



がっ 11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 た あじ
今月の給食目標 食べるよろこびを味わおう

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~

こんげつ ち きゅう しょくじ かんが げっかん
今月は「地球にやさしい食事を考える」月間です。

ちゅうもく
このマークに注目しましょう。



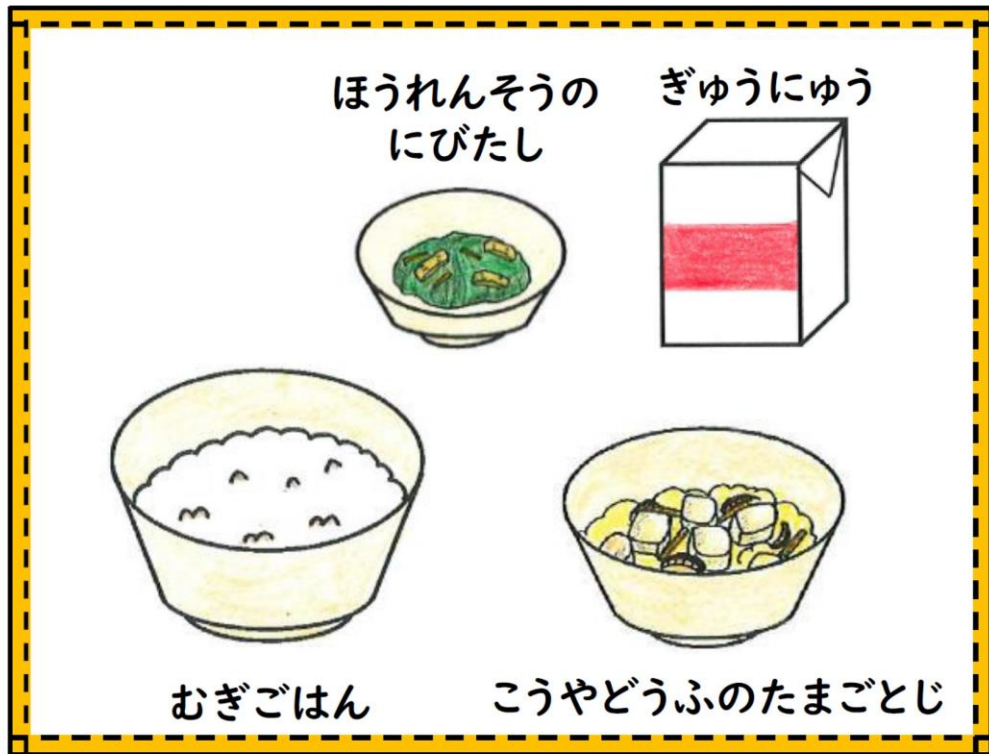
しんこんだて じる
新献立 「けんちん汁」

ぎょうじ こんだて きゅうしょくかんしゃ
行事献立 「給食感謝」

にち こんだて わ しょくすいしん ひ
13日は、和(なごみ)献立…和食推進の日

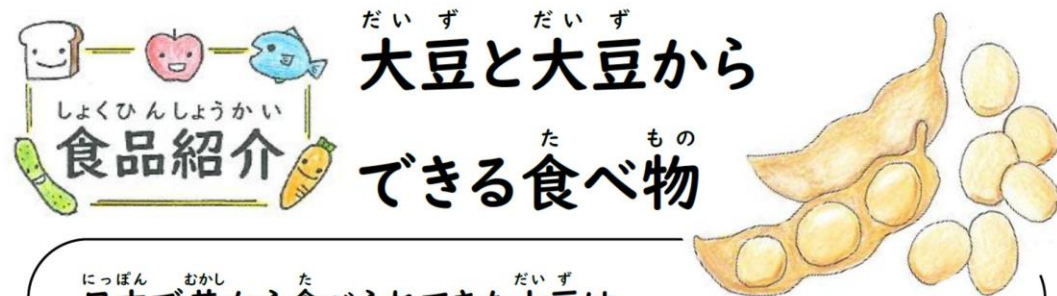


10月 30日 (月)



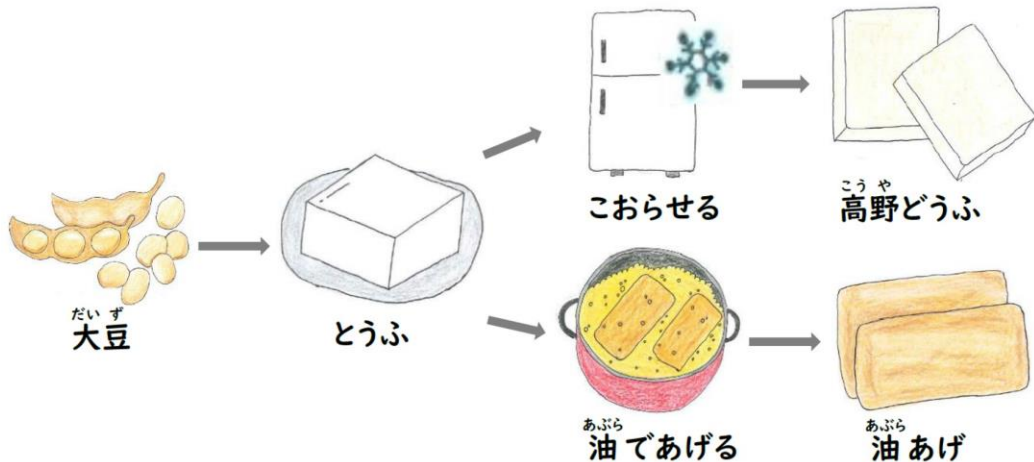
食べ物の三つのはたらき

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 こうやどうふ	むぎごはん	たまねぎ にんじん	たまご あぶらあげ	さとう	しいたけ ほうれんそう



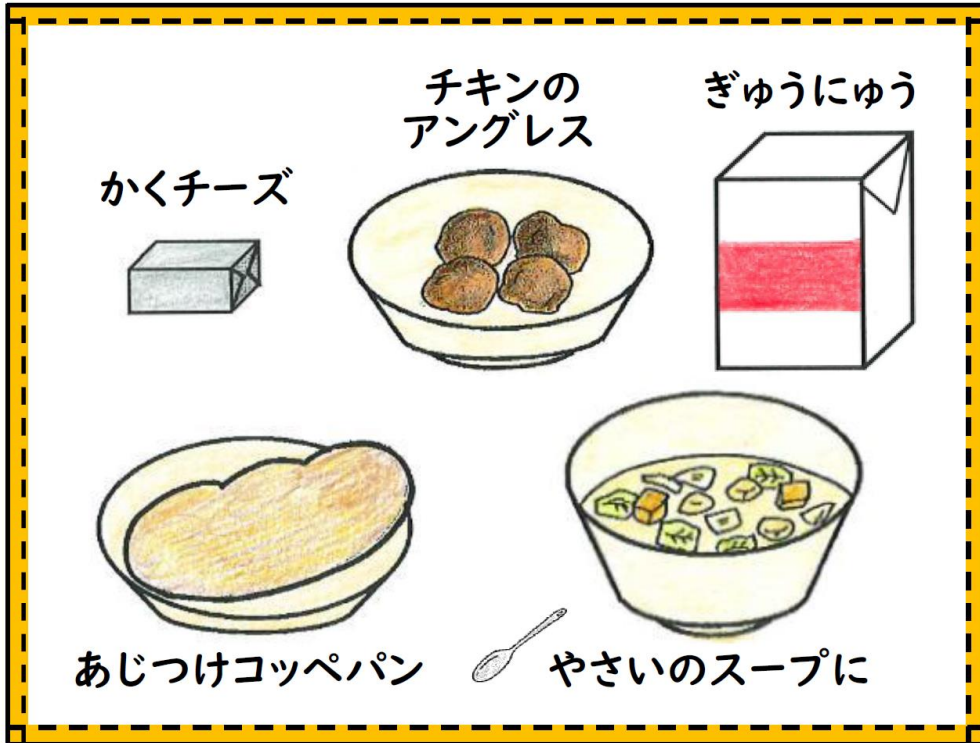
大豆は、日本で昔から食べられてきた大豆は、「畑の肉」といわれるくらいたんぱく質が多い食べ物です。とうふや油あげなど、いろいろな形に加工して食べられてきました。今日の給食では「高野どうふ」と「油あげ」を使っています。

【高野どうふ・油あげの作り方】



地球にやさしい献立
大豆は肉にくらべて、育てるのに必要なエネルギーや水の量が、少ない食べ物です。今日の給食では、大豆から作られる高野どうふや油あげにくわえ、旬のしいたけを使っています。

10月 31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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	あじつけコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	
チーズ		こめこ	かたくりこ	にんじん	
		なたねあぶら	さとう	キャベツ	



チキンのアングレス



『アングレス』は、フランス語で「イギリスの」という意味があります。



イギリス生まれのウスターソースを使うことから、この名前がつけました。



給食では、油でカリッとあげたとり肉に、

ウスターソース、トマトケチャップ、さとうで作ったソースをからめました。

とり肉の食感とあまからいソースの味を味わって食べましょう。



11月1日 (水)

こまつなと きりぼしだいこんのびたし

ぎゅうにゅう

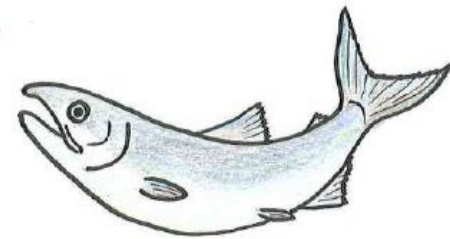
ごはん

さけのちゃんちゃんやき



さけの

ちゃんちゃん焼き



さけのちゃんちゃん焼きは、
ほっかいどう きょうどりょうり
北海道の郷土料理です。さけと
やさい てっばん や
野菜を鉄板で焼き、みそで味を
つけます。

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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	さけ	ごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
あかみそ	しろみそ	さんおんとう		キャベツ	しめじ
				きりぼしだいこん	こまつな

きゅうしよく
給食では、キャベツやしめじなどの野菜の
うえ
上にみそをからめたさけをのせ、スチーム
コンベクションオーブンで焼いています。

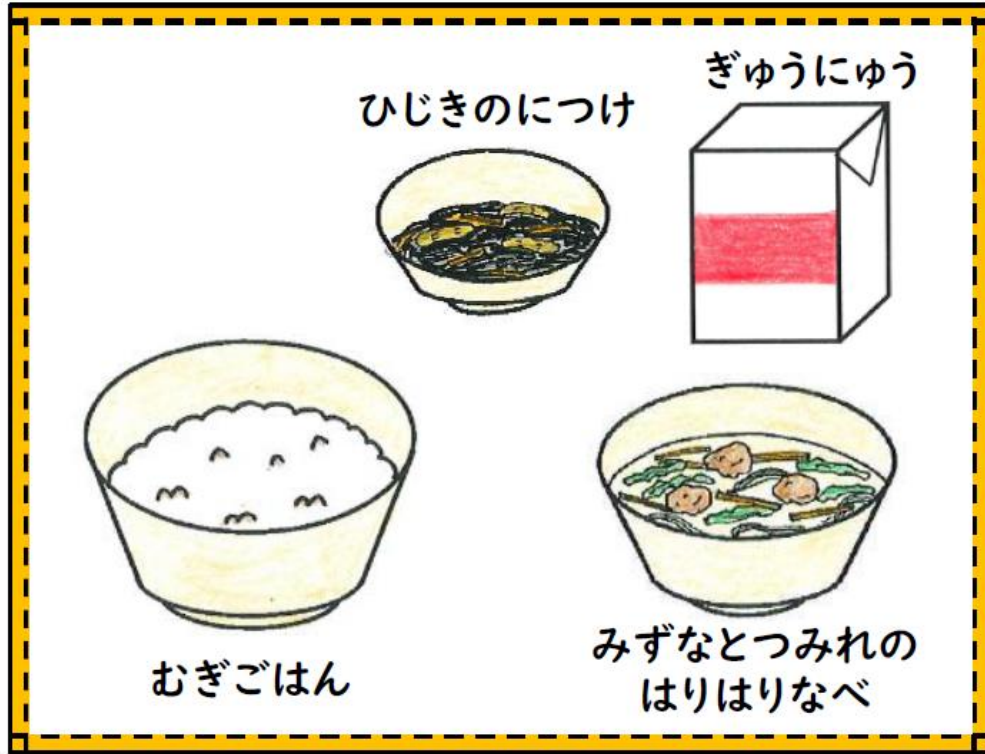


ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立

きょう しゅん
今日は旬の「さけ」や「しめじ」と、いつでも
おいしく食べることができるように乾そうさせて
ほぞんした「切りぼしだいこん つか
切干大根」を使用しました。



11月 2日 (木)



ひじきのにつけ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

みずなとつみれのはりはりなべ

食べ物の三つのはたらき

あか 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 しょうじ 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	かたくりこ	ほそねぎ	しょうが
まぐろフレーク	あぶらあげ	はるさめ	さんおんとう	にんじん	みずな
ひじき		サラダあぶら			



みずな 水菜

きょう や さい ひと
京野菜の一つです。
りょう つか みず
ひ料を使わずに水だけで
そだ
育てたことから「水菜」と
よばれるようになりました。

ほう ふ
カロテンやカルシウムが豊富で
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。



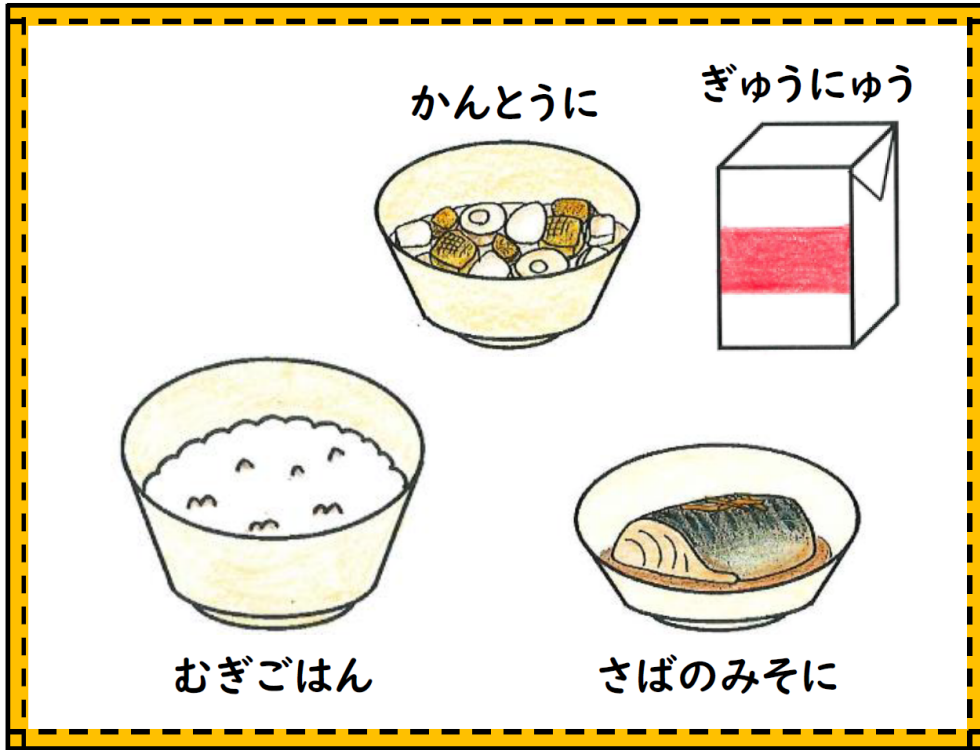
みずな おと
水菜をかむと、「はりはり」と音がするから、
はりはりなべというんですよ。

ちきゅう 地球にやさしい献立



きょう しゆん みずな つか
今日は旬の「水菜」を使いました。また、いつでもおいしく
た 食べられるように乾そうさせてほぞんした「ひじき」を使いました。

11月 6日 (月)



食べ物の三つのはたらき

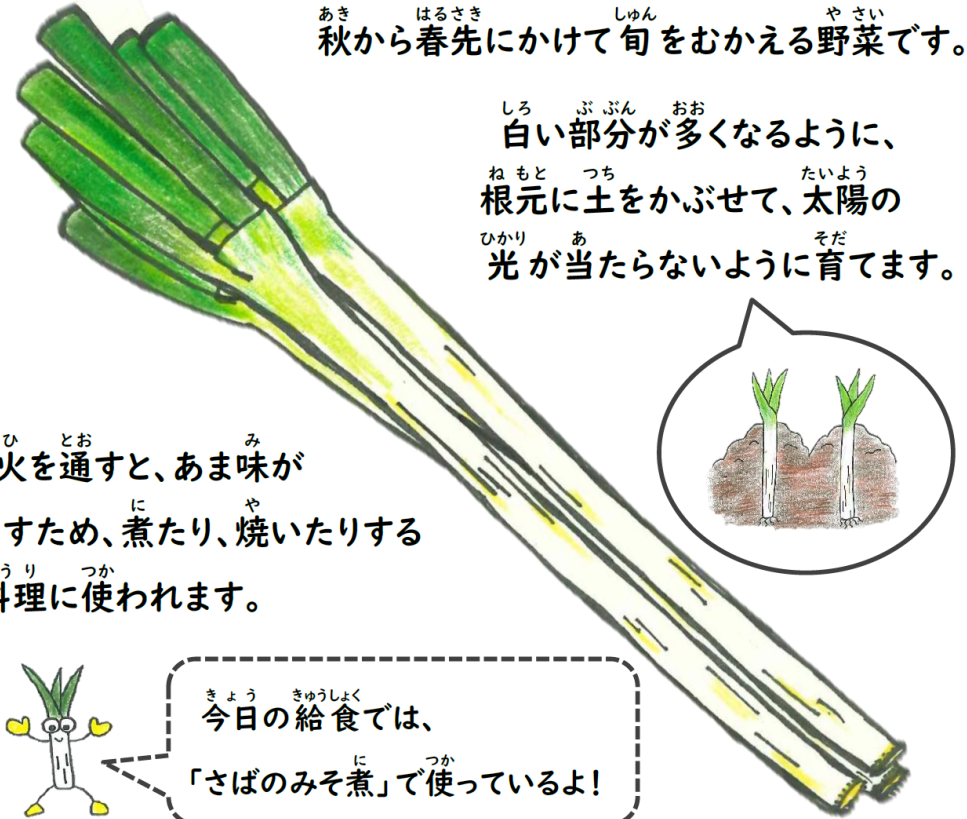
あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  あかみそ		 むぎごはん  さんおんどう		 しろねぎ  しょうが
	 さば  うずらたまご		 さとう		 にんじん  だいこん
	 ちくわ  あつあげ				



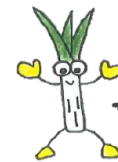
しろ 白ねぎ

あき はるさき しゅん やさい
秋から春先にかけて旬をむかえる野菜です。

しろ ぶぶん おお
白い部分が多くなるように、
ねもと つち たいよう
根元に土をかぶせて、太陽の
ひかり あ そだ
光が当たらないように育てます。



ひ とお み
火を通すと、あま味が
ますため、煮たり、焼いたりする
りょうり つか
料理に使われます。



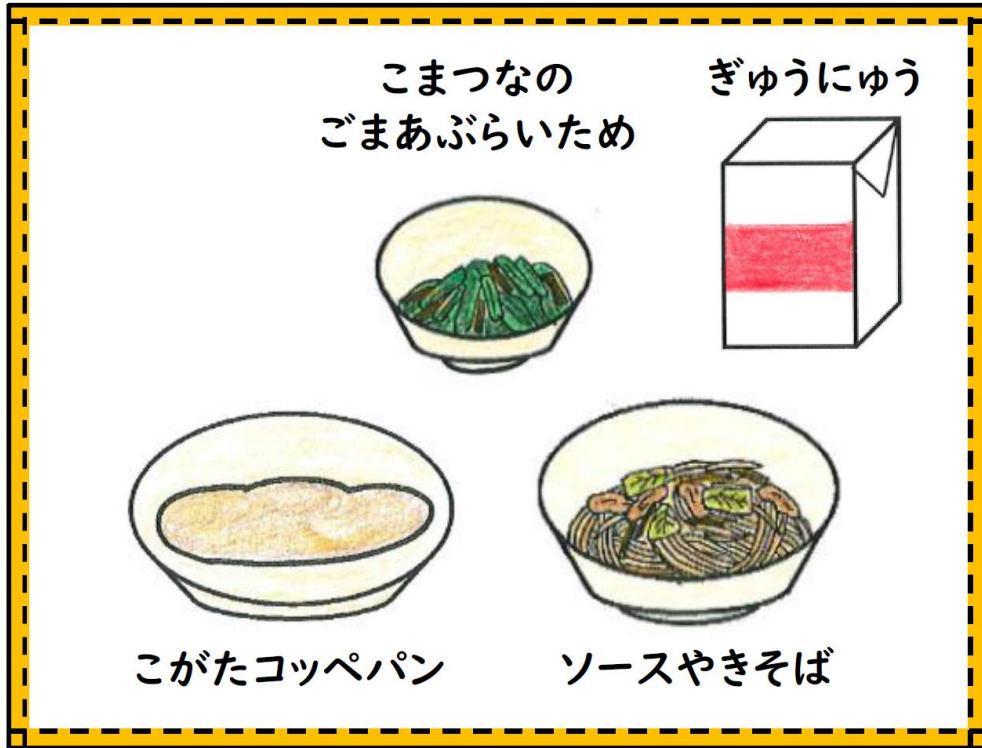
きょう きゅうしよく
今日の給食では、
「さばのみそ煮」で使っているよ!

ちきゅう にやさしい こんだて 献立
地球にやさしい
だいず やさい にく
大豆や野菜は肉にくらべて、育てるのに必要な
エネルギーや水の量が少ない食べ物です。



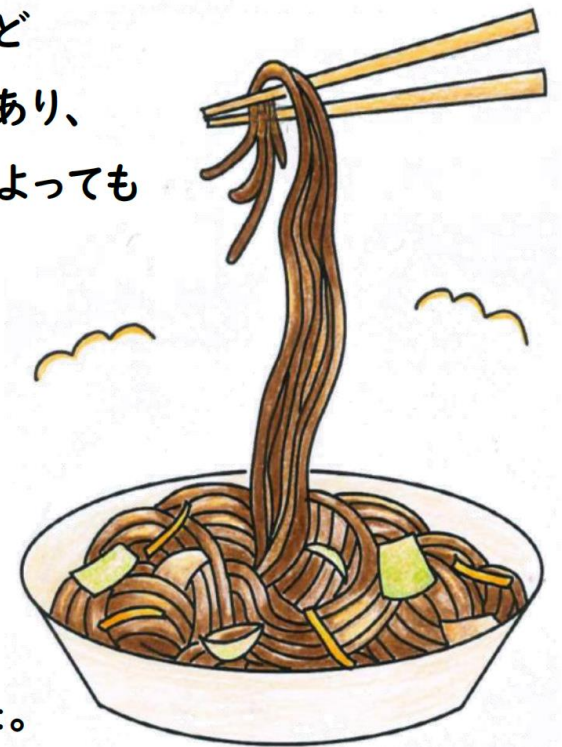
きょう きゅうしよく だいず つく
今日の給食では、大豆から作られるあつあげに
くわえ、しゅん しろ だいこん つか
くわえ、旬のさば・白ねぎ・大根を使っています。

11月 7日 (火)



やき ソース焼そば

「ソース^{やき}焼そば」は日本^{にっぽん}で生まれ^うた料理^{りょうり}です。
 肉^{にく}以外^{いがい}にもイカやエビなど
 海^{うみ}のものを^{つか}使ったものがあり、
 使^{つか}う野菜^{やさい}や作^{つく}る地^ちいきによっても
 味^{あじ}がちがいます。



給食^{きゅうしょく}では、具^ぐとして
 「ぶた肉^{にく}・たまねぎ・
 にんじん・キャベツ」を
 使^{つか}い、「けずりこ」や
 ソース^{つか}を使^{つく}って作^{つく}りました。

「ソース^{やき}焼そば」に使^{つか}っている「けずりこ」は
 かつおぶし^{こま}をさらに細^{こま}かくしたものです。
 ソース^{かお}の香^{かほ}りと「けずりこ」のうま味^{うま}を^み楽^{たの}しんで^た食べ^たましょう。




た べ 物 の み っ 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	こがたコッペパン	さとう	キャベツ	たまねぎ
けずりこ		ちゅうかかんめん		にんじん	こまつな
		サラダあぶら	ごまあぶら		

11月8日(水)

さつまいもの
とがのおに



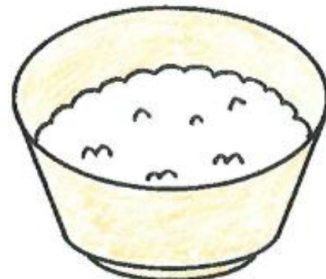
とりとだいこんばの
まぜごはんのぐ



ごはん
まぜて
たべよう

ぎゅうにゆう




















ごはん



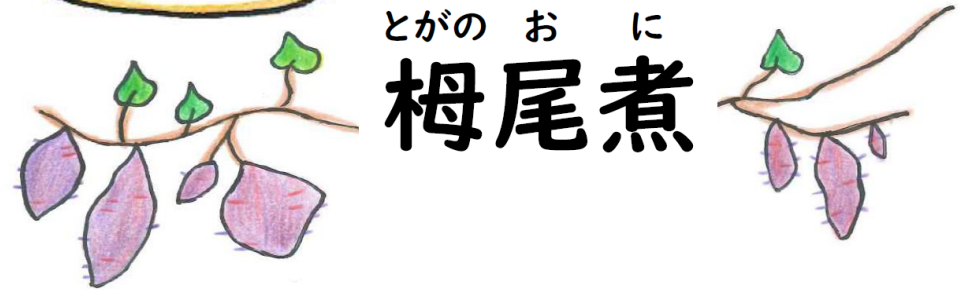
とうにゆうのみそしる

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	ちから 力	もとなる もとなる	みどり 緑	からだ 体	ちょうし 調子	とどの を整える	
ぎゅうにゆう 	チキンささみ 	ごはん 	さとう 	だいこんば 	えだまめ 	あぶらあげ 	とうにゆう 	いりごま 	にんじん 	ほうれんそう 
しろみそ 	しんしゅうみそ 	さつまいも 	サラダあぶら 							



さつまいもの



とがのおに 梅尾煮

「梅尾煮」は、さつまいもとえだ豆をあまく煮たもので、京都市右京区の梅尾という地いきにある高山寺で生まれた料理です。

このような肉や魚などを使わず、野菜を中心とした

料理を「精進料理」といいます。

梅尾煮もその一つで、京都では

昔から伝えられ、食べられてきました。

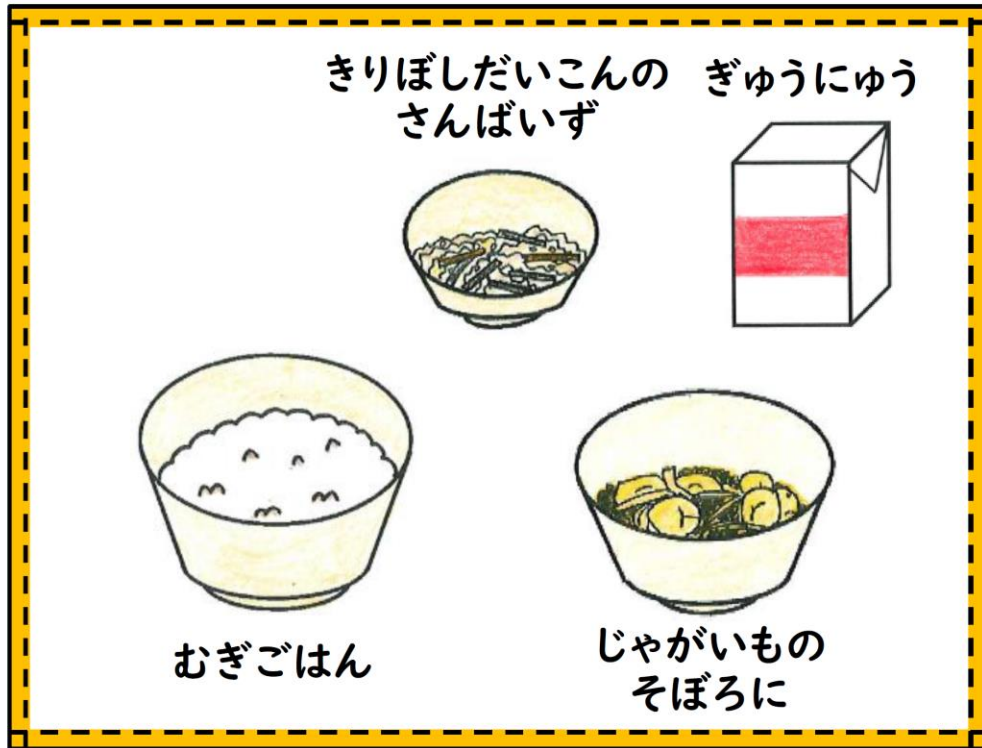


ちきゅう
地球にやさしい



今日の給食では、旬の「さつまいも」を使いました。皮をしまもようにおくことで、むだなく使う工夫をしています。

11月 9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	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 ほそぎりこんぶ	 おぎごはん サラダあぶら かたくりこ	 じゃがいも さとう いりごま	 たまねぎ しょうが にんじん	 ぎゅうにゅう とりにく ほそぎりこんぶ	 おぎごはん じゃがいも さとう いりごま たまねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん

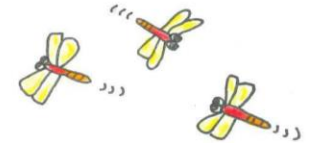


こめ 米



きゅうしよく きょうと ふない しゅるい こめ
給食では、京都府内でとれた2種類の米を
まぜ合わせています。

【きぬひかり】



たきあがりか、きぬのように^{ひか}光りかがやくので、
「きぬひかり」といいます。

【ひのひかり】



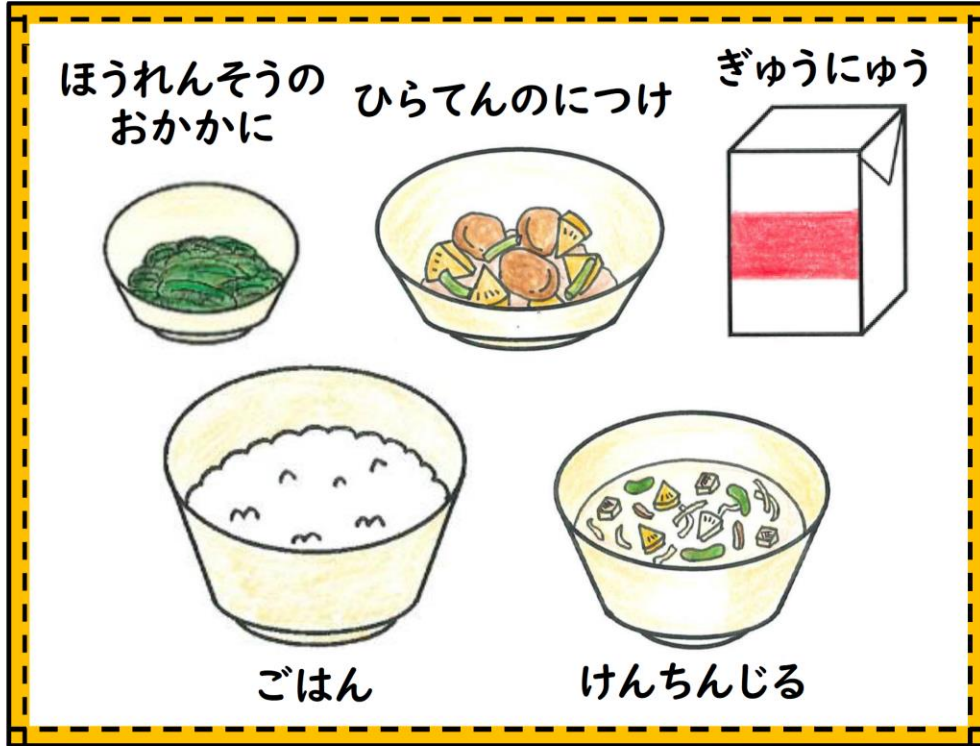
かたさやねばり気、^{け かお}香りがよく、^{あじ}味もあっさりとして
いるので、^{りょうり}どんな料理にも合います。

ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立



きょう 今日は、いつでもおいしく^た食べられるように^{かん}乾そう
させてほぞんした「^{きりぼしだいこん}切干大根」と「^{ほそぎ}細切りこんぶ」を
^{つか}使いました。

11月 10日 (金)



ほうれんそうの
おかかに

ひらてんにつけ

ぎゅうにゅう

ごはん

けんちんじる

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
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひらてん</p> <p>はなかつお</p> <p>やきどうふ</p>	<p>ごはん</p> <p>さんおんとう</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>さんどまめ</p>	<p>ほうれんそう</p> <p>しいたけ</p> <p>だいこん</p> <p>こまつな</p> <p>しょうが</p>		

しんこんだて
新献立

じる
けんちん汁

けんちん汁は、日本で収穫が終わったことをお祝いする時に昔から食べられてきた料理だといわれています。

にく さかな つか
肉や魚を使わない

しょうじんりょうり
「精進料理」であるため、
けずりぶしを使わず、昆布や
しいたけのもどし汁をだしに
使っています。



きょう
今日は、だしに大根・にんじん・

こんにやく・しいたけを入れてやわらかく煮ました。その後、焼き豆腐・小松菜・すりおろしたしょうがを加え、最後にごま油で香りを出しました。

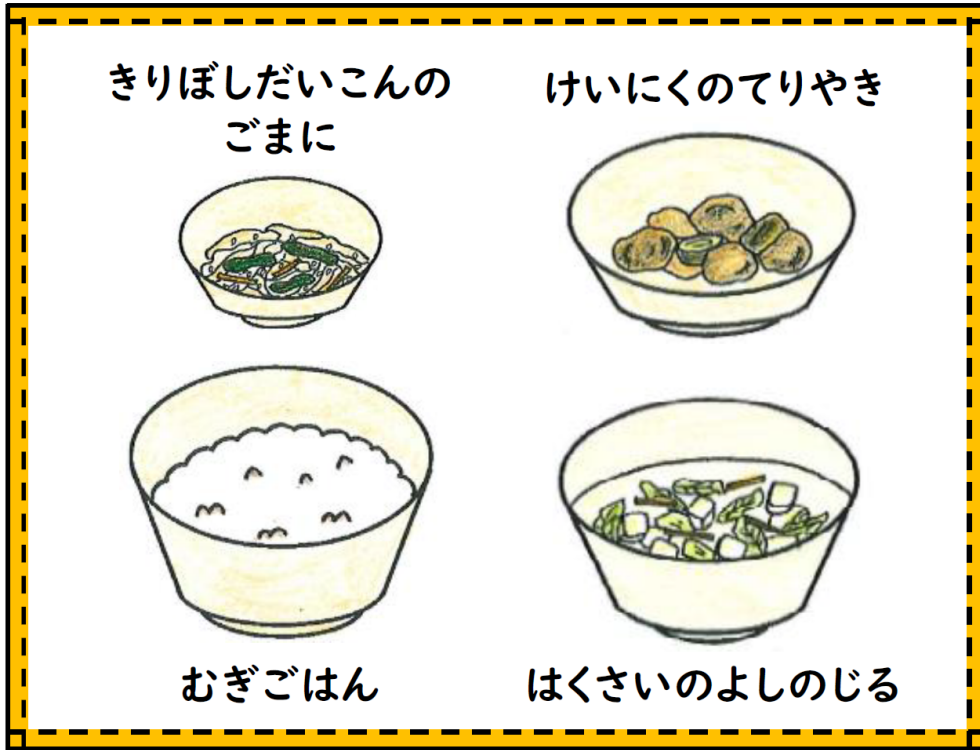
ちきゅう
地球にやさしい



「けんちん汁」は、旬の大根を使いました。

また、しいたけとしいたけのもどし汁を使った地球にやさしい献立です。

11月 13日(月)



和(なごみ) 献立 こんだて



けい肉のてりやき にく

しょうゆやみりんで

味つけをしたとり肉と白ねぎを あじ にく しろ

スチームコンベクションオーブンで焼くことで、とり肉はやわらかく、
白ねぎはあまくなっています。

▼くずの根 ね

▼くずの花 はな



はくさいの吉野汁 よしのじる

吉野汁とは、すまし汁に よしのじる じる

「くず」の根から作られた「くず粉」をとかし入れ、
とろみをつけた汁物のことです。 ね つく こ しいるもの

「くず」は、奈良県吉野というところでよくとれるため、この
名前がつけられました。「くず」は高級なので、給食では代わりに
かたくり粉でとろみをつけています。 ならけんよしの かなまえ こうきゅう きゅうしよく か

食べ物の三つのはたらき たものみつ

あか <small>あか</small>	からだ <small>からだ</small> 体をつくる	黄 <small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり <small>からだ ちようし との</small> 体の調子を整える
とりにく	おぎごはん かたくりこ	はくさい だいこんば	にんじん しろねぎ
とうふ	さんおんとう さとう	きりぼしだいこん	
	すりごま		

地球にやさしい献立 ちきゅう こんだて



今日の給食は、旬の白ねぎやはくさいと、

いつでもおいしく食べられるように乾そうさせて

ほぞんした切干大根を使いました。 きりぼしだいこん つか



11月 14日 (火)

がつ きゅうしよくもくひょう
11月の給食目標

た あじ
食べるよろこびを味わおう

ぎゅうにゅう

ツナとひじきのソテー

ぜんりゅうふんパン

ポークビーンズ

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	ぶたにく	ぜんりゅうふんパン	たまねぎ	ひじき	にんじん
だいず	まぐろフレーク	さとう	こまつな		
	サラダあぶら				

「いただきます」と「ごちそうさま」



いただきます!

「いただきます」は、自然のめぐみや食べ物の命でささえてもらっていることへの感謝の言葉です。

ごちそうさま!

「ごちそうさま」は、遠くから食材を集めたり、料理を作ったり、食事のためにはたらいたすべての人への感謝の言葉です。



こころ
心をこめて、あいさつしましょう。

ききゅう 地球にやさしい こんだて 献立

「ぜんりゅうふんパン」は、食べ物をおだなく使うために小麦の皮などを丸ごとひいた粉で作っています。

11月15日(水)

11月の給食目標

食べるよろこびを味わおう

もやしのにびたし

ぎゅうにゅう

ごはん

けいにくととうふのくずに

目・耳・鼻・くちびる・したを使って、
ごはんやおかずのおいしさを味わおう

目

- ・もりつけ
- ・いろいろ

鼻

- ・香ばしい
- ・あまい香り

耳

- ・カリカリ
- ・シャキシャキ

くちびる

- ・あつい
- ・つめたい
- ・やわらかい
- ・かたい

した

- ・あま味
- ・苦味
- ・うま味
- ・塩味
- ・酸味

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	ごはん	かたくりこ	にんじん	しょうが
とうふ	あぶらあげ	さとう		しいたけ	もやし
				たまねぎ	だいこんば

こころ **心**

つく ひと

・作った人

かかわってくれた人

ひと

・食べ物

感謝の気持ちを感じながら食べることも大切です。

地球にやさしい献立

「けい肉ととうふのくず煮」は、うま味たっぷりの
しいたけと、しいたけのもどし汁を使いました。

食材をむだなく使う工夫をしています。

11月 16日 (木)

11月の給食目標

食べるよろこびを味わおう

ぎゅうにゅう

プリプリちゅうかいため

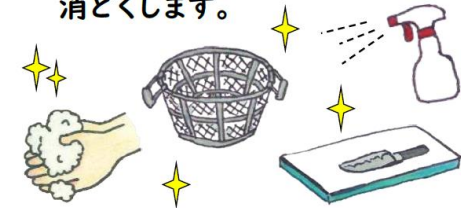
むぎごはん

はるさめスープ

きゅうしょくちょう り いん いちにち

給食調理員さんの一日

①身じたくを整え、手や道具を消どくします。



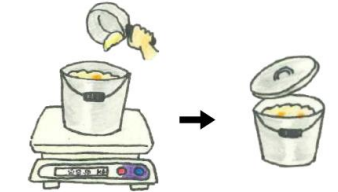
②食材をあらって献立に合わせた大きさや形に切ります。



③心をこめて調理します。



④クラスごとの食缶に、学年に合わせた量をはかって分けます。



⑤返ってきた食器や食缶などをあらいます。



⑥給食室のそうじをします。



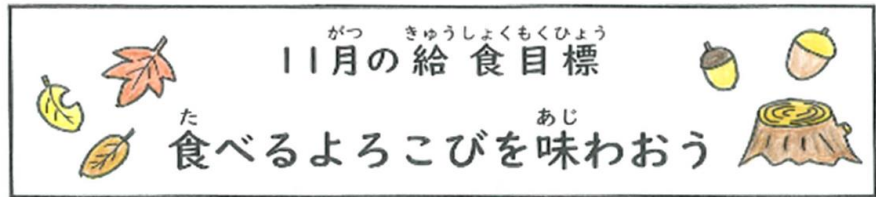
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p>	<p>むぎごはん</p> <p>ごまあぶら</p> <p>サラダあぶら</p>	<p>にんじん</p> <p>しいたけ</p> <p>たけのこ</p>	<p>ごまあぶら</p> <p>サラダあぶら</p>	<p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>もやし</p> <p>チンゲンサイ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p>

地球にやさしい献立

「プリプリ中華いため」には、うま味を多くふくんだしいたけのもとし汁を、すてることなく使っています。

11月 17日 (金)



カラフル
ホットマリネ

ぎゅうにゅう

げんまいごはん

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 てづく 手作りのルー

給食のカレーやシチュー、ハッシュドビーフなどのルーは、給食調理員さんの手作りです。

大きなかまに、サラダ油とバターを入れ、バターがとけたら弱火にし、小麦粉を入れます。時間をかけていためて、なめらかなルーを作っています。



食べ物の三つのはたらき

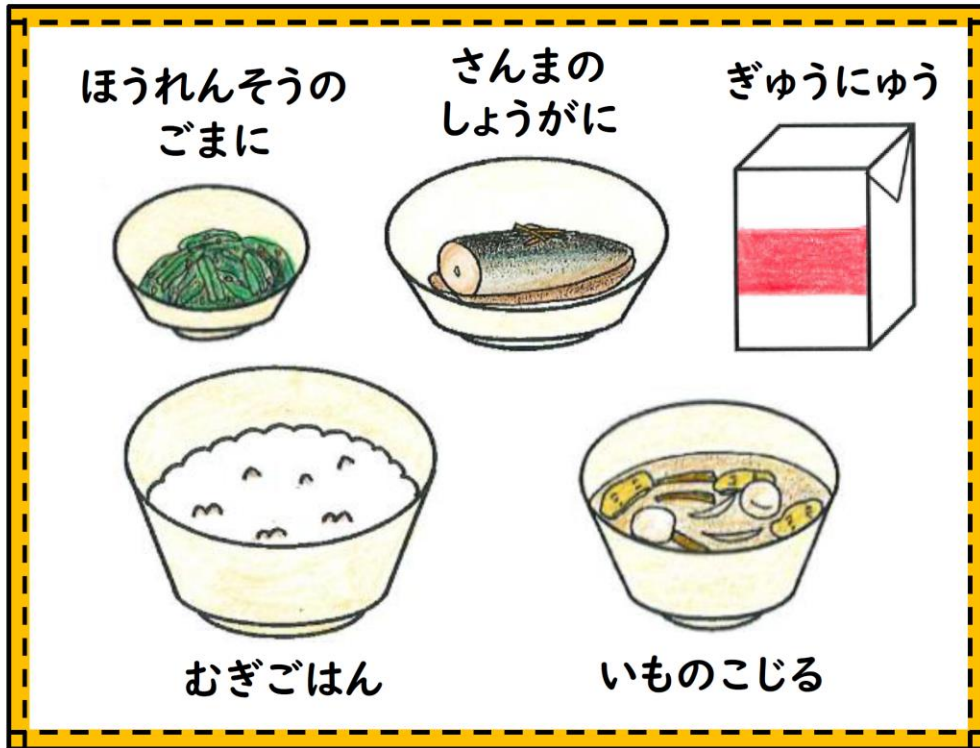
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう とりにく チーズ	 げんまいごはん さとう じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら オリーブオイル	 たまねぎ コーン しょうが キャベツ にんじん えだまめ			

地球にやさしい献立

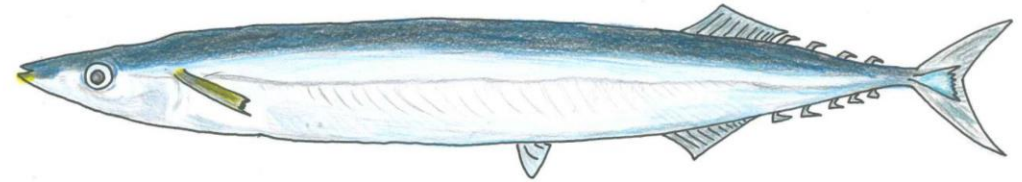
玄米は、収穫した米のもみがらだけを取りのぞいた米です。

いつも食べている白米よりもすてる部分が少なく、米をむだなく、おいしく食べることができます。

11月 20日 (月)



さんま



「さんま」は、^{あき}秋が^{しゆん}旬の^{さかな}魚です。

秋の「さんま」は^{あぶら}脂がのっています。

ディーエイチイー イーピーイー ^{えいようそ} DHAやEPAなどの^{おお}栄養素を多く

ふくんでいます。



ディーエイチイー ^{あたま} DHAは頭の^{えいようそ}はたらきをよくする^{えいようそ}栄養素で、

イーピーイー ^ち EPAは血をさらさらにする^{えいようそ}栄養素です。

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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	むぎごはん	さんおんとう	たまねぎ	しょうが
あかみそ(けいほく)		すりごま	さといも	ほうれんそう	にんじん
さんま					

ちきゅう 地球にやさしい^{こんだて} 献立

今日の「いものこ汁」は、^{きょう}京都市右京区^{けいほくち}の京北地いきで



つくられた「京北みそ」を^{つか}使いました。^{ちさんちしゆう}地産地消の

「京北みそ」と旬の「さんま」や「里いも」を^{あじ}味わいましょう。

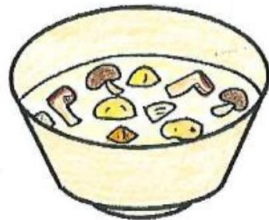
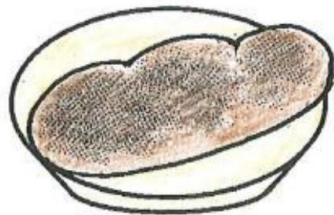
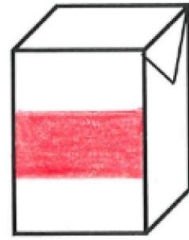
11月 21日 (火)




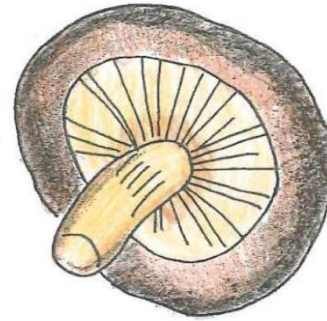
きのこ

ぎゅうにゅう

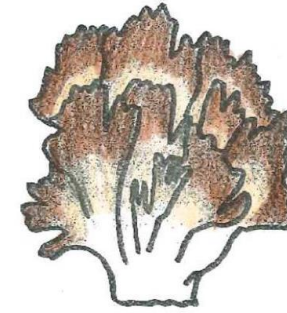
ひじきのソテー



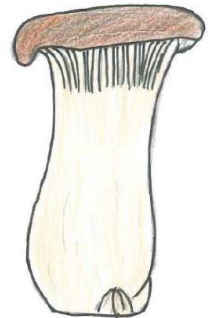
こくとうコッペパン  きのこのクリームシチュー



しいたけ



まいたけ



エリンギ

あき しゅん た もの
秋が旬の食べ物です。

おなかの中をきれいにしてくれる「食物せんい」や、
ほね は て だす デー おお
骨や歯をつくる手助けをする「ビタミンD」が多く
ふくまれています。

み つよ りょう
うま味が強く、だしとしても利用できます。

た もの みつ
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	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
だっしふんにゅう	チーズ	サラダあぶら	バター	しいたけ	
ひじき	ミックスビーンズ	こおぎこ	さとう	まいたけ	エリンギ

ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立

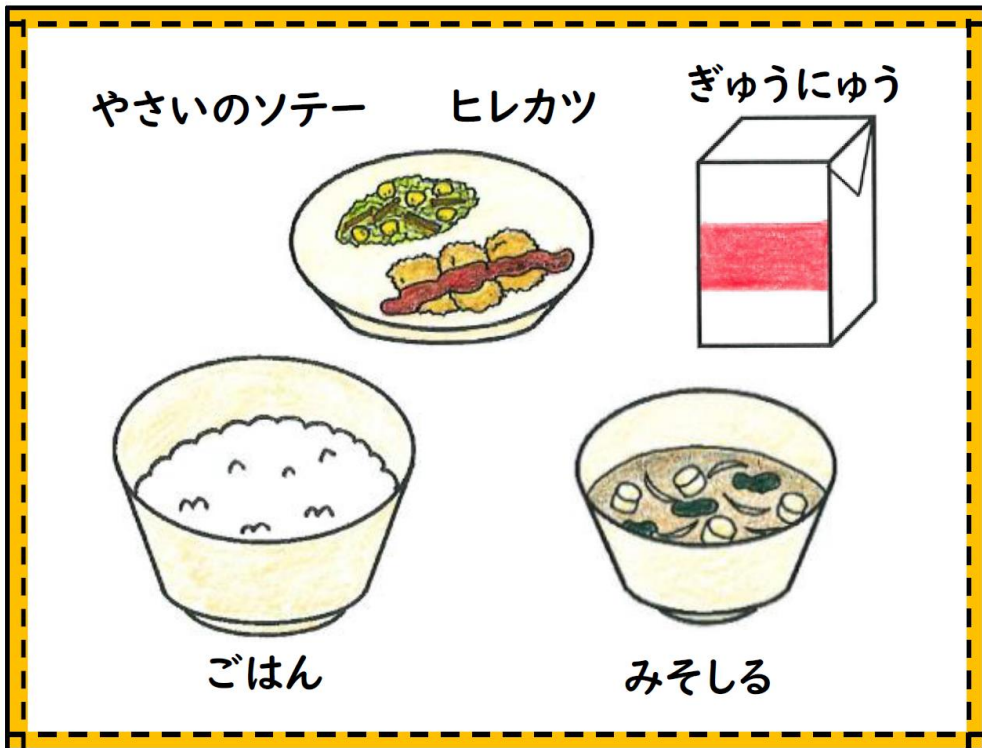


きょう 今日「きのこのクリームシチュー」には、
しゅん 旬のしいたけ・まいたけ・エリンギを使いました。
また、きゅうしよく つか 給食で使っている乾燥物のひじきは、
いつでもおいしく食べられるように乾そうさせて
ほぞんした食べ物の一つです。

11月 22日 (水)



きゅうしょくかんしゃ 給食感謝



きゅうしょく 給食ができるまでにはたくさんの人がかかわって
 ひと います。しょくじ 食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを
 た かた かんしゃ きも つた 伝えましょう。

きゅうしょくしつ 給食室で1枚ずつころもをつけて、あぶら 油であげた
 てづく 手作りの「ヒレカツ」です。

サクサクのヒレカツに手作りのあまからいソースを
 あじ かけて味わって食べてくださいね。

つく かた ヒレカツの作り方

① しお 塩・こしょうで
 したあじ 下味をつける。



② ころもを
 つける。



③ あぶら 油であげる。



た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

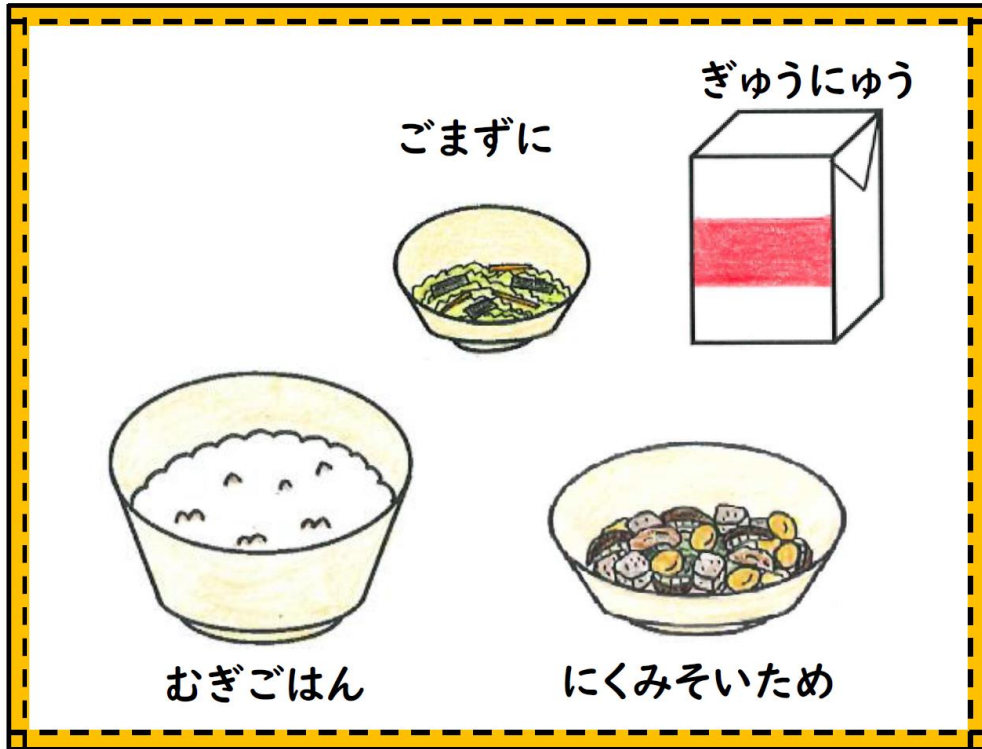
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	にんじん	キャベツ
わかめ	さとう	こむぎこ	きりふ	コーン	たまねぎ
あかみそ	しんじゅうみそ	なたねあぶら	パンこ		

ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立



しる 味噌汁には、いつでもおいしく食べられるように
 た かん 乾そうさせてほぞんしたわかめをつか 使いました。

11月 24日 (金)



ちきゅう 地球にやさしい食事

11月は「地球にやさしい食事を考える」月間です。

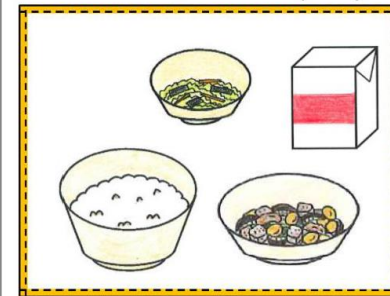
「地球にやさしい食事」って何かな？



食材をおだなく使う工夫をしたもの

しいたけの
もどし汁を使う
など

は葉も皮も
すべ
全て食べる



京都でとれたもの (地産地消)

京北みそ
ごはん など

旬の食材を使うもの

えのきだけ
みずな
白ねぎ
はくさい
など

さつまいも
さんま
だいこん
など

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	ぶたにく	おぎごはん	サラダあぶら	にんじん	ほうれんそう
ほそぎりこんぶ	だいず	すりごま	さとう	キャベツ	しいたけ
あかみそ	はちょうみそ			しょうが	にんにく

給食には「地球にやさしい食事」がたくさん登場しています。今月をきっかけにあらためてそのよさに目を向けてみましょう。

地球にやさしい献立

「肉みそいため」には、しいたけとしいたけのもどし汁を使っています。食べ物を無駄なく使う工夫をしています。