

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 きょう や さい きょう でんとうしょく  
京野菜・京の伝統食 ~シリーズ紹介~  
しょうかい



しんこんだて  
新献立

ようふう  
「洋風そぼろごはん（具）」



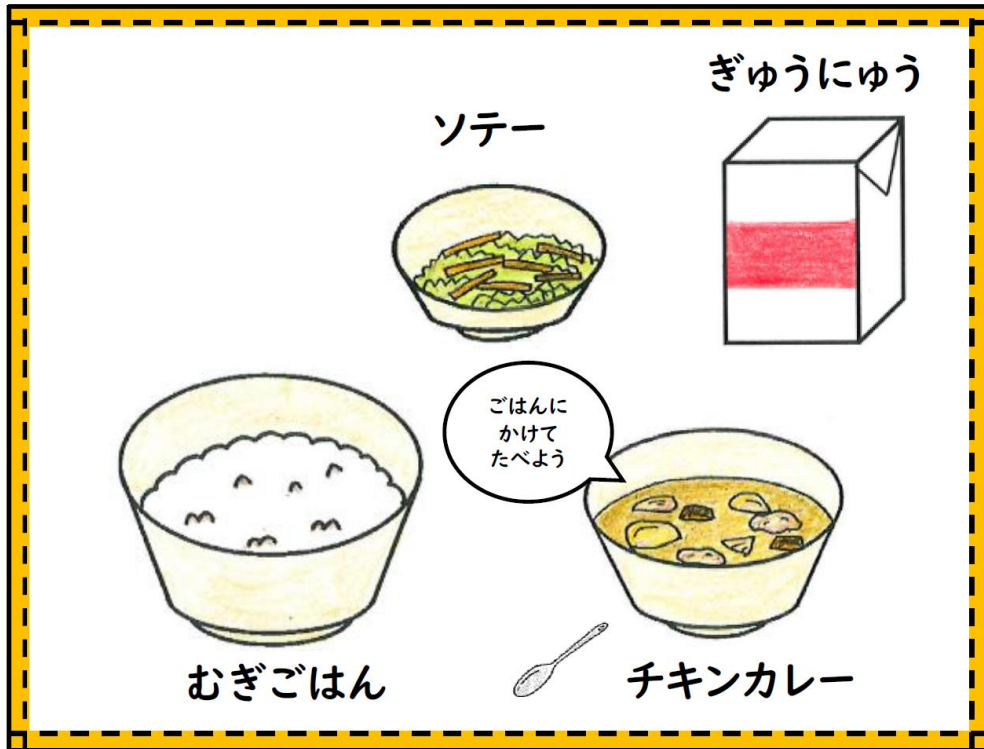
ぎょうじ こんだて  
行事献立

たなばた  
「七夕」

にち  
19日は、和（なごみ）献立…和食推進の日  
こんだて わしょくすいしん ひ



# 6月 26日 (月)



なん た もの  
何の食べ物の  
はな  
花でしょうか？



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  だっしふんにゅう  ヨーグルト  チーズ	 おぎごはん  じゃがいも  サラダあぶら  バター  こむぎこ	 たまねぎ  にんじん  しょうが  キャベツ			

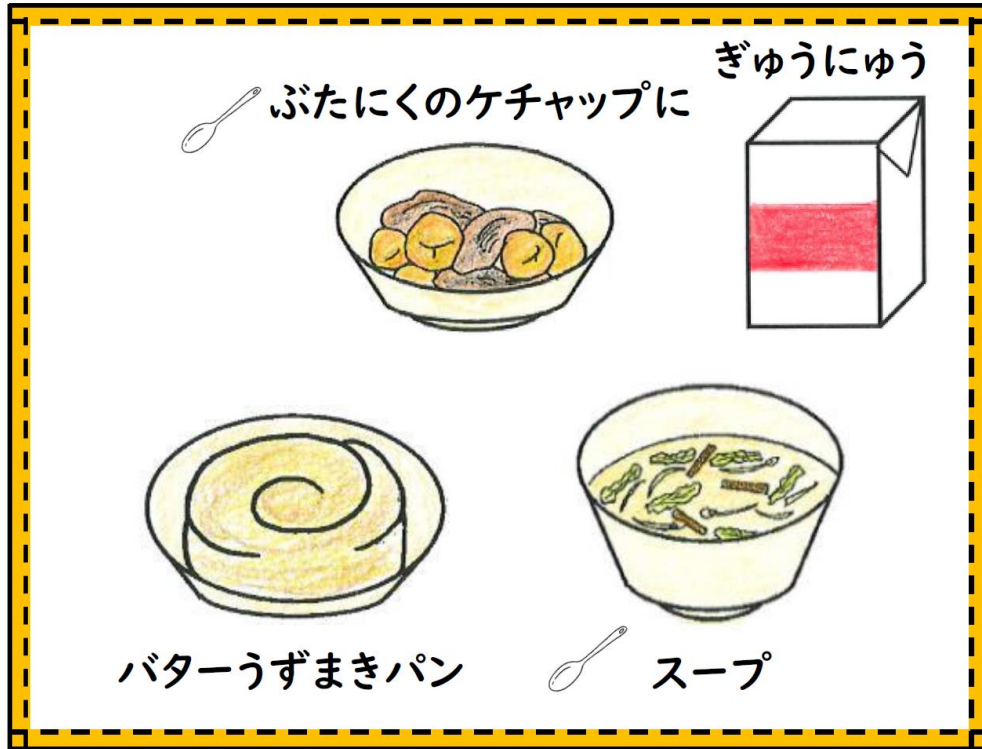
<ヒント>

- ① 目の健康に役立つ、カロテンが  
多くふくまれています。
- ② 根の部分を食べる野菜です。
- ③ 今日の給食に使っています。

7/27/2024



# 6月 27日 (火)



## 食べ物の三つのはたらき

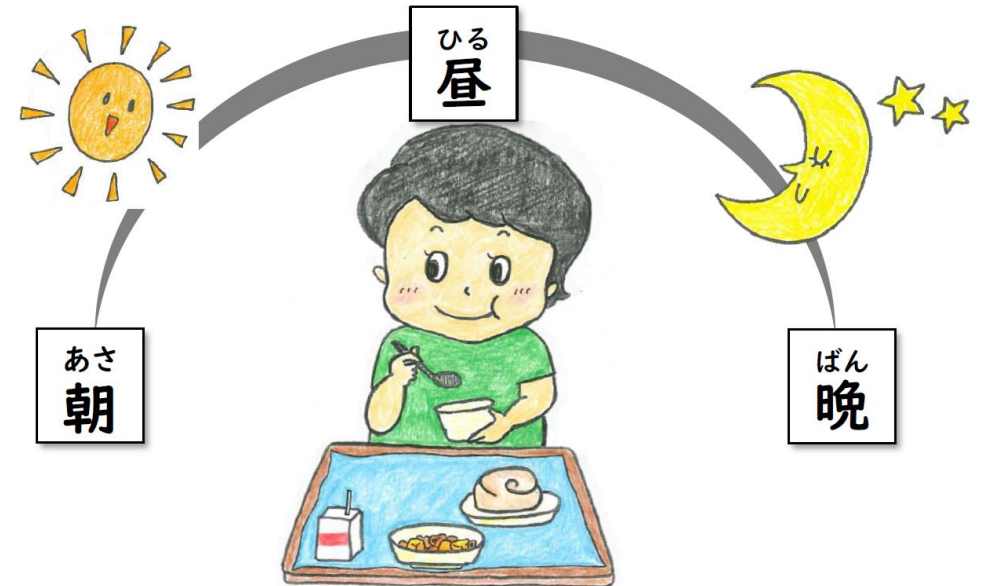
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	バターうずまきパン	にんじん	ぶたにく	キャベツ	さとう
	サラダあぶら	もやし		たまねぎ	じゃがいも



げんき  
元気にすごすために...

いちにちさんしょく  
「一日三食」

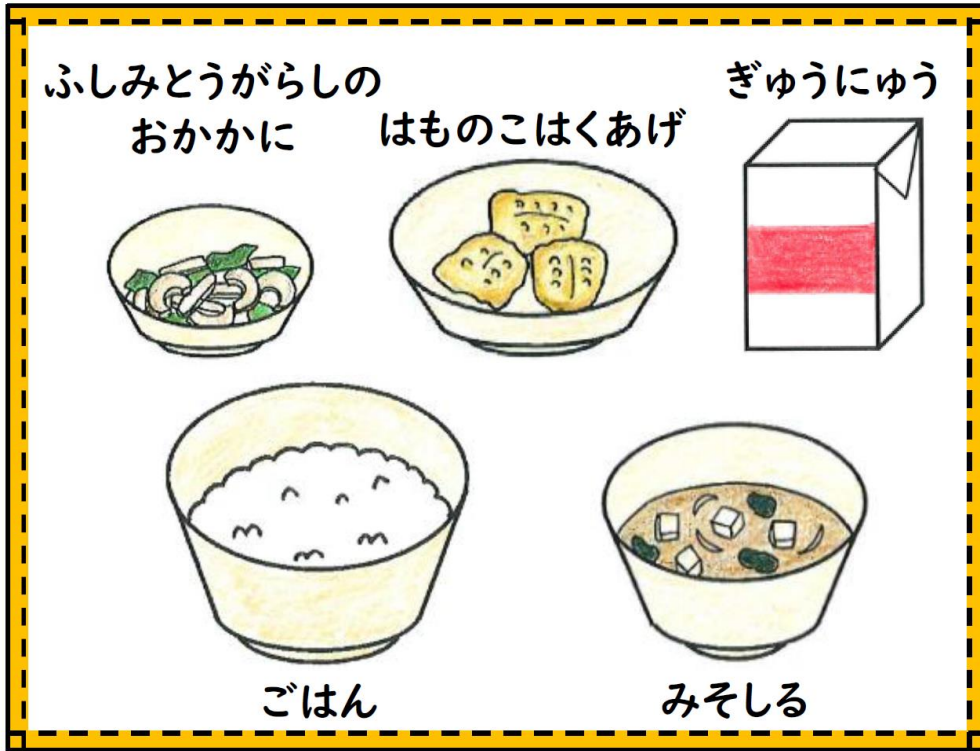
あつ なつ げんき 暑い夏を元気にすごすためには、せいかつ 生活リズムを  
ととの 整えることが大切です。たいせつ 朝・昼・晩の決まった時間に  
しょくじ 食事をとることを心がけましょう。



「スープ」は、やさしい しょっかん たの 野菜の食感を楽しみながら  
た 食べましょう。



# 6月 28日 (水)



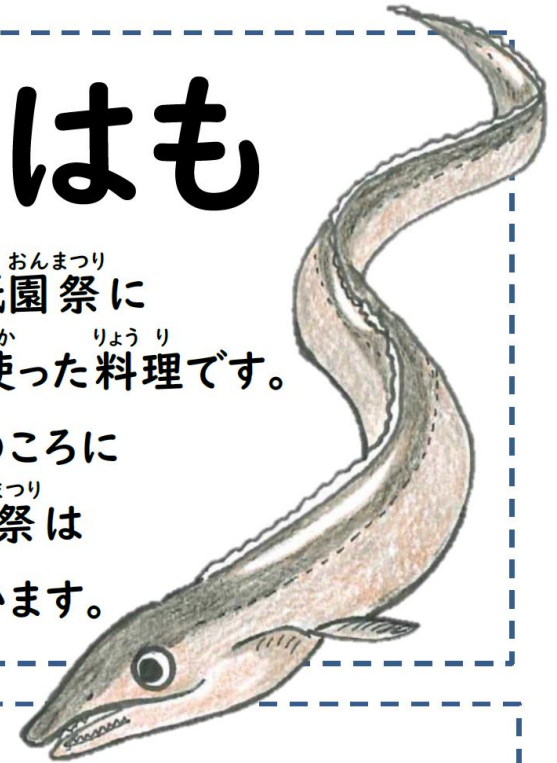
食べ物の三つのはたらき

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	はも	ごはん	なたねあぶら	ふしみとうがらし	あまながとうがらし
豆腐	わかめ				
あかみそ	ちくわ			しょうが	たまねぎ
しんしゅうみそ	はなかつお	かたくりこ	こめこ		



# はも

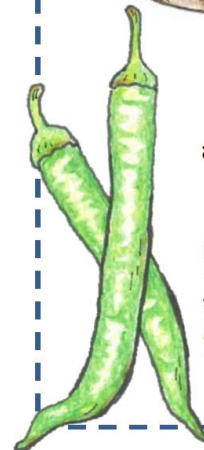
にほんさんだいまつり ひと ぎ おんまつり  
日本三大祭の一つ、祇園祭に  
かかせないのが、はもをつか しょうり  
はもは、ちようど祇園祭のころに  
しゆん ぎ おんまつり  
旬をむかえるので、祇園祭は  
『はも祭』ともいわれています。



きょう や さい  
シリーズ 京野菜




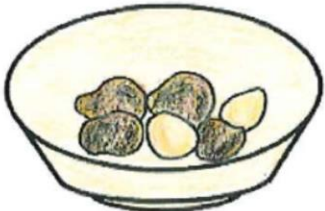
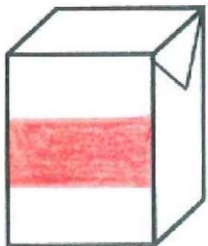
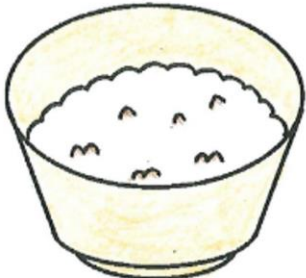

# ふしみ 伏見とうがらし



あまなが きょうと ふしみ ちく  
甘長とうがらしのうち、京都の伏見地区で  
むかし つく 昔から作られてきたものを「伏見とうがらし」  
きょう や さい ひと  
とよびます。京野菜の一つで、からみが  
すく とく  
少ないのが特ちょうです。



# 6月 29日 (木)

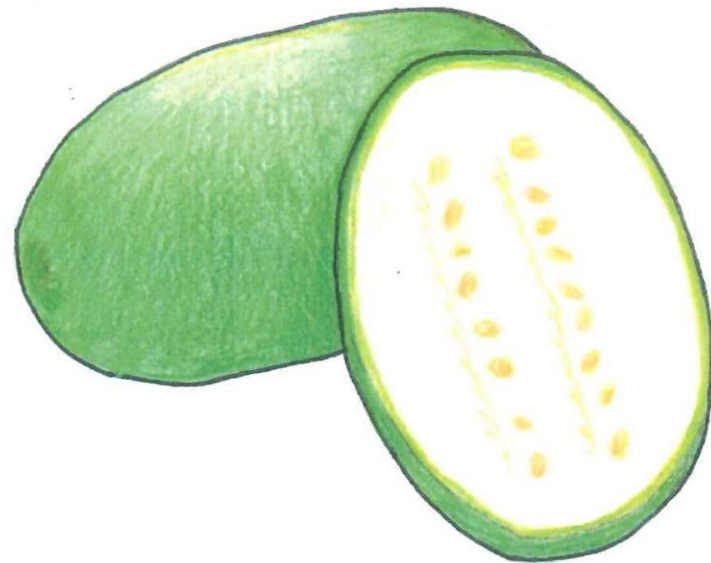
こまつなの ごまいため	けいにくの さっぱり	ぎゅうにゅう
		
		
むぎごはん	とうがんのくずひき	

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 しょうじ どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  うずらたまご  はなかつお  とりにく  あぶらあげ	 むぎごはん  サラダあぶら  さとう  かたくりこ  すりごま	 しょうが  にんにく  とうがん  こまつな  にんじん

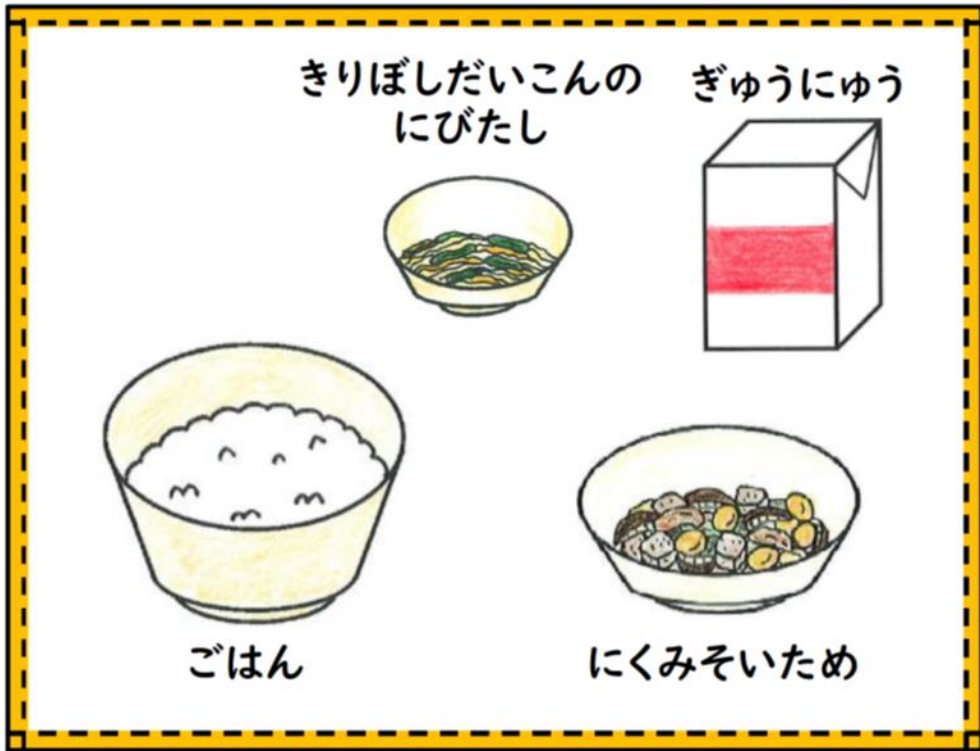
なつ 夏  
おいしい  
た もの 食べ物  
いも 芋

## とうがん



- ◎とうがんは、「冬の瓜」という字を書きますが、夏が旬の野菜です。
- ◎丸のまま切らずに置いておくと、冬まで保存できるため、「冬瓜」とよばれるようになりました。
- ◎とうがんのだしがよくしみこんでいます。味わって食べましょう。

# 6月 30日 (金)

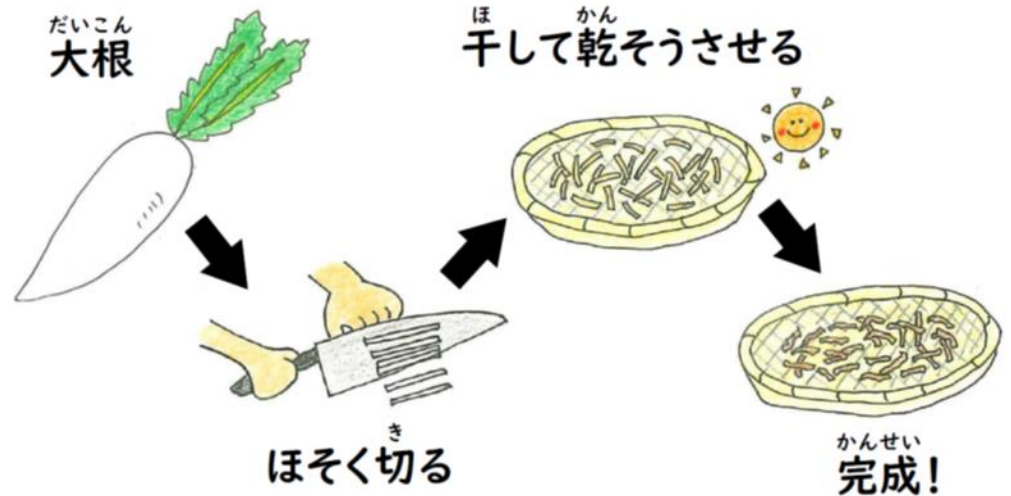


## きりぼしだいこん 切干大根



きりぼしだいこん だいこん ほ  
切干大根は、大根を干すことで  
あま味が増します。  
きりぼしだいこん つく かた しょうかい  
切干大根の作り方を紹介しましょう。

### きりぼしだいこん つく かた 【切干大根の作り方】



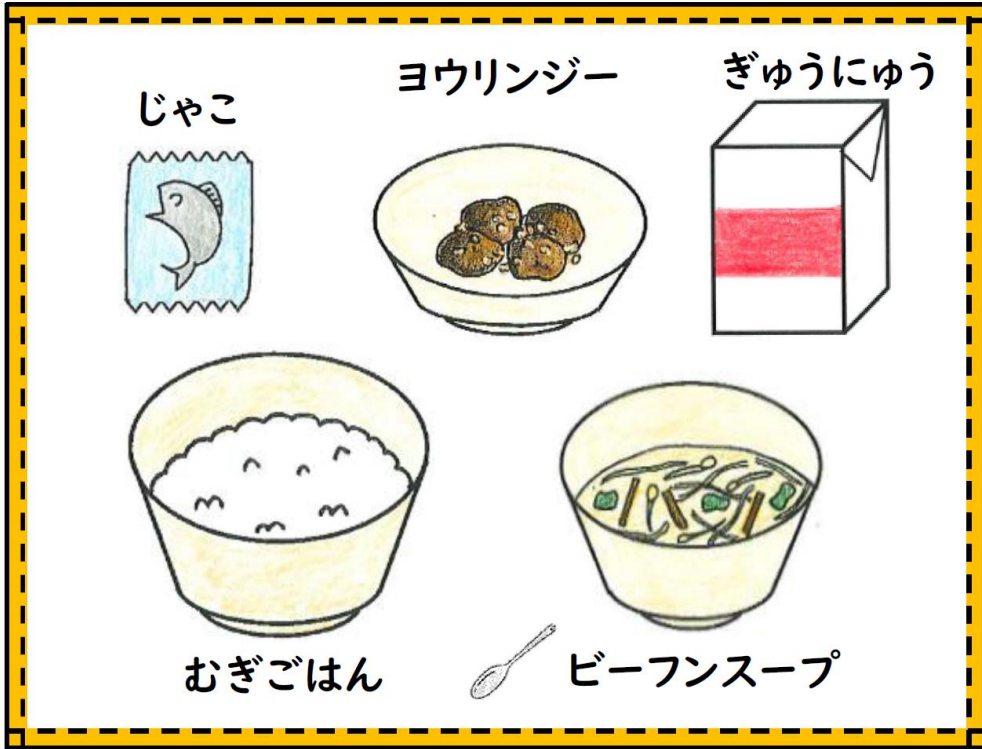
### 食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	ほうれんそう	にんじん
だいず		さとう	さんおんとう	にんにく	しょうが
あかみそ	はちしようみそ			しいたけ	
				きりぼしだいこん	だいこんぼ

きりぼしだいこん ほね は  
切干大根には、骨や歯をつくる「カルシウム」や、  
おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」が  
多くふくまれています。



# 7月 3日 (月)



食べ物の三つのはたらき

赤	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 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	じゃこ	むぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
	とりにく	ビーフン	かたくりこ	チンゲンサイ	もやし
		こめこ	なたねあぶら	にんにく	しょうが
		サラダあぶら			



ヨウ リン ジー

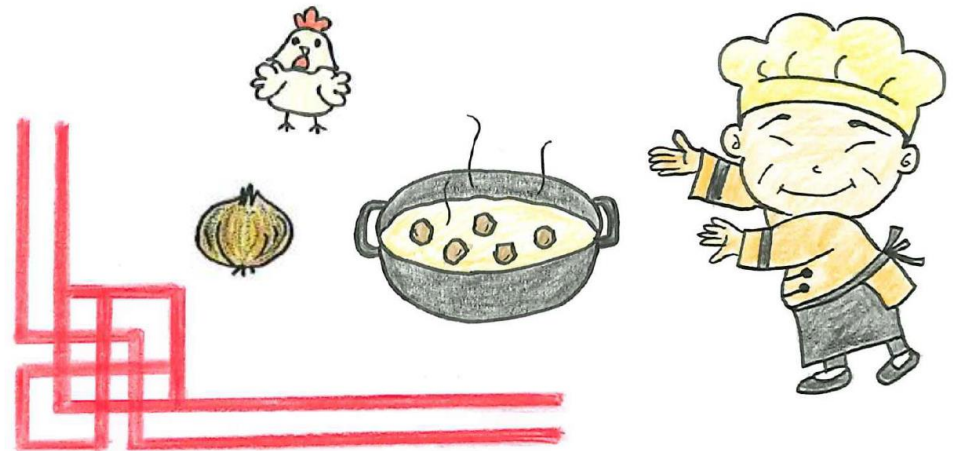


## 油淋鶏

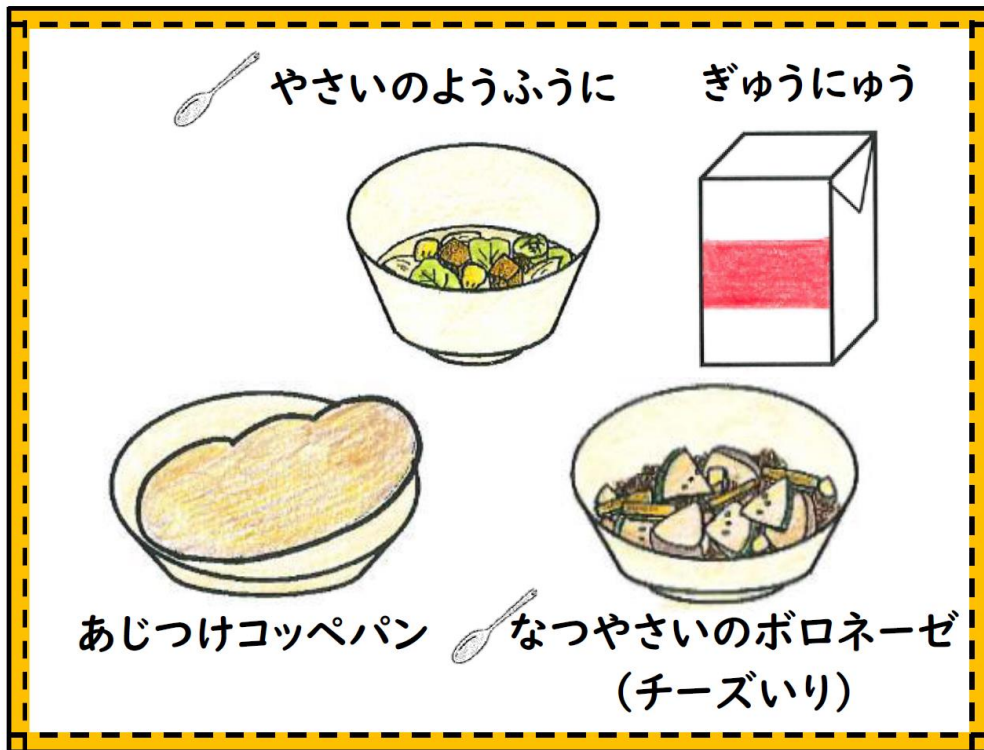
ちゅうごく う りょうり  
中国で生まれた料理です。

あぶら にく しろ  
油であげたとり肉に、きざんだ白ねぎと

あまず きょう  
甘酢じょうゆのたれをかけます。今日は、  
しろ つか  
白ねぎのかわりにたまねぎを使っています。



# 7月 4日 (火)



## 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 とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう   ぎゅうにく   チーズ	 あじつけコッペパン   じゃがいも   サラダあぶら   オリーブオイル	 たまねぎ   なす   ズッキーニ	 にんじん   コーン   キャベツ		



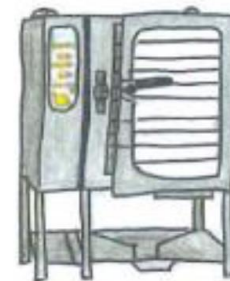
# ズッキーニ

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



「ビタミン<sup>シー</sup>C」や「カリウム」を  
お おお 多くふくみ、からだ 体の調子を  
ちようし 整えるはたらきがあります。

「夏野菜のボロネーゼ(チーズいり)」は、  
スチームコンベクションオーブンで、表面に  
ひょうめん こんがりと焼き目がつくように作りました。  
や め やめ 焼き目がみんなの食器に入る  
しよき はい ように配りましょう。





# 7月 5日 (水)

オクラと きつねどんぶりのぐ ぎゅうにゅう  
 キャベツのごまに

ごはん  
 たなばたそうめん

ごはんにのせてたべよう

## 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 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	ごはん	たまねぎ	さとう	キャベツ	ほうれんそう
かまぼこ	すりごま	にんじん	そうめん	オクラ	

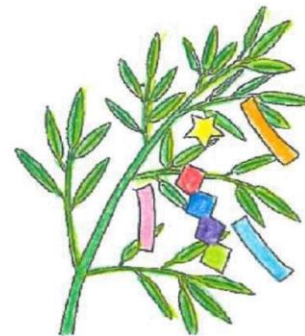


# たなばた 七夕



たなばた ねん いちど  
 七夕は、年に一度だけ  
 「おりひめ」と「ひこぼし」が  
 あま がわ で あ ひ  
 天の川で出会う日と  
 いわれています。

たなばた  
 『七夕そうめん』の「そうめん」は  
 あま がわ み た  
 天の川に見立てています。



『オクラとキャベツのごま煮』は、  
 ほし み た  
 星に見立てたオクラを  
 つか  
 使っています。



# 7月 6日 (木)



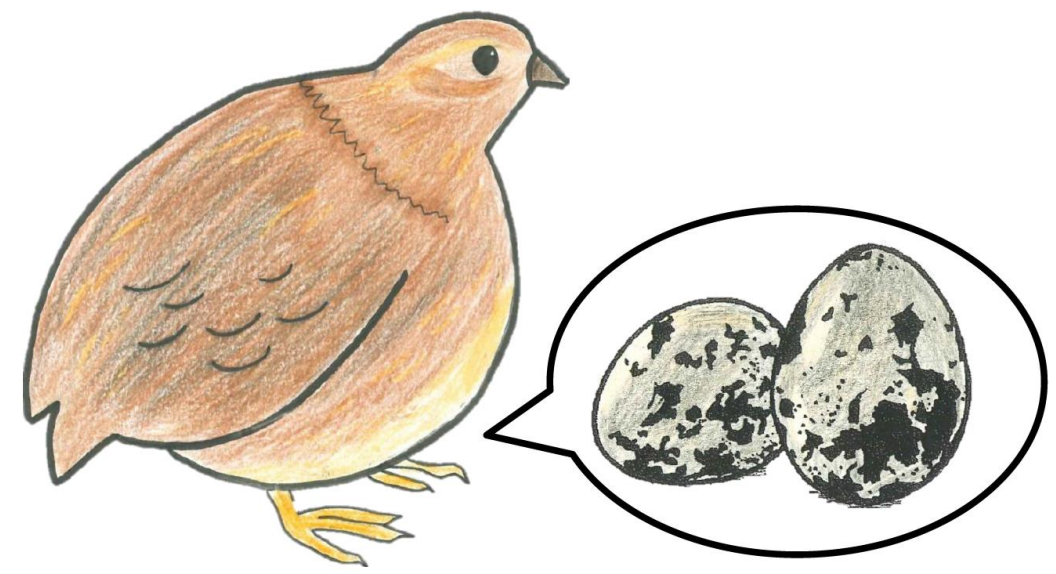
## うずらたまご

けいにくとうずらたまごの  
スパイシーいため

ぎゅうにゅう

おぎごはん

とうふとおおなのスープ



### 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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	たまねぎ	にんじん	
うずらたまご	とうふ	さとう	にんにく	ほうれんそう	

- 「うずら」という鳥のたまごです。からに、とくの特のもようがあるのが特ちょうです。
- 体をつくるはたらきがある「赤の食べ物」です。
- ひん血をよぼうする鉄や、皮ふをじょうぶにするビタミンAなどの栄養素が多くふくまれています。



# 7月 7日 (金)

がつ きゅうしよくむくひょう  
7月の給食目標

よくかんで食べよう

ほうれんそうとじゃこの ぎゅうにゆう  
いためもの

ごはん

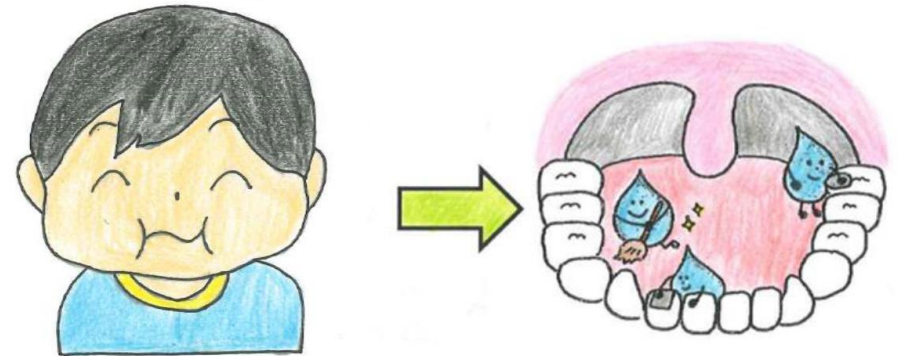
こうやどうふのそぼろに

## よくかんでむし歯をふせごう

よくかむとだ液(つば)がたくさん出てきます。だ液には、  
くちなかをきれいにし、むし歯をふせぐはたらきがあります。  
くちびるをとじて、おく歯でしっかりとかむことが大切です。  
ほうれん草などの野菜には、せんいがあるので  
よくかんで食べましょう。

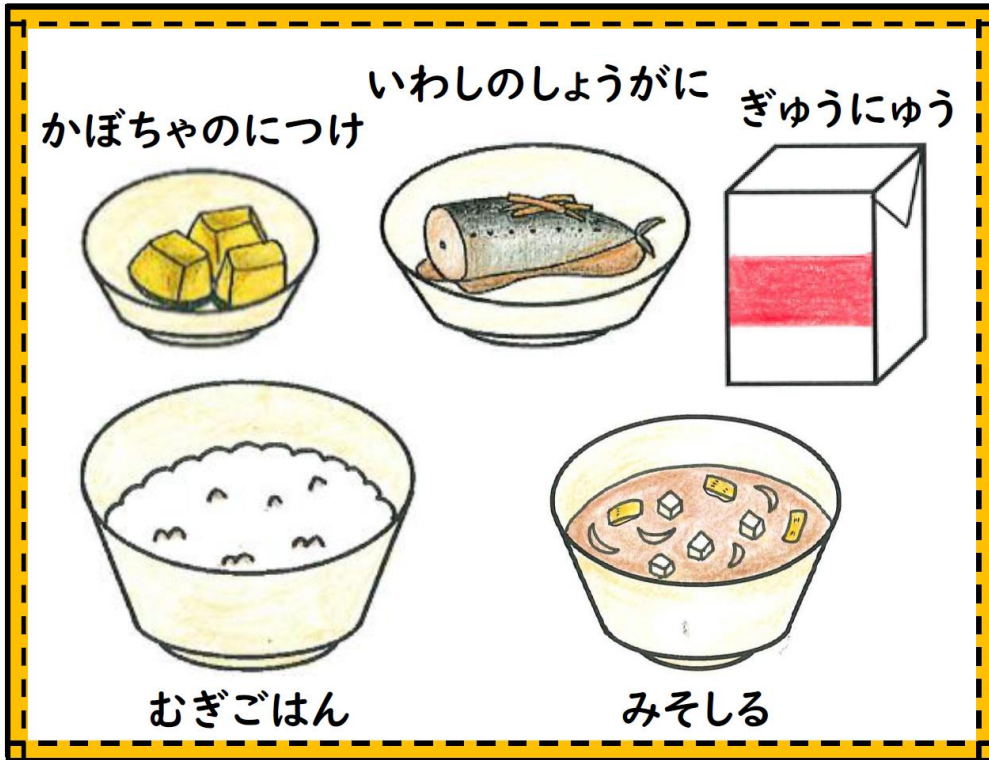
### 食べ物の三つのはたらき

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 ちょうし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゆう こうやどうふ		ごはん さとう サラダあぶら		たまねぎ にんじん
	とりにく しらすぼし		かたくりこ いりごま		しょうが ほうれんそう



「こうや 高野どうふのそぼろ煮」は、  
こうや 高野どうふの食感やだしのうま味を  
あじ 味わって食べましょう。

# 7月 10日 (月)



なつ 夏に美味しい  
た もの 食べ物  
かぼちゃ



- 「かぼちゃ」はカロテンが豊富で、のどやはなのねんまくを強くして、かぜなどのウイルスから体を守るはたらきがあります。
- 今日の「かぼちゃの煮つけ」は、スチームコンベクションオーブンを使って、かぼちゃを三温とう・みりん・しょうゆで煮つけました。  
かぼちゃ本来のあま味を味わいましょう。

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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	いわし	むぎごはん		しょうが	かぼちゃ
あぶらあげ	とうふ				
あかみそ(けいほく)	さんおんとう			たまねぎ	

「みそ汁」は、京都市右京区の京北地いきでつくられた「京北みそ」を使用しました。  
地産地消の献立です。





# 7月 11日 (火)

がつ きゅうしよくもくひょう  
7月の給食目標

よくかんで食べよう

ぎゅうにゅう

ほうれんそうのソテー

コッペパン

だいずとけいにくの  
トマトに

よくかんで食べると、  
のう 脳のはたらきがよくなるのは  
どうしてかな？

よくかむと、  
こめかみが動いて  
あたらしい血液が脳に  
送られるからです。

こめかみ

## 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
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>だいず</p>	<p>コッペパン</p> <p>サラダあぶら</p>	<p>たまねぎ</p> <p>ホールトマト</p> <p>コーン</p>	<p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p>		

「大豆とけい肉のトマト煮」は、よくかんで  
食べる献立の一つです。大豆のあま味と  
トマトのうま味を味わいましょう。

# 7月 12日 (水)

ぶたにくとゴーヤのしょうがいため

ひじきのにつけ

ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツのすましじる

## 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 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	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	しょうが	ゴーヤ
あぶらあげ	とうふ	さとう	さんおんとう	キャベツ	たまねぎ
	ひじき			にんじん	

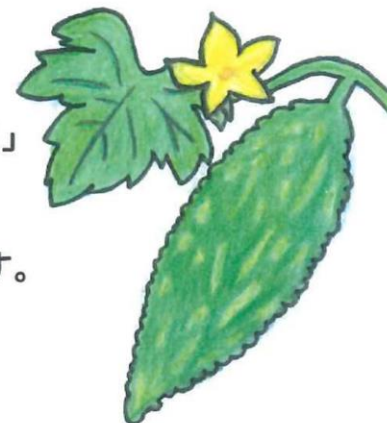


## ゴーヤ

ゴーヤは、<sup>おきなわ</sup>沖縄のことばで「にがいうり」という意味です。

「ツルレイシ」・「にがうり」ともいいます。

<sup>シー</sup>ビタミンC・<sup>おお</sup>カリウムを多くふくみ、<sup>かい</sup>つかれを回ふくします。



## シリーズ



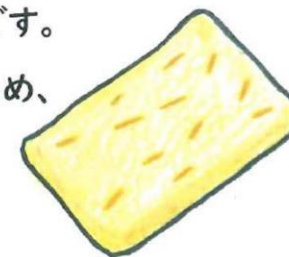
## ひじきのにつけ

うみ 海でとれる「ひじき」と <sup>はたけ</sup>畑でとれる <sup>だいず</sup>大豆からつくられる「<sup>あぶら</sup>油あげ」は、<sup>あいしよう</sup>相性のよい <sup>た もの</sup>食べ物で

「<sup>で</sup>あいもん」といわれています。

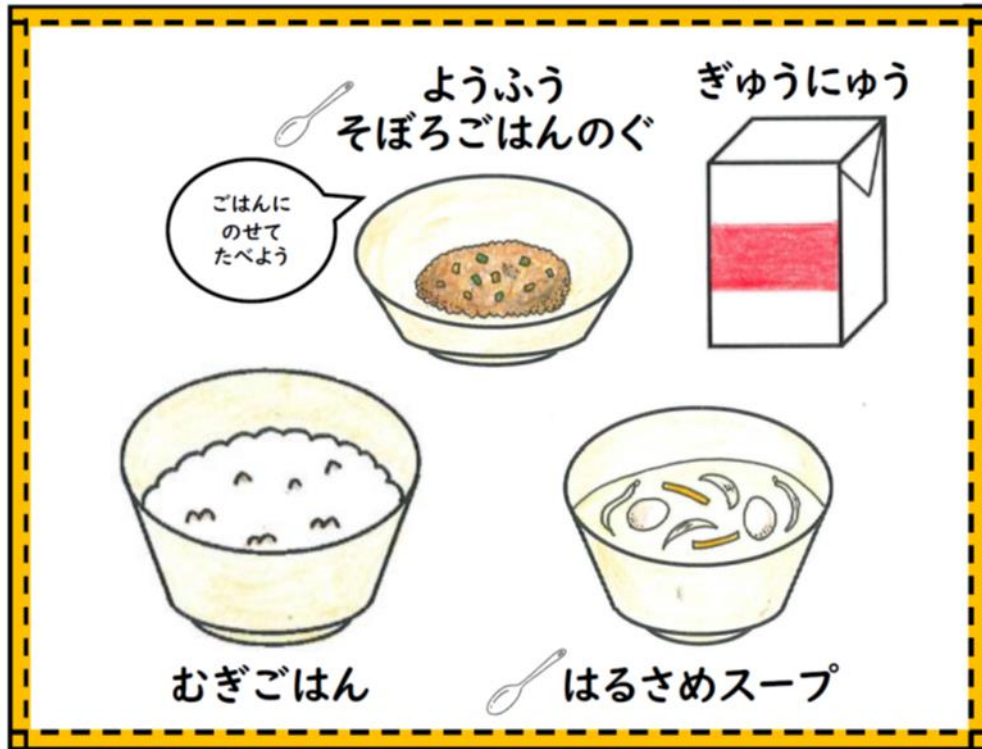
<sup>わかし</sup>昔から <sup>きょうと</sup>京都で <sup>た</sup>食べられてきた <sup>りょうり</sup>料理の一つです。

<sup>あぶら</sup>ひじきや <sup>あじ</sup>油あげに味がよくしみこんでいるため、<sup>あ</sup>ごはんとよく合います。





# 7月 13日 (木)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつちから 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	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	さとう	はるさめ		ピーマン	しょうが
				にんにく	もやし

しんこんだて  
**新献立**

ようふう  
**洋風**  
**そぼろごはん**



にんにく・しょうがとともにぶたひき肉や野菜をいため、  
さとう・ウスターソース・しょうゆ・カレー粉で味をつけた  
ようふうのそぼろごはんです。

最後にバジルを加えて、  
香りよく仕上げました。



ようふう  
洋風そぼろごはんの具は、  
ごはんのせて食べましょう。

# 7月 14日 (金)



みかん

だいこんばの  
ごまいため

ぎゅうにゅう

ごはん

けいにくとうふのくずに

じょうず すいぶん  
**上手に水分をとろう!**

あせをかく<sup>まえ</sup>前<sup>かん</sup>やの<sup>まえ</sup>どが  
かわいたと感じる<sup>まえ</sup>前に  
<sup>すいぶん</sup>水分をとることが大切です。  
<sup>とく</sup>特に、<sup>うんどう</sup>運動するときには  
<sup>い</sup>意しきをして<sup>すいぶん</sup>こまめに水分を  
とるようにしましょう。



た べ 物 の み つ の は た ら き  
食べ物の三つのはたらき

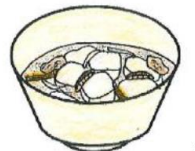
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	たまねぎ	にんじん	にんじん
とうふ	はなかつお	サラダあぶら	しょうが	しいたけ	しいたけ
		すりごま	だいこんば	みかん	みかん



<sup>すいぶん</sup>水分ほきゅうをする時は、  
<sup>みず</sup>水や<sup>ちや</sup>お茶がおすすめです。

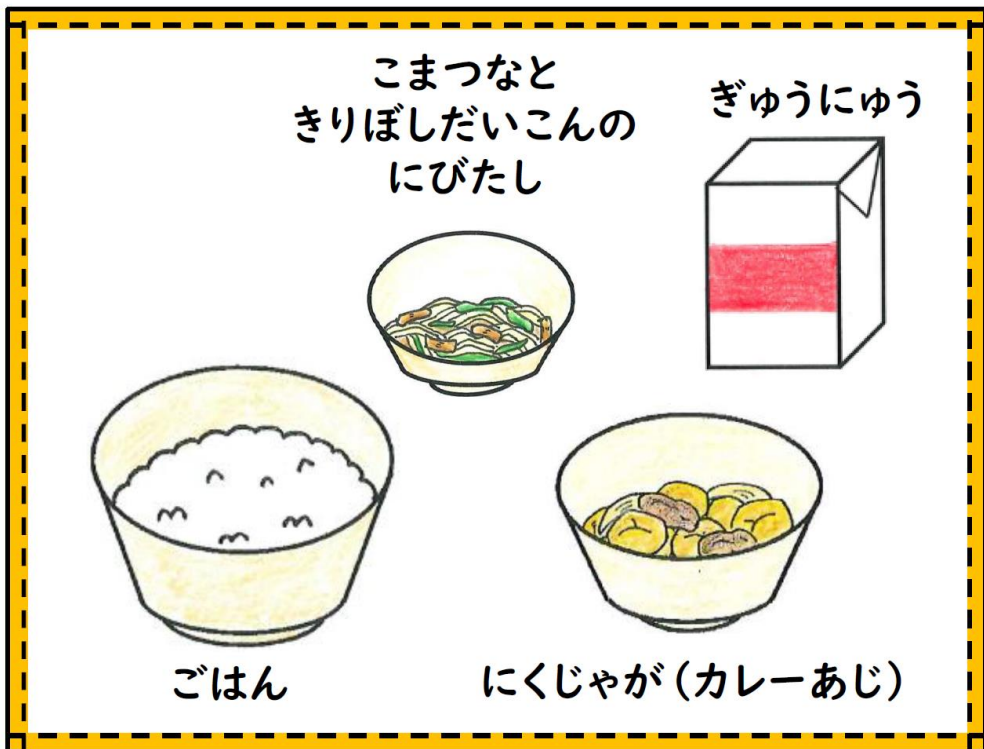
「<sup>にく</sup>けい肉と<sup>に</sup>とうふの<sup>にく やさい</sup>くず煮」は、とり肉や野菜、とうふなどの  
<sup>ざい</sup>そ材や<sup>じる</sup>だし汁の<sup>み あじ</sup>うま味を味わいましょう。

また、それぞれの<sup>しょっかん</sup>食感も<sup>たの</sup>楽しんで<sup>た</sup>食べましょう。



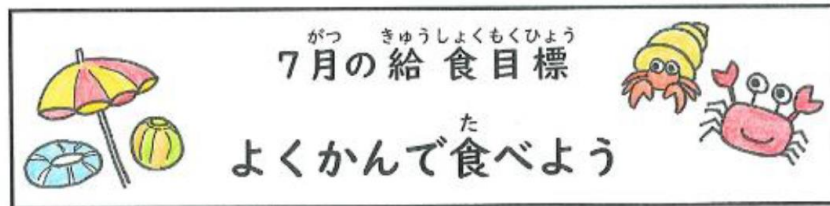


# 7月 18日 (火)



## 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	ごはん	じゃがいも	たまねぎ	きりぼしだいこん
あぶらあげ	サラダあぶら	さんおんとう	こまつな		



よくかむと次のような体によいことがあります



### 〇ひまをよぼうする

脳に「おなかがいっぱい」という信号がたつたり、  
食べすぎをふせぐことができます。

### 〇おし歯をふせぐ

だ液がたくさん出て、口の中のにこった  
食べかすを流します。



### 〇消化・きゅうしゅうをよくする

食べ物が細かくなり、だ液とよくまざるので、  
胃や腸の消化・きゅうしゅうがよくなります。

### 〇脳のはたらきを活発にする

あごが動き、まわりのきん肉や、神けいが  
しげきされて脳の血流がよくなります。



今日の「肉じゃが(カレー味)」は、じゃがいもの  
ホクホクとした食感を感じながら味わいましょう。



# 7月 19日 (水)

きょうやさいの  
ごまみそかけ



さばそぼろ  
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



みょうがのすましじる

## 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	さばフレーク	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	しょうが
					
豆腐	みそ	さとう	さんおんとう	にんじん	しいたけ
					
しんしゅうみそ	はっちょうみそ	いりごま	かたくりこ	こまつな	かものす
					まんがんじとうがらし

## 和 (なごみ) 献立 こんだて



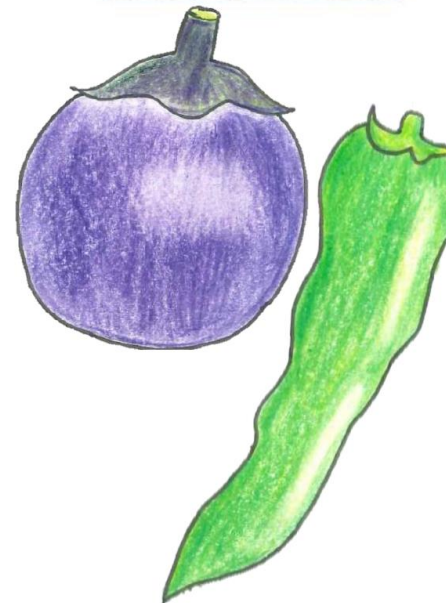
## きょうやさい 京野菜のごまみそかけ

なつ 夏においしい京野菜を使った  
こんだて 献立です。

「賀茂なす」は、ボールのような  
まる 丸い形で、つるつるとした  
くろ 黒むらさき色をしています。

「万願寺とうがらし」は、その  
おお 大きさから、「とうがらしの王様」  
ともよばれます。

きょうしつ 教室で、ごまみそをかけて  
た 食べましょう。



## みょうがのすまし汁 じる

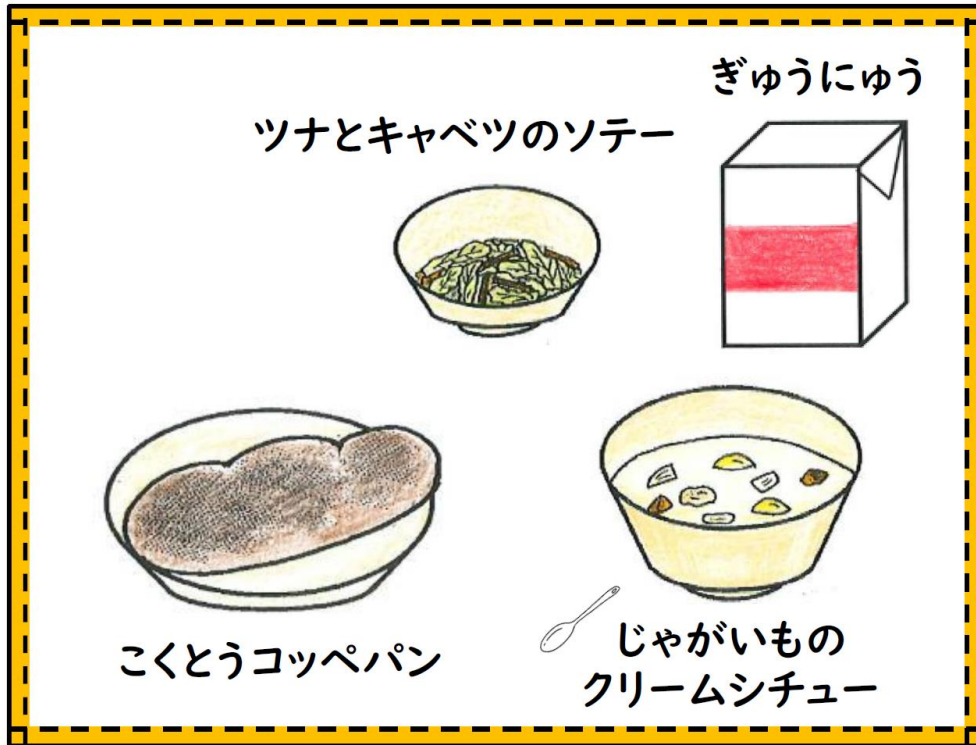
「みょうが」は、花のつぼみの  
ところを食する野菜です。

だしのうま味と、みょうがの  
さわやかな香りを楽しみましょう。





# 7月 20日 (木)



## ぼくもわたしも名<sup>めい</sup>コック



### ツナとキャベツのソテー

#### ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)

- ・まぐろフレーク<sup>しょう</sup>・小1かん (55 g)<sup>グラム</sup>
- ・さとう<sup>こ</sup>……小さじ  $\frac{1}{4}$
- ・にんじん<sup>グラム</sup>……45 g ( $\frac{1}{4}$  本<sup>ほん</sup>)
- ・塩<sup>しょうしょう</sup>……少々
- ・キャベツ<sup>グラム</sup>……200 g ( $\frac{1}{6}$  玉<sup>たま</sup>)
- ・こしょう<sup>しょうしょう</sup>……少々
- ・サラダ油<sup>あぶら</sup>……小さじ1
- ・酢<sup>こ</sup>……小さじ1

#### つく かた 作り方

- ① まぐろフレークは軽く油<sup>かる あぶら</sup>をきり、ほぐす。
- ② キャベツはせん切り<sup>ぎ</sup>にする。
- ③ にんじんはせん切り<sup>ぎ</sup>にする。
- ④ さとう<sup>しょう</sup>・塩<sup>す</sup>・こしょう<sup>あ</sup>・酢<sup>ちようみえき</sup>を合わせて調味液<sup>つく</sup>を作る。
- ⑤ キャベツ・にんじんは蒸<sup>む</sup>す。
- ⑥ 温<sup>あたた</sup>めたフライパンに油<sup>あぶら</sup>をひいてなじませ、⑤をいためた後<sup>あと</sup>、①をくわえていためる。
- ⑦ ⑥に調味液<sup>ちようみえき</sup>をくわえて火<sup>ひ</sup>を通して仕上<sup>とお</sup>げる。

#### 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 ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	こくとうコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
チーズ	だっしふんにゅう	サラダあぶら	さとう	キャベツ	
	まぐろフレーク	バター	こむぎこ		

# 7月 21日 (金)



なつ げんき  
夏を元気に!

## あさ 朝ごはんを た 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。

げんき  
元気スイッチ①

たいおん あ  
体温が上がって  
からだ げんき  
体が元気。

げんき  
元気スイッチ②

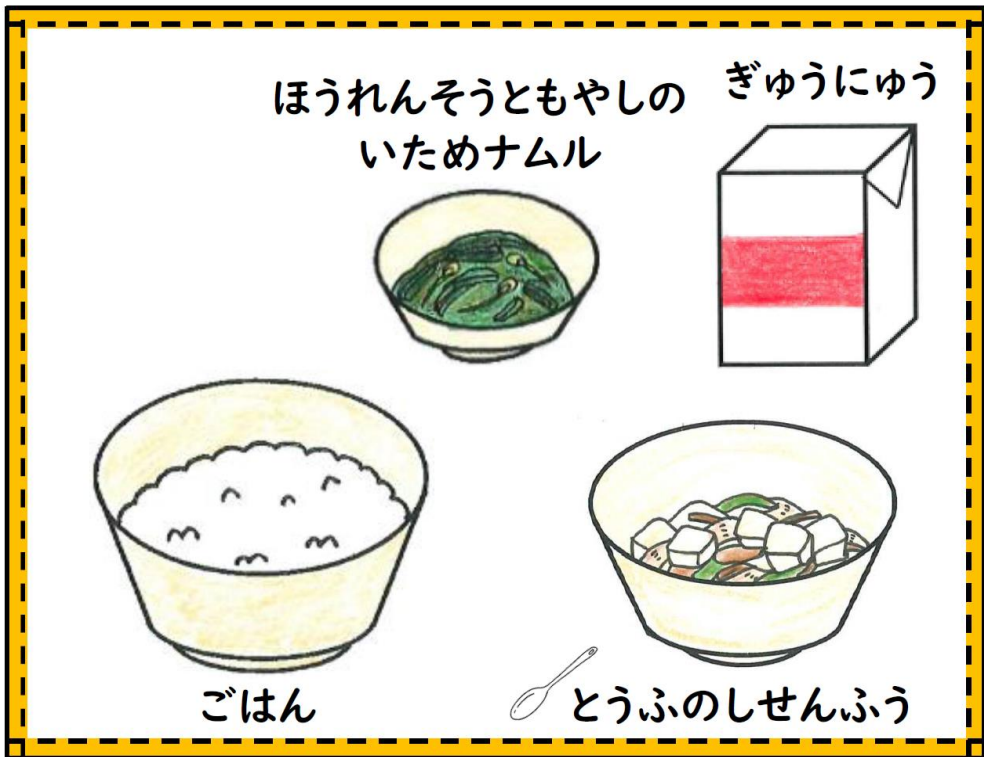
のう  
脳にエネルギーが  
おく あたま  
送られて、頭がしっかり。

げんき  
元気スイッチ③

ちよう うご  
腸が動いて、  
おなかがすっきり。



し せんふう  
「とうふの四川風」はトウバンジャンのピリツとした  
あじ 味つけが、ごはんとよく合います。  
ごはんといっしょに味わって食べましょう。



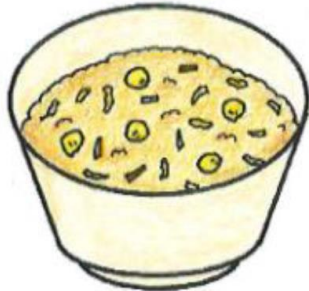
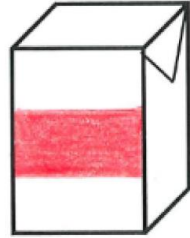
### た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ごはん 	たまねぎ 	さとう 	こまつな 	しょうが 
ぶたにく 	サラダあぶら 	ほうれんそう 	ごまあぶら 	しいたけ 	もやし 
とうふ 	かたくりこ 				



# 月 日 ( )

ぎゅうにゅう



カレーピラフ

トマトスープ

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

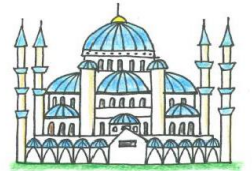


たいふうこんだて  
台風献立

きょう きゅうしょく たいふう  
今日の給食は、台風にそなえて  
がっこう ほんかん  
学校で保管しておいた乾物や、  
かんづめなどの しょくざい つか  
食材を使って  
つく  
作りました。



## カレーピラフ



りょうり  
ピラフは、トルコの料理です。  
いためたこめをいろいろな具と  
いっしょにたいてつく  
作ります。

きょう  
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・  
こめ つか きゅうしょくしつ  
米を使って、給食室の  
おお  
大きなかまでたきました。  
たきたてをあじわってた  
食べましょう。

