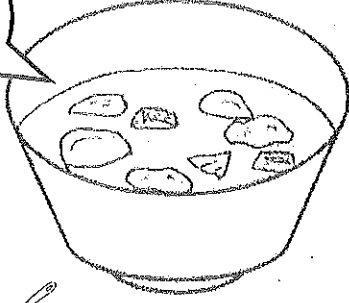
ぎゅうにゅう





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

きゅうしょくちょうりいん
給食調理員さんが手作りでルーを作り、

てづく つく
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、
あじ しあ
まろやかな味に仕上げています。

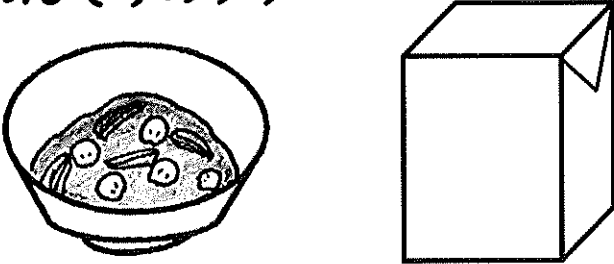
てづく あじ あじ
手作りの味を味わいながら
た
食べてくださいね。



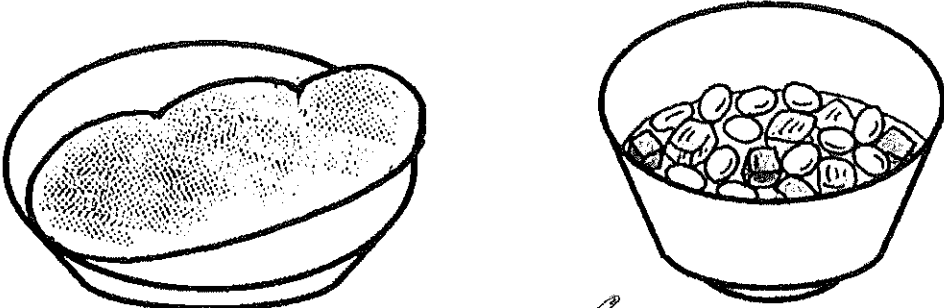
たべもの三つのはたらき			
あか 赤	からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	たまねぎ
だっしふんにゅう	チーズ	サラダあぶら	にんじん
ヨーグルト	ひじき	さとう	しょうが
		こむぎこ	コーン
		じゃがいも	えだまめ

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

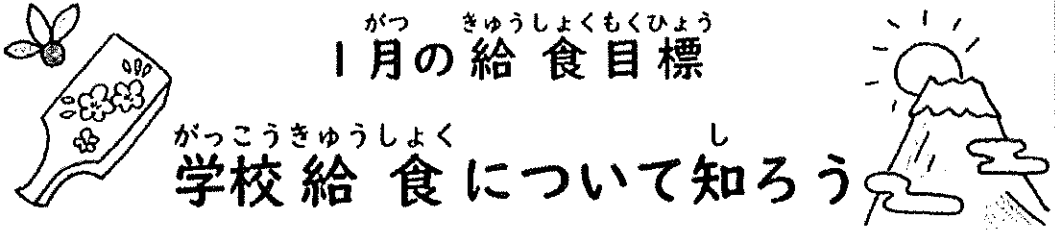


た べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか 赤	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 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう  ぶたにく 	こくとうコッペパン 	たまねぎ  にんじん 		だいず  サラダあぶら  ほうれんそう  コーン 

が っ きゅうしょくむくひょう
1月の給食目標

がっこうきゅうしょく
学校給食について知ろう



がっこうきゅうしょく ひと
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



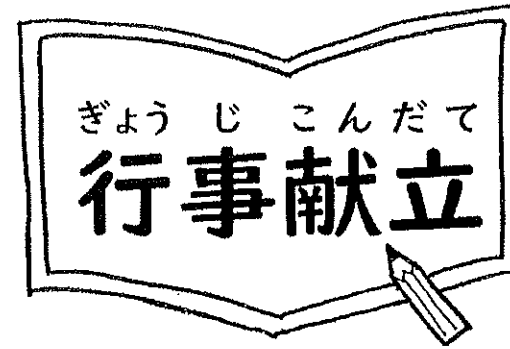
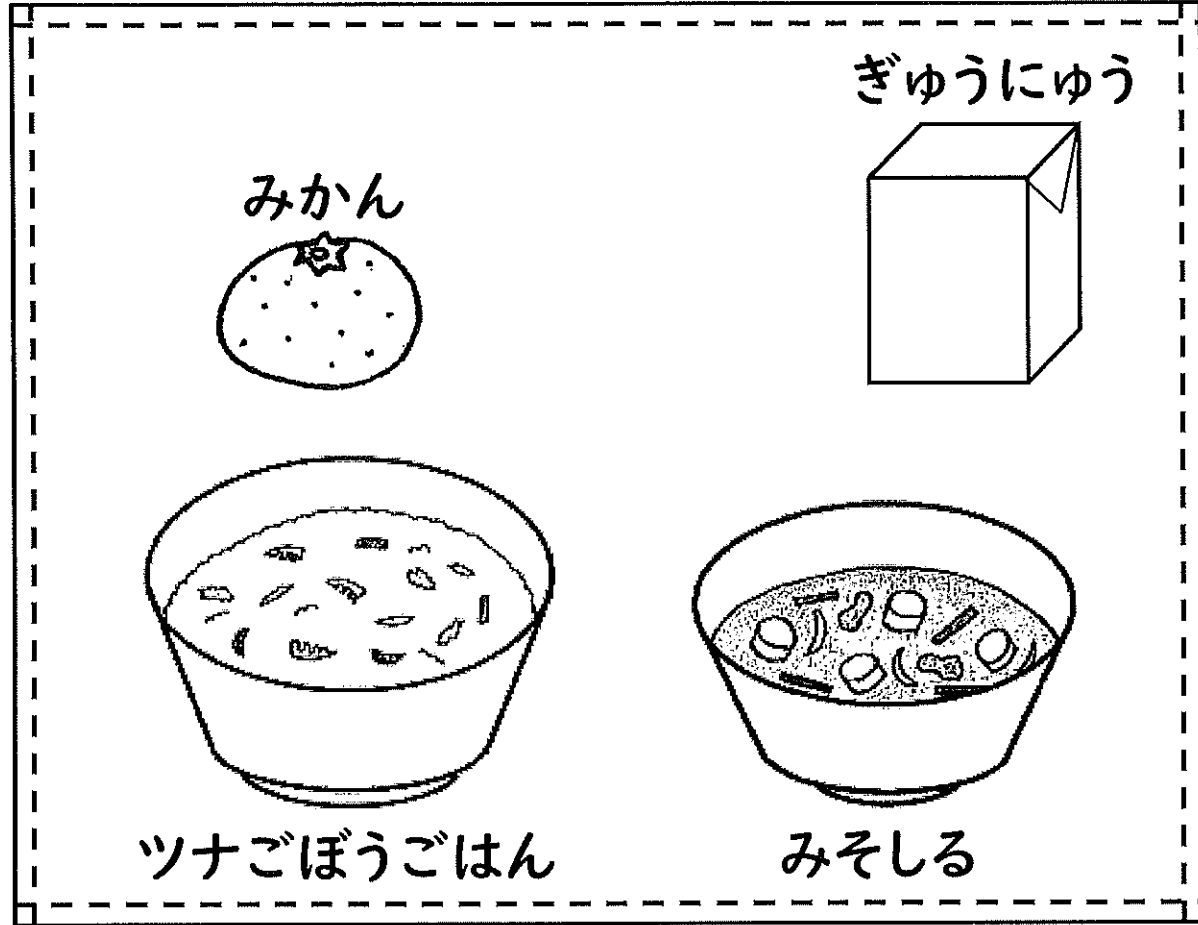
給食を準備する給食当番

きょうしよく おお ひと
給食は、多くの人たちが
きょうりょく
きょうりょくしてできています。

「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)

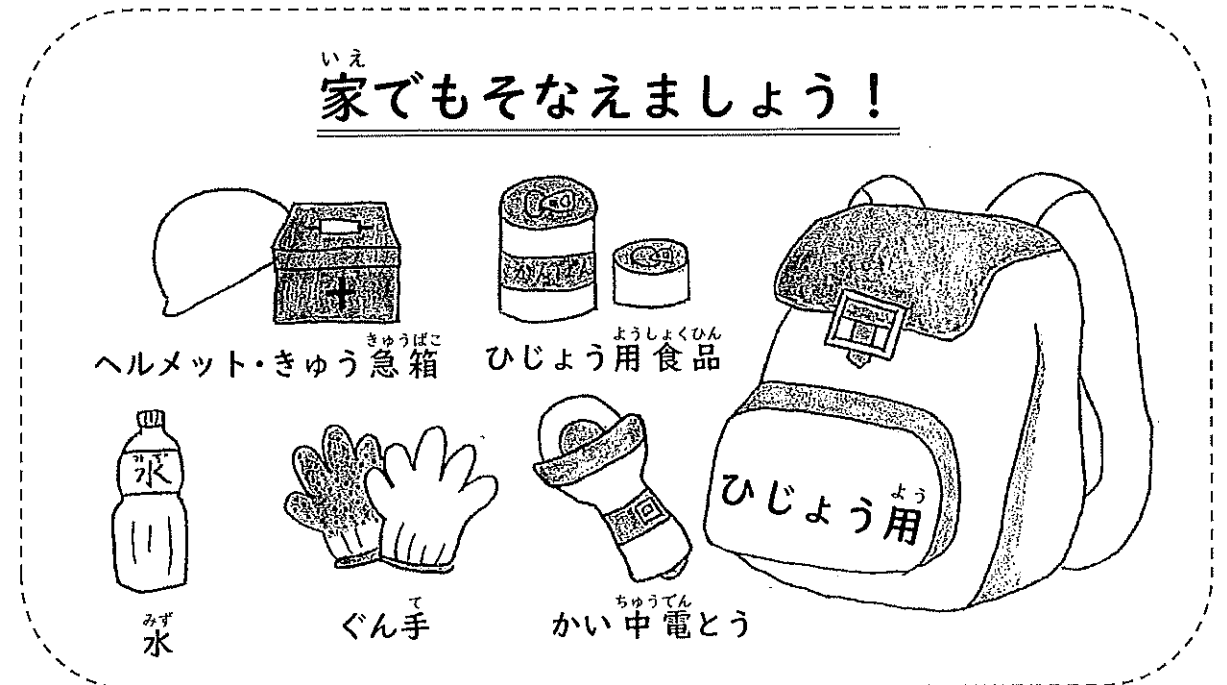


ぼうさい
防災と
ボランティアの日

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。災がいさいにそなえ、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。

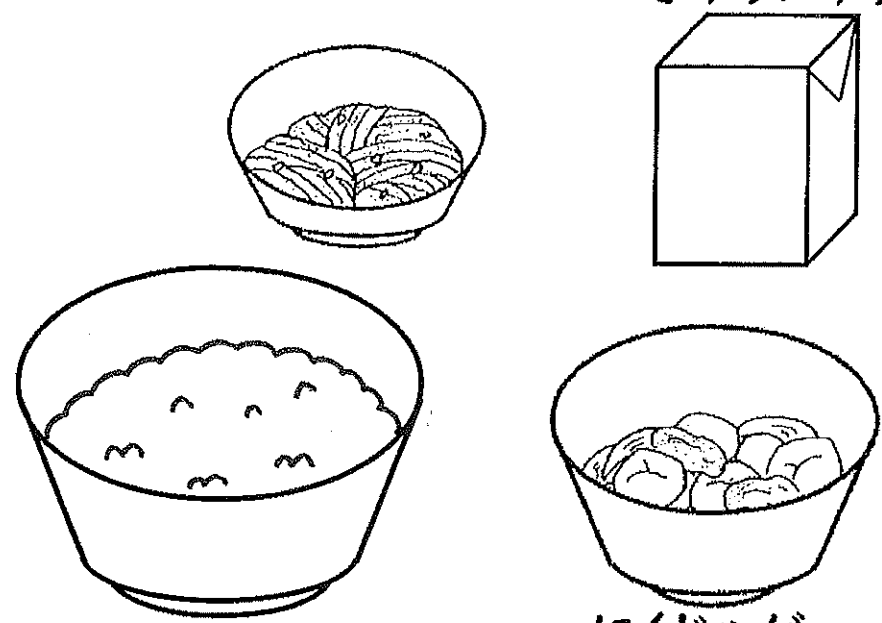
きょう きゅうしょくつ こめ
今日は、給食室でほかんしておいた米やかんづめなどの
しょくざい つか きゅうしょく つく
食材を使って、給食を作りました。

たべもの三つのはたらき					
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	あかみそ	きりふ	たけのこ	にんじん
	みそ	こめ (アルファかまい)		しいたけ	ごぼう
	しんしゅうみそ			たまねぎ	こまつな
					みかん

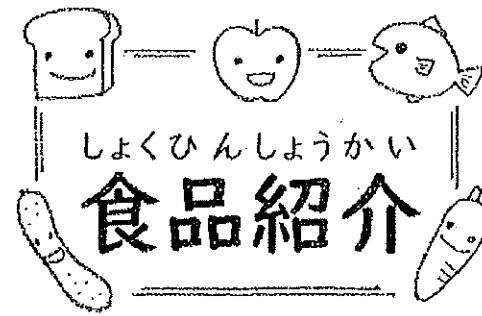


1月 19日 (木)

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)



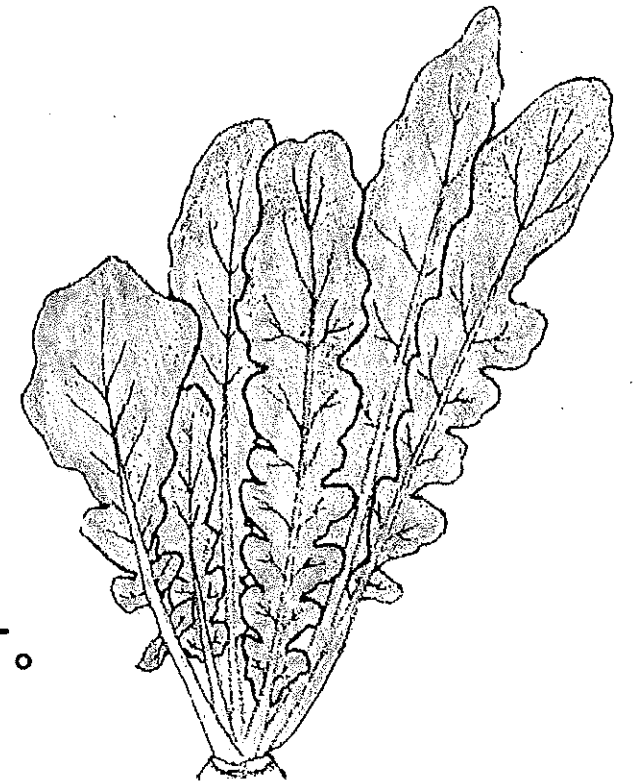
ば だいこん葉

☆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。

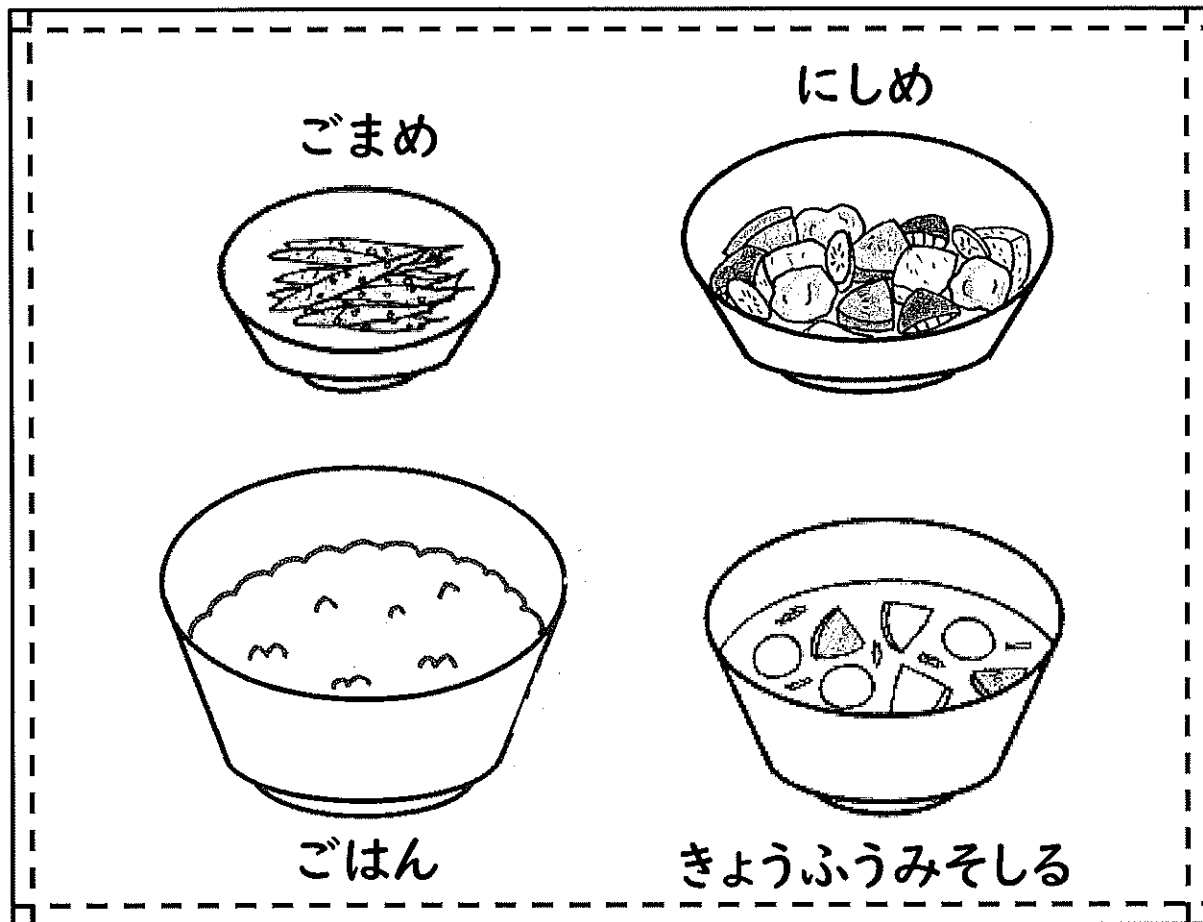
食べ物の三つのはたらき			
あか	からだ	黄	みどり
赤	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく	 おぎごはん  じゃがいも	 たまねぎ	 だいこんば
 あかみそ  はなかつお	 サラダあぶら  さんおんとう		

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。

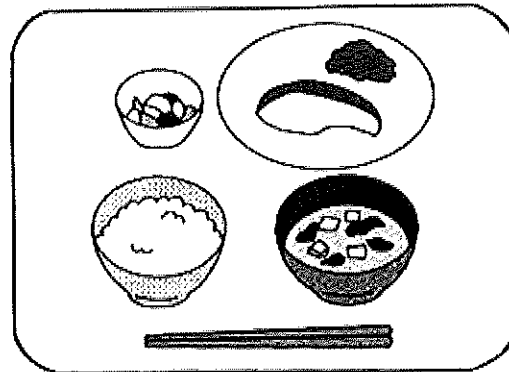


【スチコン献立】

1月20日（金）



和（なごみ）^{こんだて}献立

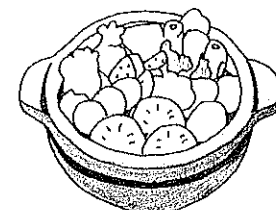


しょうがつりょうり 正月料理

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 ^{ぐざい} ^{ひと} 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。



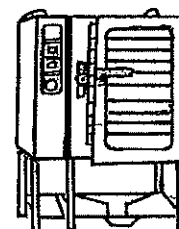
た ^{づく} ごまめ（田作り）

むかし ^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。



た ^{もの} ^{みつ} 食べ物の三つのはたらき

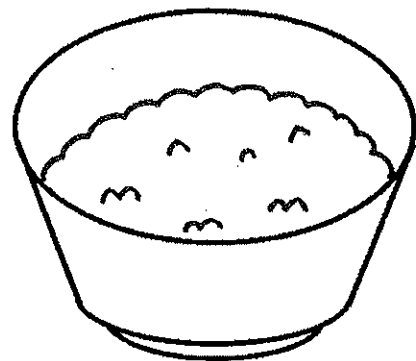
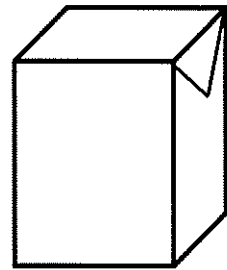
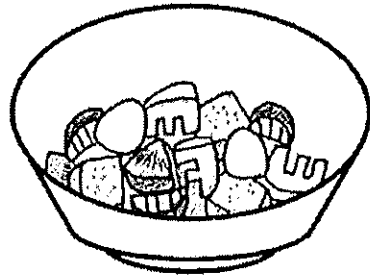
あか ^{からだ} 赤 体をつくる	き ^{ねつ} ^{ちから} 黄 熱や力のもとになる	みどり ^{からだ} ^{ちようし} ^{どこの} 緑 体の調子を整える
とりにく みそ しんしゅうみそ みそ しろみそ すぼし (カタクチイワシ)	ごはん さといも さんおんどう さとう いらごま	にんじん ごぼう みつば だいこん しいたけ



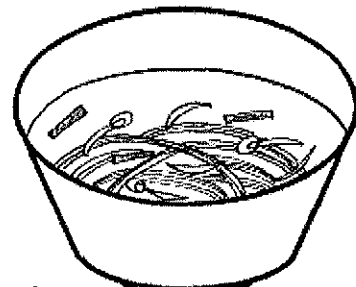
「ごまめ」は、スチームコンベクションオーブンでつくりました。すぼしのカリツとした食感と香ばしいごまの風味を味わいましょう。

1月 23日 (月)

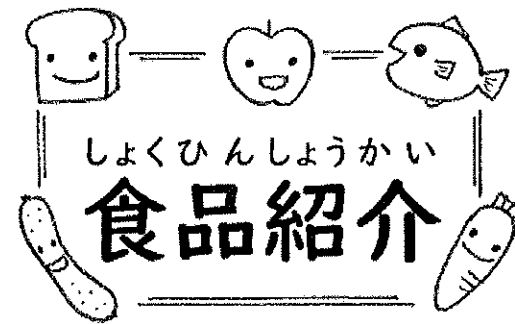
プリプリちゅうかいため ぎゅうにゅう



むぎごはん



ミーフンスープ



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

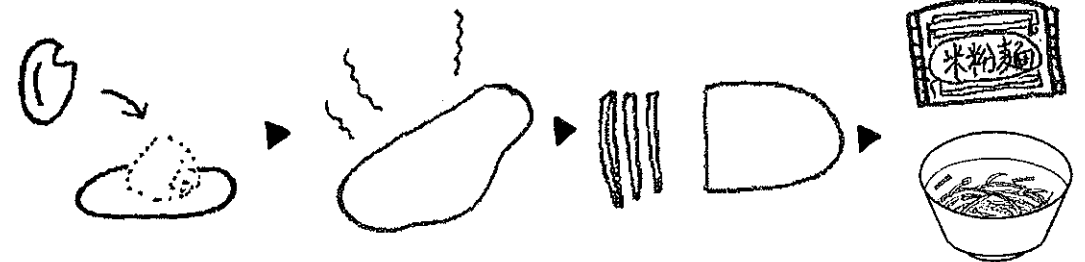
こめ こな 米を粉にして
みず あ 水と合わせる

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



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	
とりこ	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	

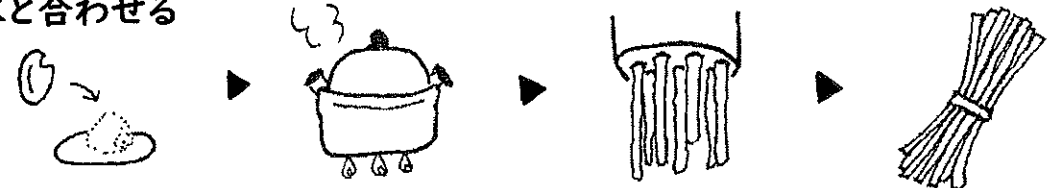
〜ミーフンとビーフンのちがい〜

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

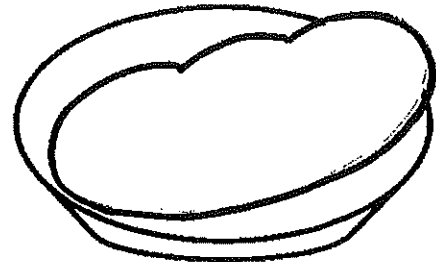
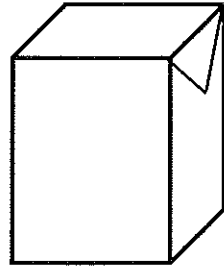
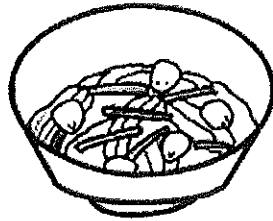


◎生地をおし出して「めん」にしたものがビーフンです。

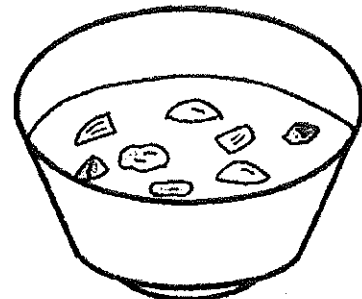
ミーフンは「ねばり(グルテン)」がなく、さっぱりと
しています。つるつるとした食感を味わって食べましょう。

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



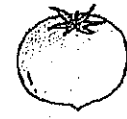
ピーマン



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

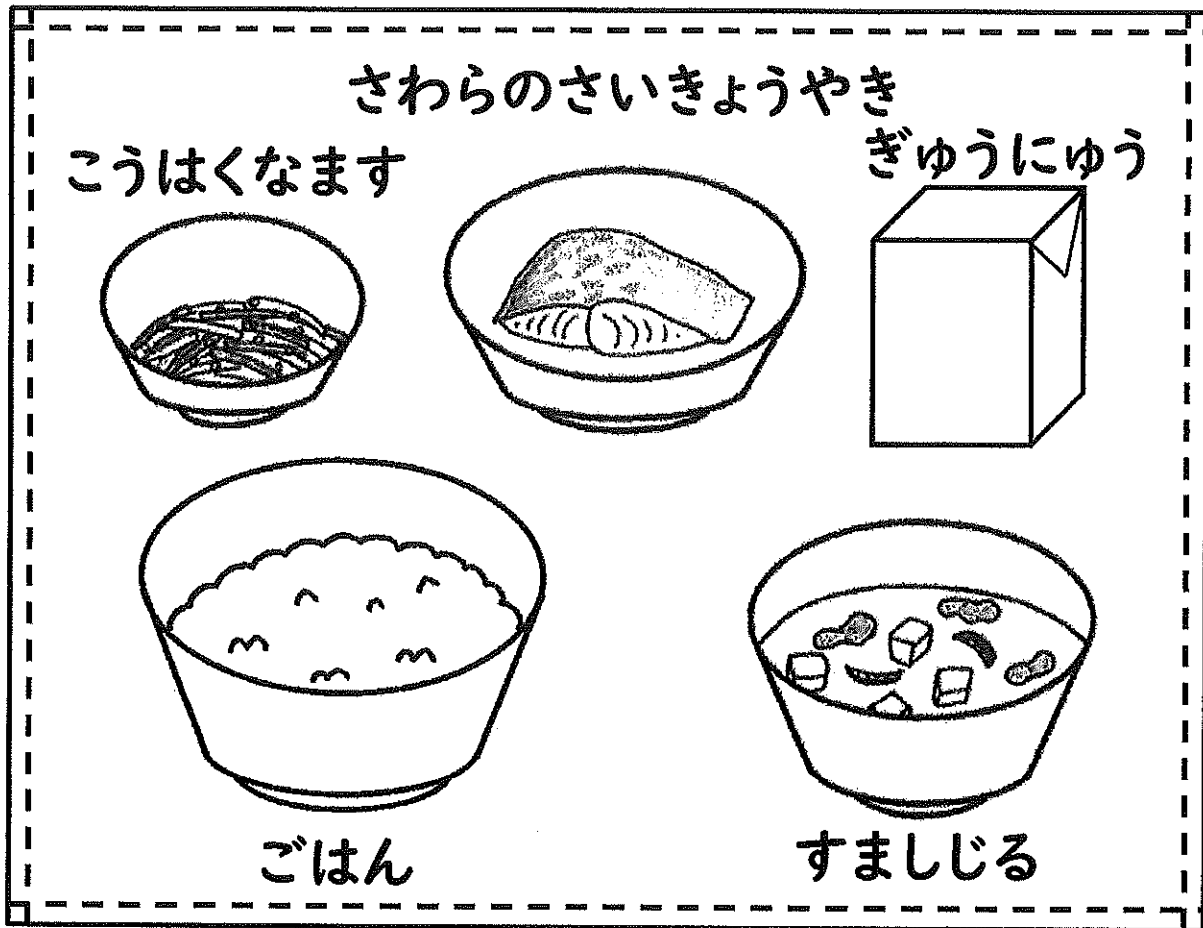
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力 のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どとの 体の調子 を整える
	 ぎゅうにゅう チーズ	 コッペパン バター OIL サラダあぶら	 たまねぎ にんじん	 たまねぎ コーン パセリ	 かき にんじん コーン こまつな
	 とりにく だっしふんにゅう	 コッペパン じゃがいも			

「じゃがいものクリームシチュー」のルーは、手作りです。
パンによくあ合います。

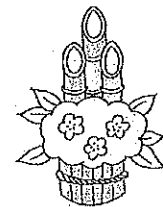
じゃがいものほくほくとした食感を感じながら、いっしょに
味わって食べましょう。



1月 25日 (水)



しょうがつりょうり
正月料理



こうはく
紅白なます

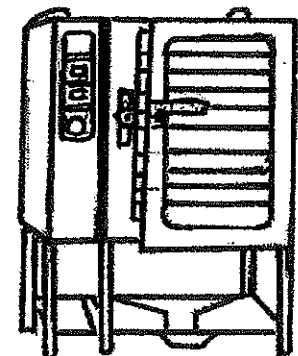
- しょうがつりょうり ひと だいこん
正月料理の一つで、にんじんと大根を
あま ず あじ
甘酢で味つけしたものです。
- にんじんの「赤」とだいこんの「白」で、
こうはく みずひき あらわ
紅白の水引を表しています。
こうはく きも
紅白はおめでたい気持ちを
あらわ
表します。
- こんさい だいこん
根菜であるにんじんと大根のように、
ち あし
地に足をつけて「おだやかにくらせますように」
というねがいがこめられています。



た べ 物 の 三 つ の は た ら き

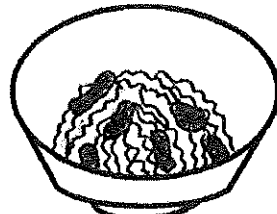
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゆう 豆腐	ごはん さんおんとう		にんじん だいこん	
	さわら	さとう		こまつな しいたけ	
	しろみそ しんしゅうみそ	サラダあぶら すりごま			

きょう しょう しんしゅう
今日は「さわら」を白みそ・信州みそ・
さんおん ちようみりょう
三温とうなどの調味料につけ、スチーム
コンベクションオーブンで焼きました。
みその風味を味わって食べましょう。

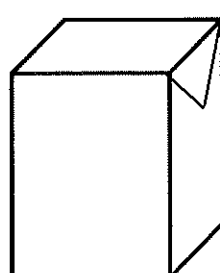


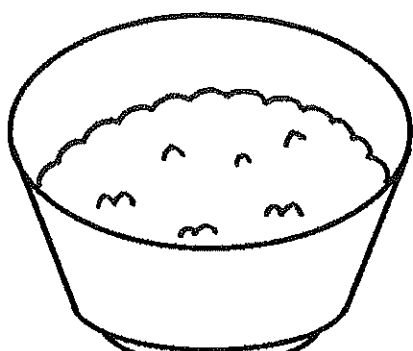
1月 26日 (木)

きりぼしだいこんの
いためナムル

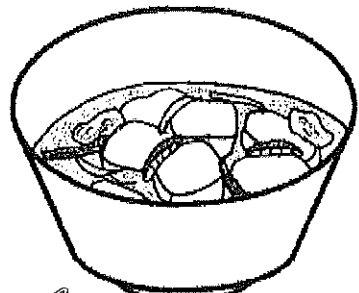


ぎゅうにゅう






むぎごはん




ごもくどうふ

た べ 物 の 三 つ の は た ら き			
あか	からだ	き	ねつ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	むぎごはん	たまねぎ	ほうれんそう
ぶたにく	さとう	きりぼしだいこん	しいたけ
とうふ	かたくりこ	チンゲンサイ	しょうが
	サラダあぶら	ごまあぶら	

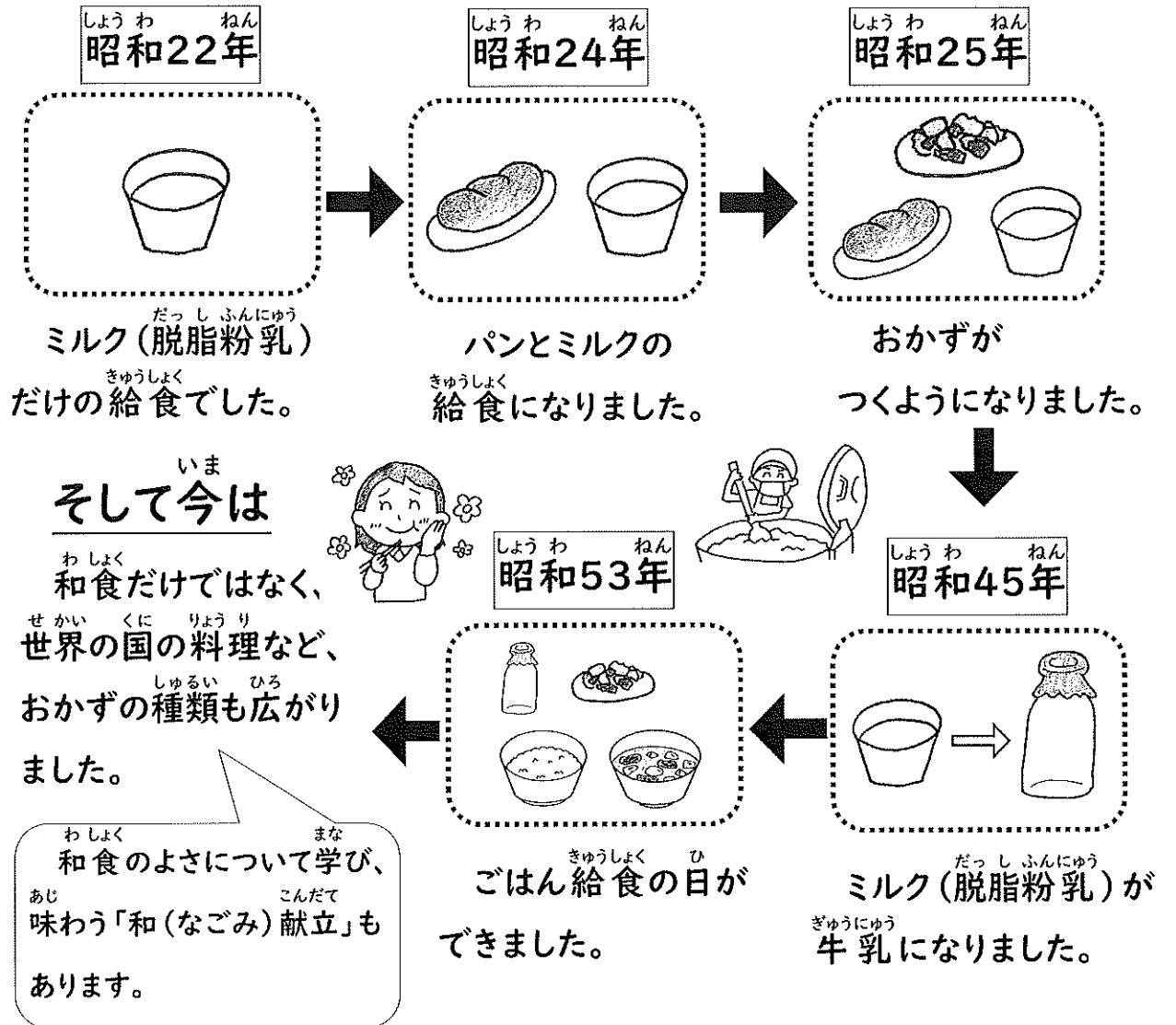



がつ きゅうしよくむくひょう
1月の給食目標

がっこうきゅうしよく
学校給食について知ろう



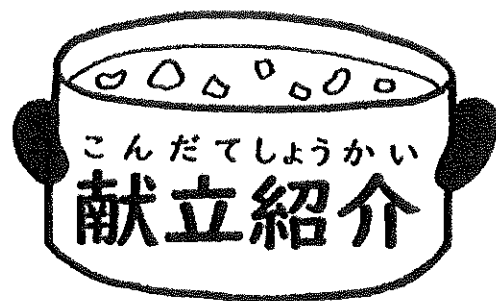
きょうとし がっこうきゅうしよく 京都市の学校給食のうつりかわり



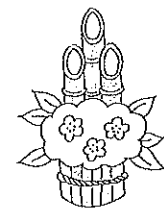


「ごもく どうふ」に使っている「しょうが」には、
からだをぽかぽかと温めてくれるはたらきがあります。
「しょうが」の香りを楽しんで食べましょう。

1月 27日 (金)



しょうがつりょうり
正月料理

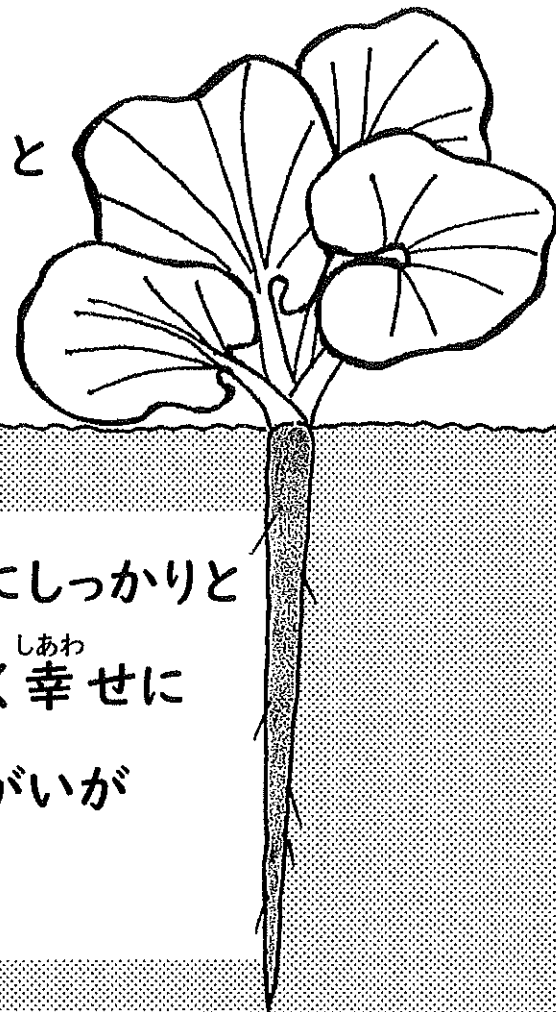


たたきごぼう

- 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。

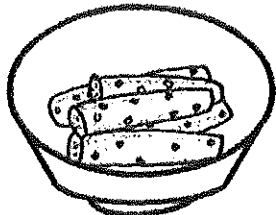


- すりこぎなどでごぼうをたたくので、「たたきごぼう」とよばれています。

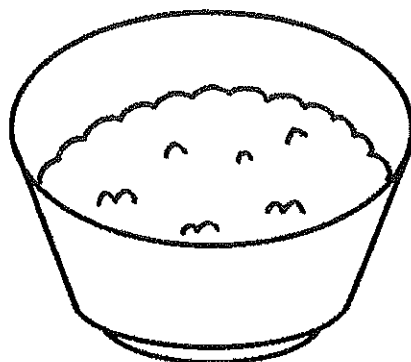
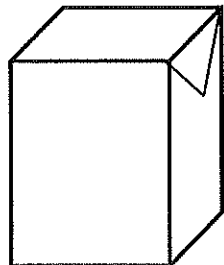
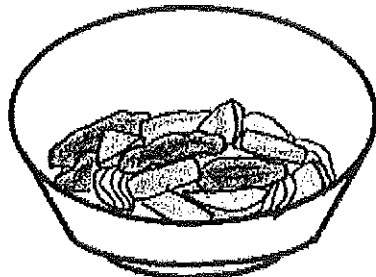


- ごぼうは細く長く地中深くにしっかりと根をはることから、「細く長く幸せにくませますように」というねがいがこめられています。

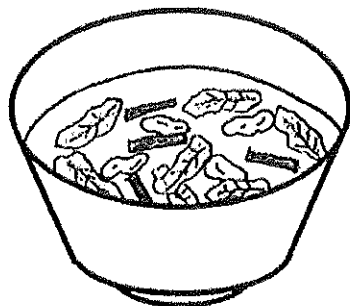
たたきごぼう



ぎゅうにくのしぐれに ぎゅうにゆう

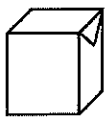







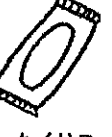

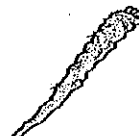





げんまいごはん



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