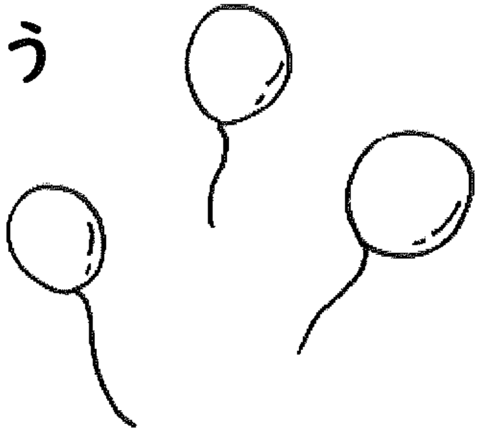
スチコン献立

3月(がつ)きゅうしょくカレンダー

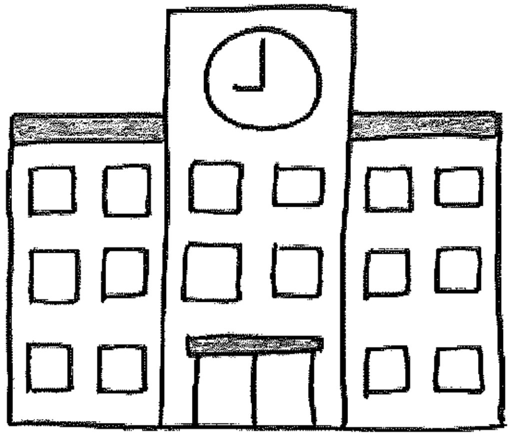
今月(こんげつ)の給食目標(きゅうしょくもくひょう)　給食(きゅうしょく)についてふり返(かえ)ってみよう

シリーズ　栄養(えいよう)ってなあに？　～まとめ～



行事献立(ぎょうじこんだて)　「ひなまつり」「卒業祝(そつぎょういわい)」

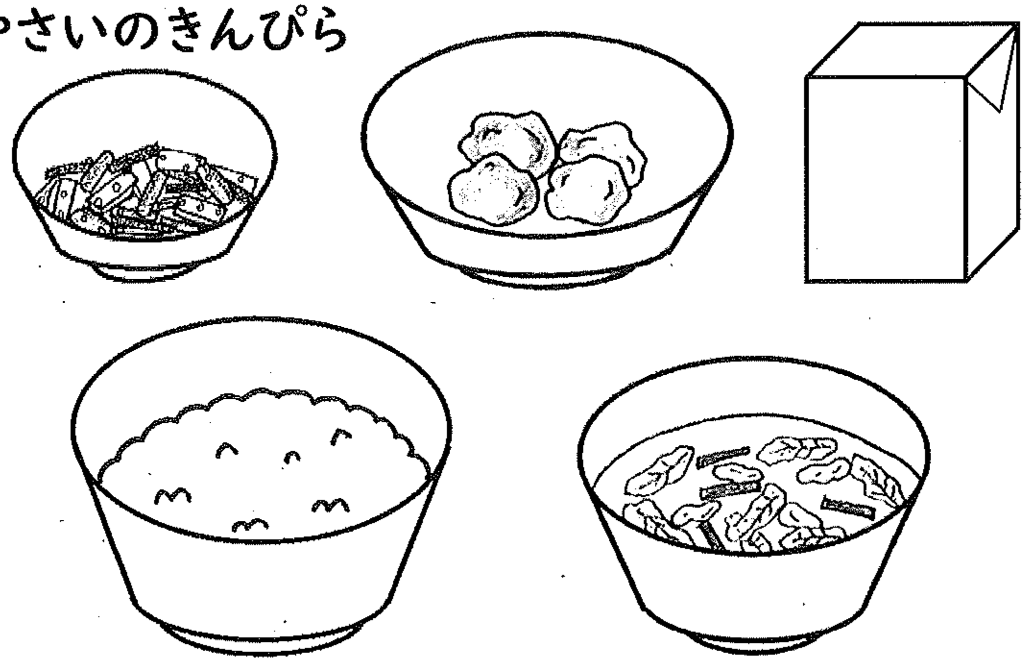
17日(にち)は、和(なごみ)献立(こんだて)・・・和食推進(わしょくすいしん)の日(ひ)



3ブロック　上京・左京・山科支部　京都市学校給食・食育研究会 資料作成グループ

2月 27日（月）

けいにくのこはくあげ　ぎゅうにゅう
やさいのきんぴら



むぎごはん　はくさいのよしのじる

食べ物の三つのはたらき

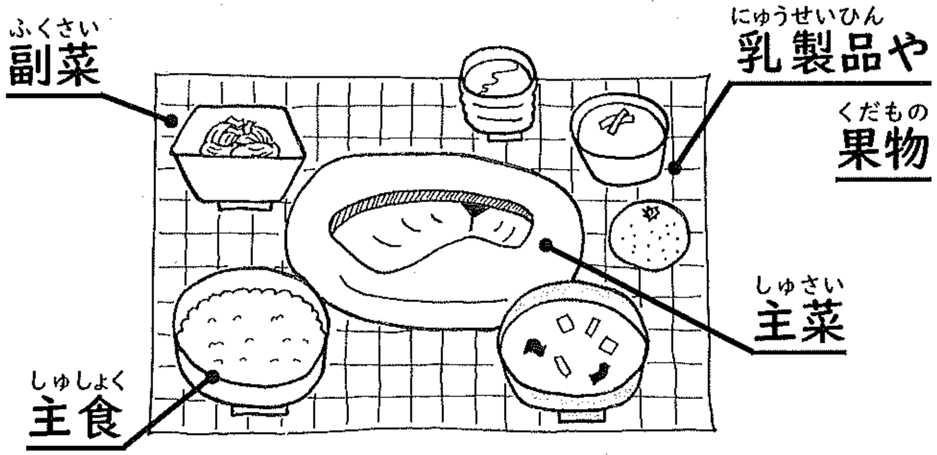
赤　体をつくる	黄　熱や力のもとになる	緑　体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	にんじん
とりにく	さとう	しょうが
あぶらあげ	こめこ	さんどまめ
	なたねあぶら	はくさい
	かたくりこ	
	サラダあぶら	
	いりごま	

3月の給食目標

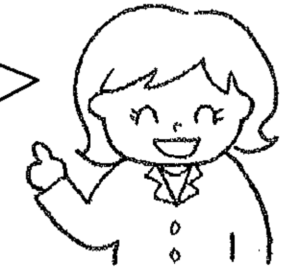
給食についてふり返ってみよう

日本型食生活

「日本型食生活」とは、ごはんを中心におかずを考え、牛乳・乳製品や果物を加えた食事のことです。主食・主菜・副菜がそろっている、バランスのよい食事です。



ごはん中心の食事のよいところは、
和・洋・中のどのおかずとも、
よく合うところです。

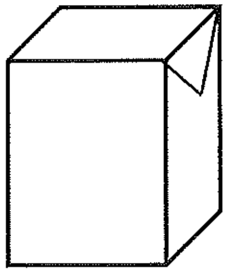


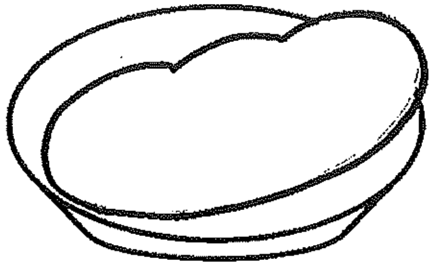
「けい肉のこはくあげ」は、カリッとあがったころもを味わって食べましょう。

2月　28日（火）

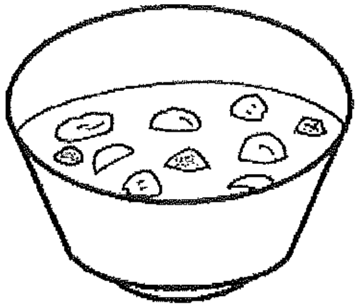
こまつなのソテー

ぎゅうにゅう



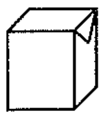


コッペパン



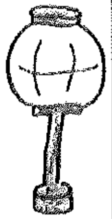
コーンの
クリームシチュー

食べ物の三つのはたらき

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	コッペパン	たまねぎ
チーズ	じゃがいも	こまつな
とりにく	バター	にんじん
だっしふんにゅう	サラダあぶら	コーン
	こむぎこ	

3月の給食目標

給食についてふり返ってみよう



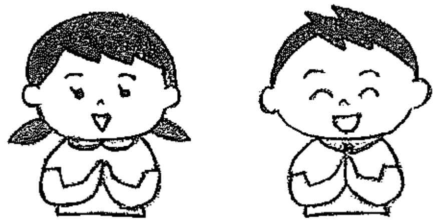
できるようになったかな？

いつもきれいなおはしやナフキンを使う。
給食当番はエプロンとぼうしをつけて、身支度をととのえる。

学年や体の成長に合わせて、自分に合う給食の量をのこさず、時間内に食べる。

くちびるをとじて、おく歯でよくかみながら、そざいの味や食感を感じる。

感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言う。



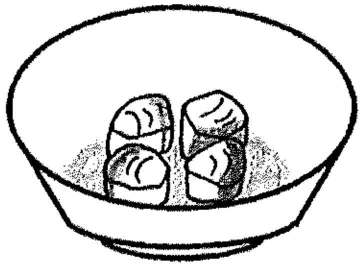
「コーンのクリームシチュー」は、温かく、寒い時期にぴったりです。
ルーから手作りしているので、味わって食べましょう。

【スチコン献立】

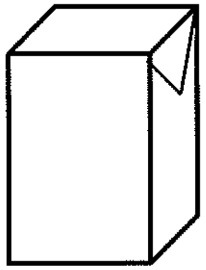
3月　1日（水）

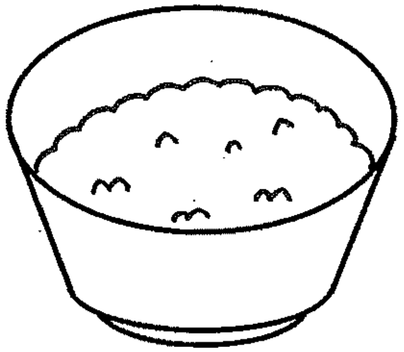
ほうれんそうのごまに

なまぶしのしょうがに

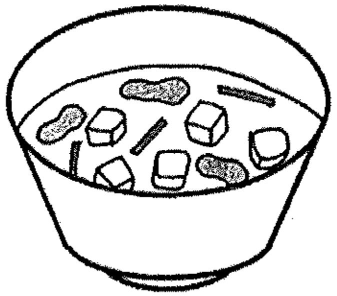


ぎゅうにゅう





ごはん

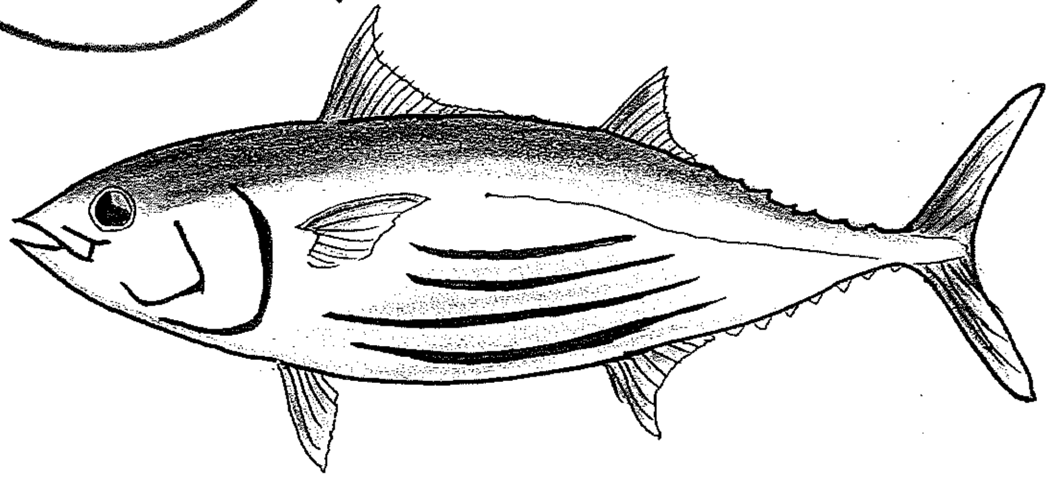


すましじる

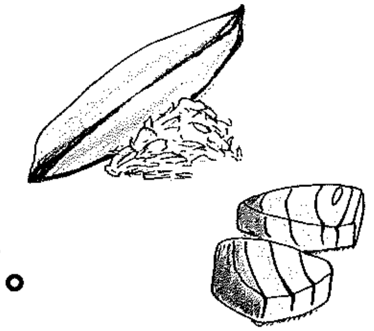
食べ物の三つのはたらき

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	ごはん	ほうれんそう
なまぶし	さとう	にんじん
とうふ	すりごま	しょうが
わかめ		

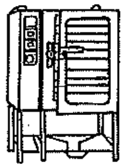
魚事典 かつお



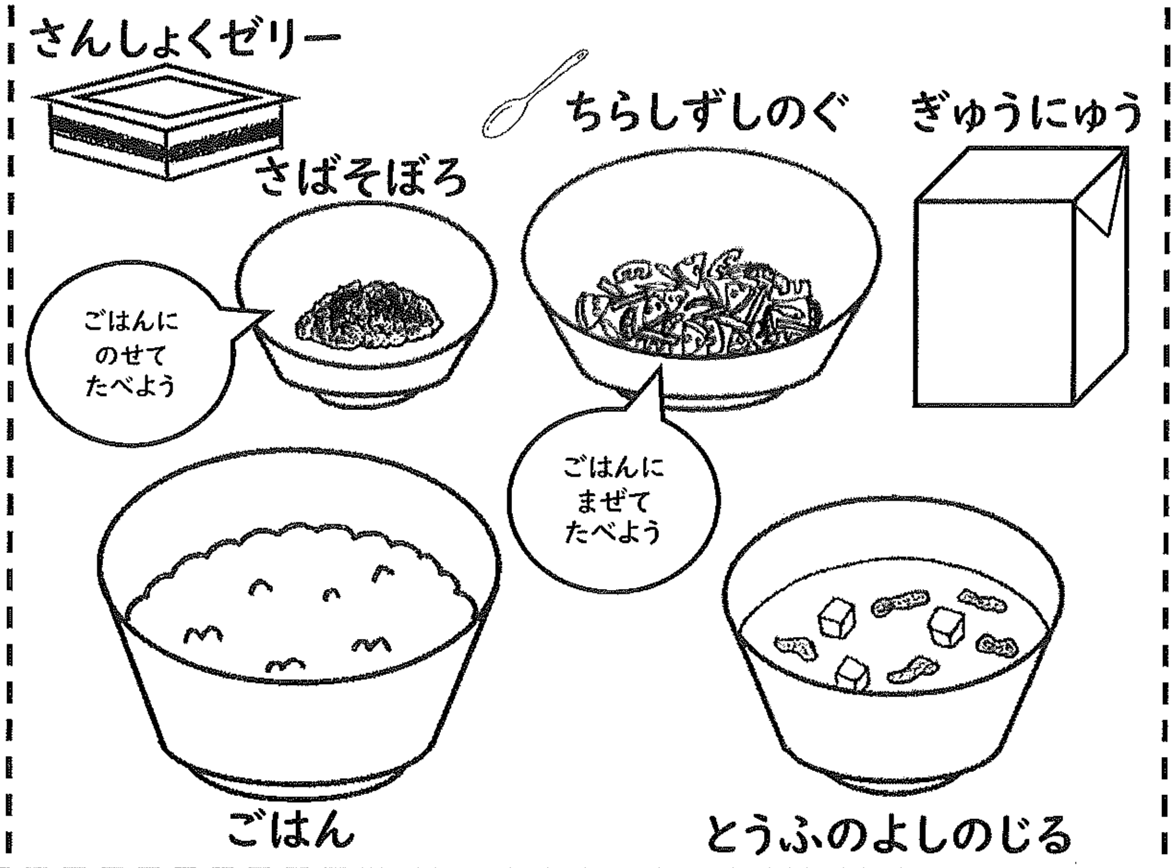
- 「かつお」は１年かけて、日本のまわりを泳ぐ魚です。
- かつおから「なまぶし」や「かつおぶし」が作られます。
- 血液をつくる「鉄」が多くふくまれています。



「なまぶしのしょうが煮」は、スチームコンベクションオーブンを使って作りました。味のしみこんだなまぶしのおいしさを見つけながら食べましょう。



3月　2日（木）



食べ物の三つのはたらき

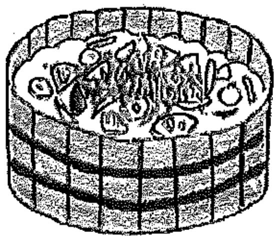
赤　体をつくる	黄　熱や力のもとになる	緑　体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	にんじん
たまご	さとう	れんこん
しらすぼし	かたくりこ	しいたけ
さばフレーク	さんしょくゼリー	しょうが
とうふ	さんおんとう	ほうれんそう
	サラダあぶら	たけのこ

行事献立（ぎょうじこんだて）

ひなまつり

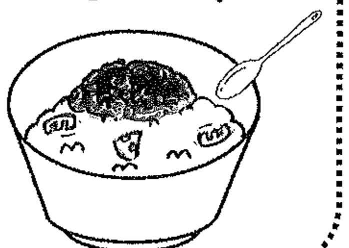
3月3日のひなまつりは、子どもたちの健康や成長をねがう行事です。

給食では、色あざやかな「ちらしずし」を食べていわいます。京都の丹後地方では、ちらしずしに「さばそぼろ」をのせて食べる習慣があり、今日の給食にも登場します。

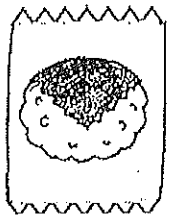
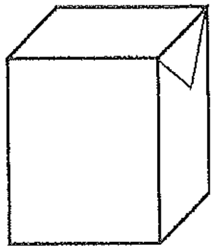


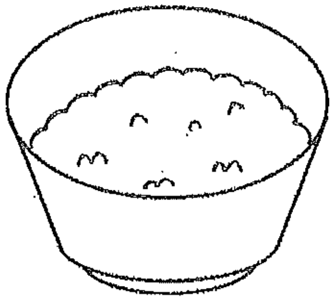
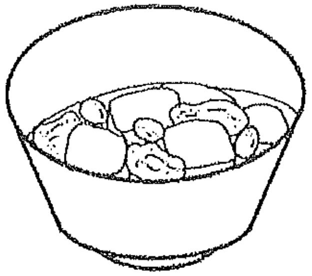
ひしもちの形をした「三色ゼリー」も出ます。春の色合いを感じて食べてください。

ちらしずしの具は、スプーンを使ってごはんにまぜて、さばそぼろをちらしずしの上にのせます。食べるときは、おはしを使いましょう。



3月　3日（金）

さくらもち	ほうれんそうと もやしのごまに	ぎゅうにゅう
		

ごはん　 ぶたにくととうふのくずに

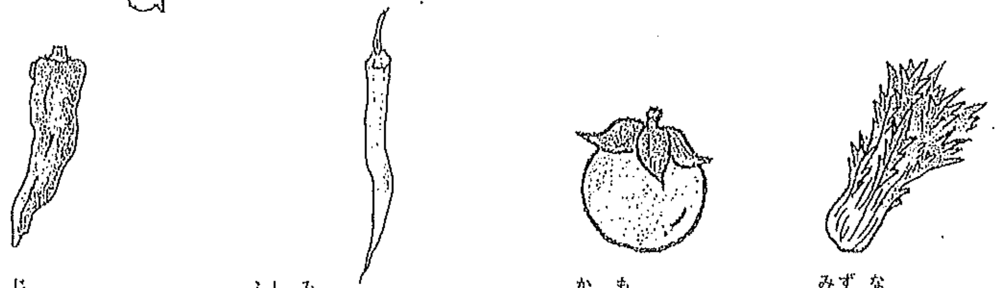
食べ物の三つのはたらき

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	ごはん	たまねぎ
ぶたにく	かたくりこ	えだまめ
さくらもち	すりごま	しょうが
とうふ		しいたけ
		ほうれんそう
		もやし

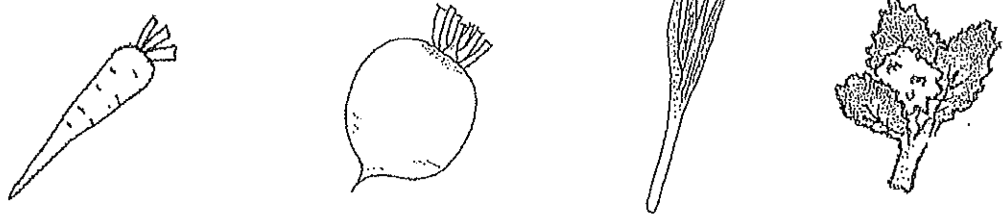
3月の給食目標

給食についてふり返ってみよう

給食に登場した京野菜



万願寺とうがらし　伏見とうがらし　賀茂なす　水菜



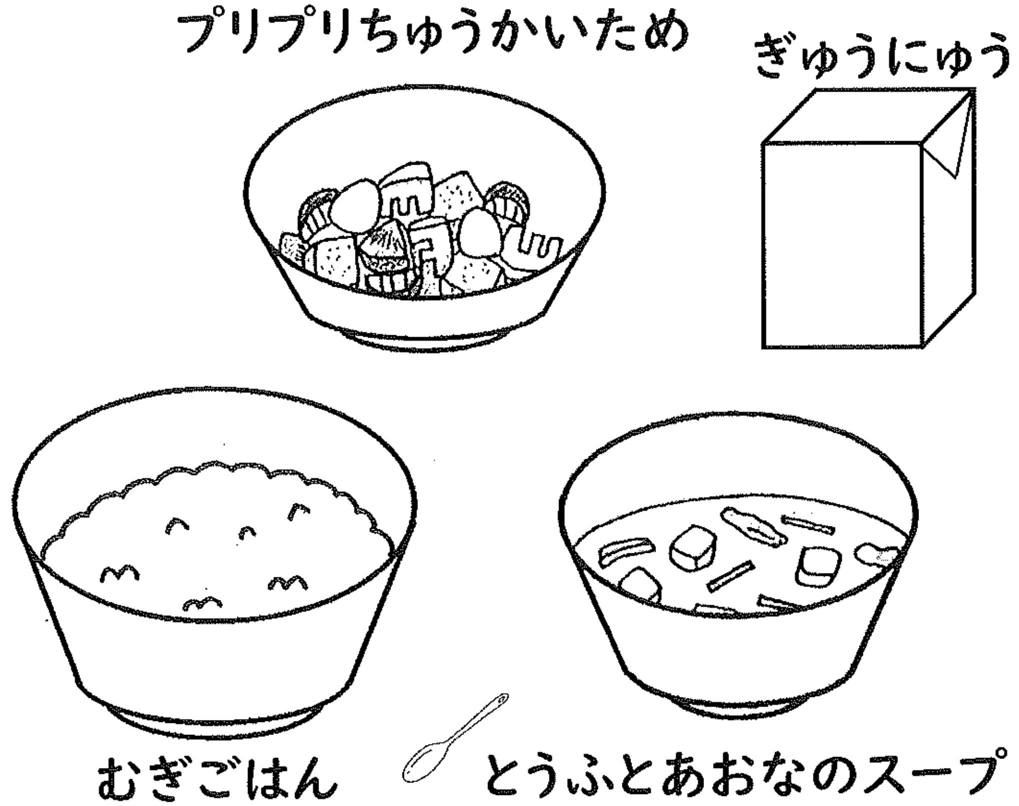
金時にんじん　聖護院大根　九条ねぎ　花菜

給食以外でも京野菜を食べて、

京都をすきになってくださいね。

「さくらもち」は、春にちなんだ和がしです。
中にあんが入ったもちと、
塩づけにしたさくらの葉をいっしょに味わいましょう。

3月　6日（月）



食べ物の三つのはたらき

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、とりにく、うずらたまご、とうふ	むぎごはん、さとう、サラダあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、こまつな、にんにく、しいたけ、たけのこ、しょうが

ぼくもわたしも名コック
プリプリ中華いため

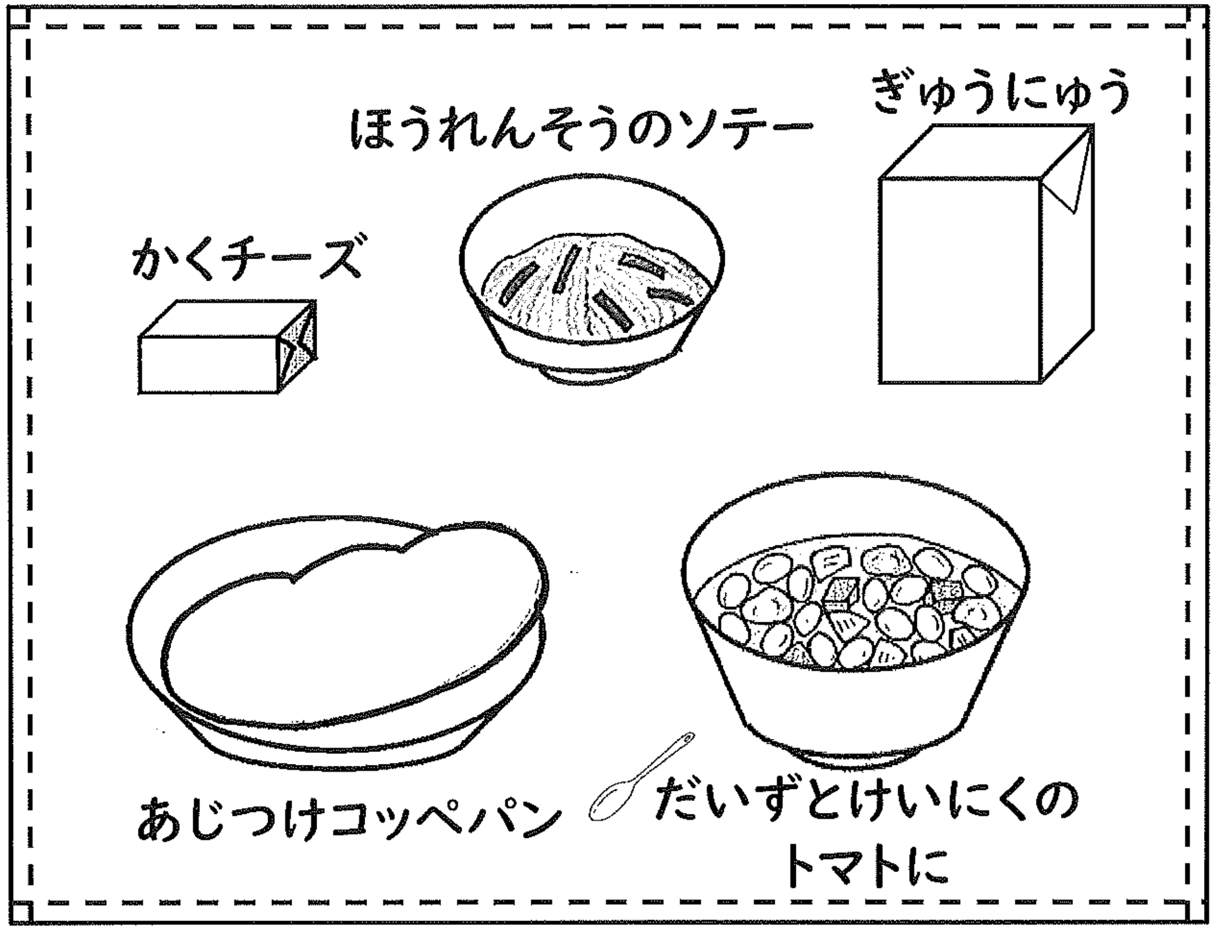
材料（4人分）

- とり肉…………140ｇ
- A
  - ごま油………小さじ1
  - こいくちしょうゆ…大さじ$\frac{1}{2}$
  - 料理酒……小さじ1
- にんじん………60ｇ（$\frac{1}{4}$本）
- しょうが…………ひとかけ
- にんにく…………ひとかけ
- 板こんにゃく……160ｇ（$\frac{2}{3}$まい）
- うずら卵（水煮）…120ｇ
- たけのこ（水煮）…40ｇ
- 干ししいたけ………2こ
- サラダ油…………小さじ2
- B
  - さとう……………小さじ2
  - トウバンジャン……少々
  - こいくちしょうゆ………大さじ$\frac{1}{2}$
  - うすくちしょうゆ……大さじ$\frac{1}{2}$
  - しいたけのもどし汁………50ｃｃ
- 酢……………小さじ$\frac{1}{2}$
- ○かたくり粉…………小さじ1強
- ○しいたけのもどし汁（かたくり粉用）……40ｃｃ

作り方

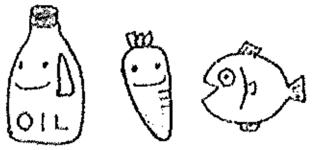
① 干ししいたけをもどす。（もどし汁を90ｃｃとっておく）
② とり肉は一口大の大きさに切り、Aを合わせた中に30分ほどつける。
③ しいたけ・たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。
④ こんにゃくは0.5ｃｍの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
⑤ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
⑥ フライパンに⑤とサラダ油を入れて火をつけ、弱火でゆっくりといため、にんにくが色づきはじめたら②をじゅうぶんにいため、肉の色がかわれば、にんじん・たけのこ・しいたけの順にくわえていためる。
⑦ ⑥がいたまれば、④・うずら卵をくわえていため、Bで調味する。
⑧ 全体に火が通れば、しいたけのもどし汁（40ｃｃ）でといたかたくり粉をくわえ、最後に酢をくわえて仕上げる。

3月　7日（火）



食べ物の三つのはたらき		
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、とりにく、だいず、チーズ	あじつけコッペパン、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ほうれんそう

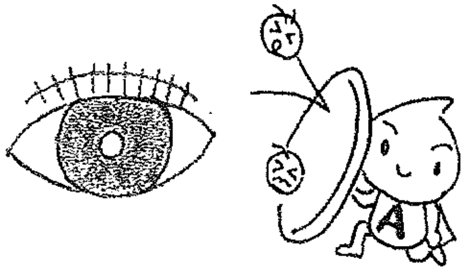
シリーズ　～栄養ってなあに？～
まとめ



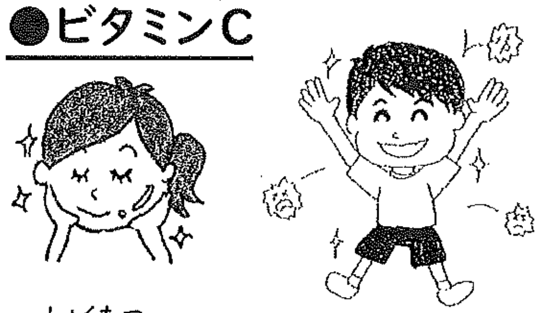
1年間食べ物にふくまれる栄養についてしょうかいしてきました。

●ビタミンA（カロテン）

目や皮ふのねんまくを守ります。



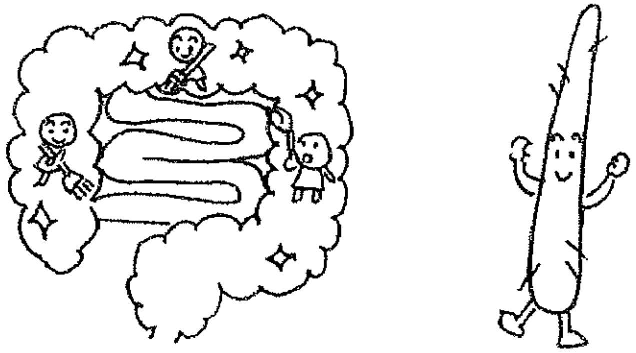
●ビタミンC

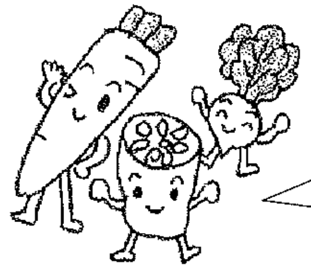


はだをきれいにしたり、めんえき力を高めたりするなどのはたらきがあります。

●食物せんい

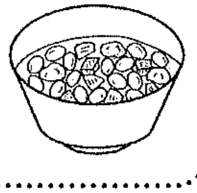
おなかの中をそうじして、いらないものを体の外へ出すはたらきをします。



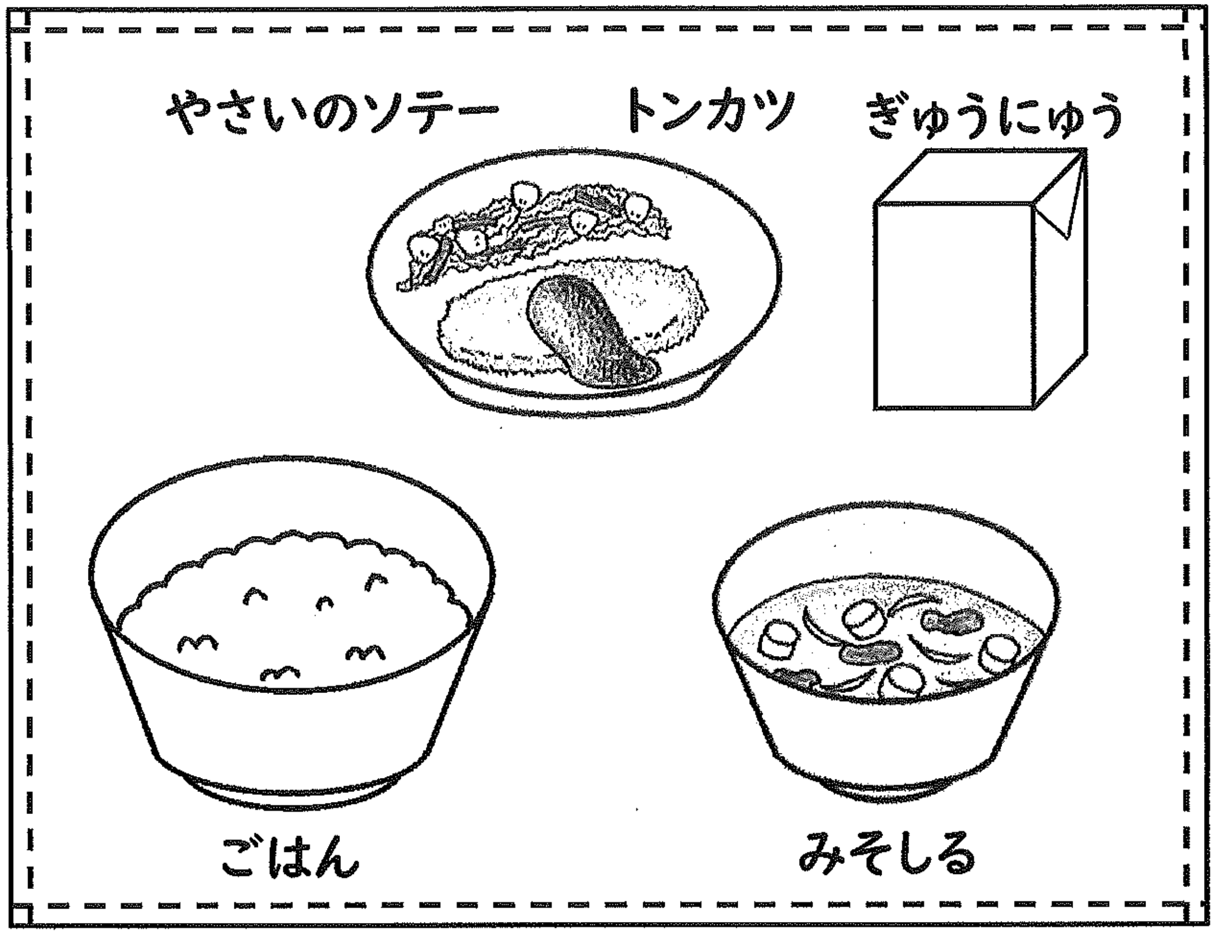


これらの栄養は、主に体の調子を整える緑の食べ物にふくまれています。

「大豆とけい肉のトマト煮」は、やわらかく煮た大豆やとり肉・野菜をトマト味でじっくり煮こみました。味わって食べましょう。



3月　8日（水）



食べ物の三つのはたらき

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	ごはん	キャベツ
ぶたにく	こむぎこ	にんじん
あかみそ（けいほく）	なたねあぶら	コーン
わかめ	きりふ	たまねぎ
	さとう	
	パンこ	
	サラダあぶら	

行事献立

卒業祝

6年生の卒業をお祝いして、
一まいずつ心をこめて
トンカツを作りました。

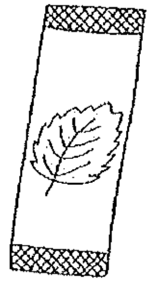
6年生のみなさんへ

6年生は 1000回以上の給食を食べてきました。心も体もずいぶん成長しましたね。中学生になっても食べることを大切にしてください。

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。

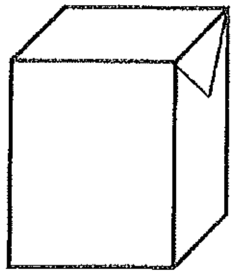
3月　9日（木）

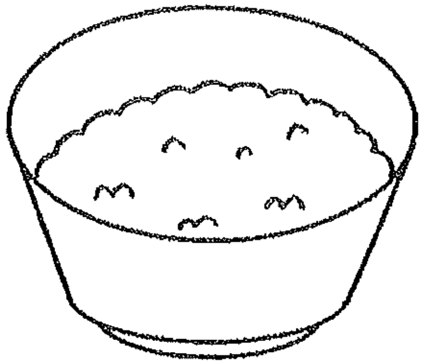
ふりかけ（しそ）



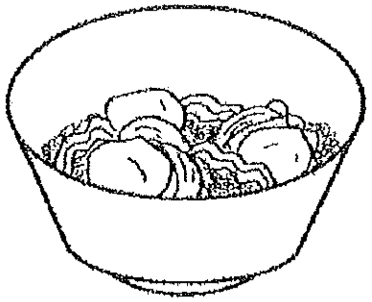
もやしのにびたし

ぎゅうにゅう





むぎごはん



じゃがいものそぼろに

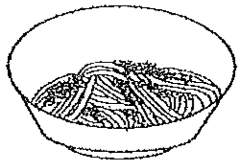
食べ物の三つのはたらき

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	むぎごはん	たまねぎ
とりにく	じゃがいも	しょうが
あぶらあげ	かたくりこ	にんじん
	サラダあぶら	もやし
	さとう	だいこんば

3月の給食目標
給食についてふり返ってみよう

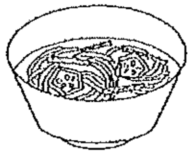
給食で登場した行事食

入学祝



スパゲティのミートソース煮

七夕

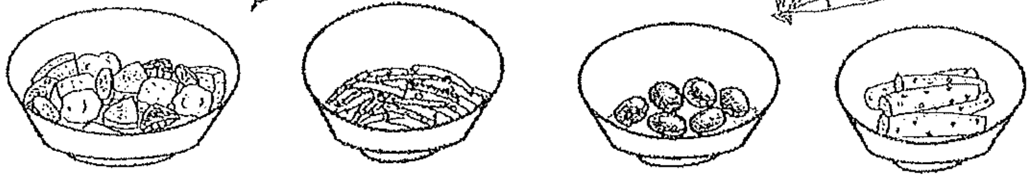


七夕そうめん

月見

里いもの煮つけ

お正月

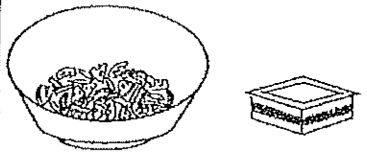


煮しめ　紅白なます　黒豆　たたきごぼう　など

節分

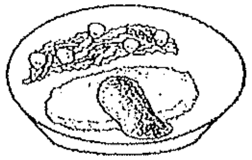
いわしのしょうが煮　いり豆

ひなまつり



ちらしずし　三色ゼリー

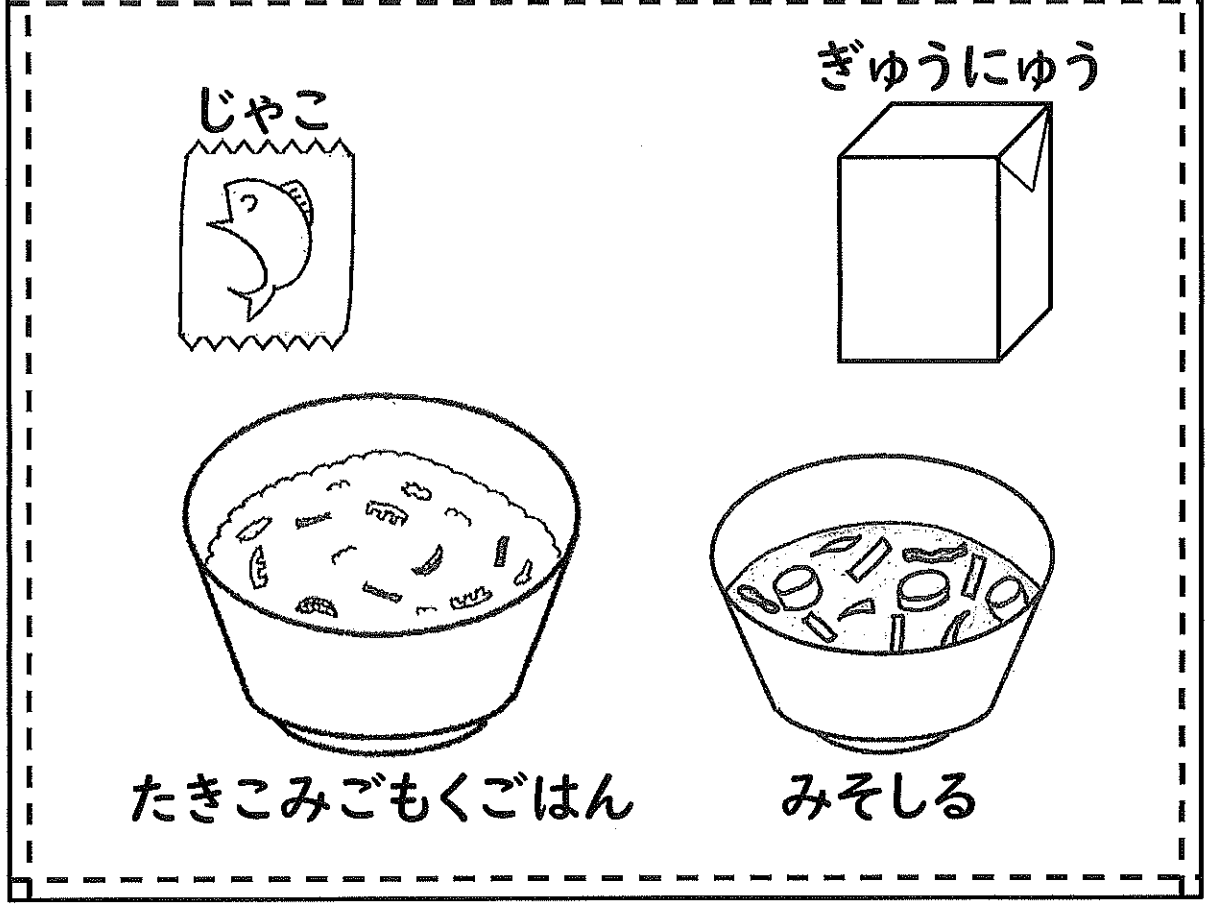
卒業祝



トンカツ

ふりかけ（しそ）は、自分で量を調節しながらごはんの上にかけて食べましょう。

3月 10日（金）



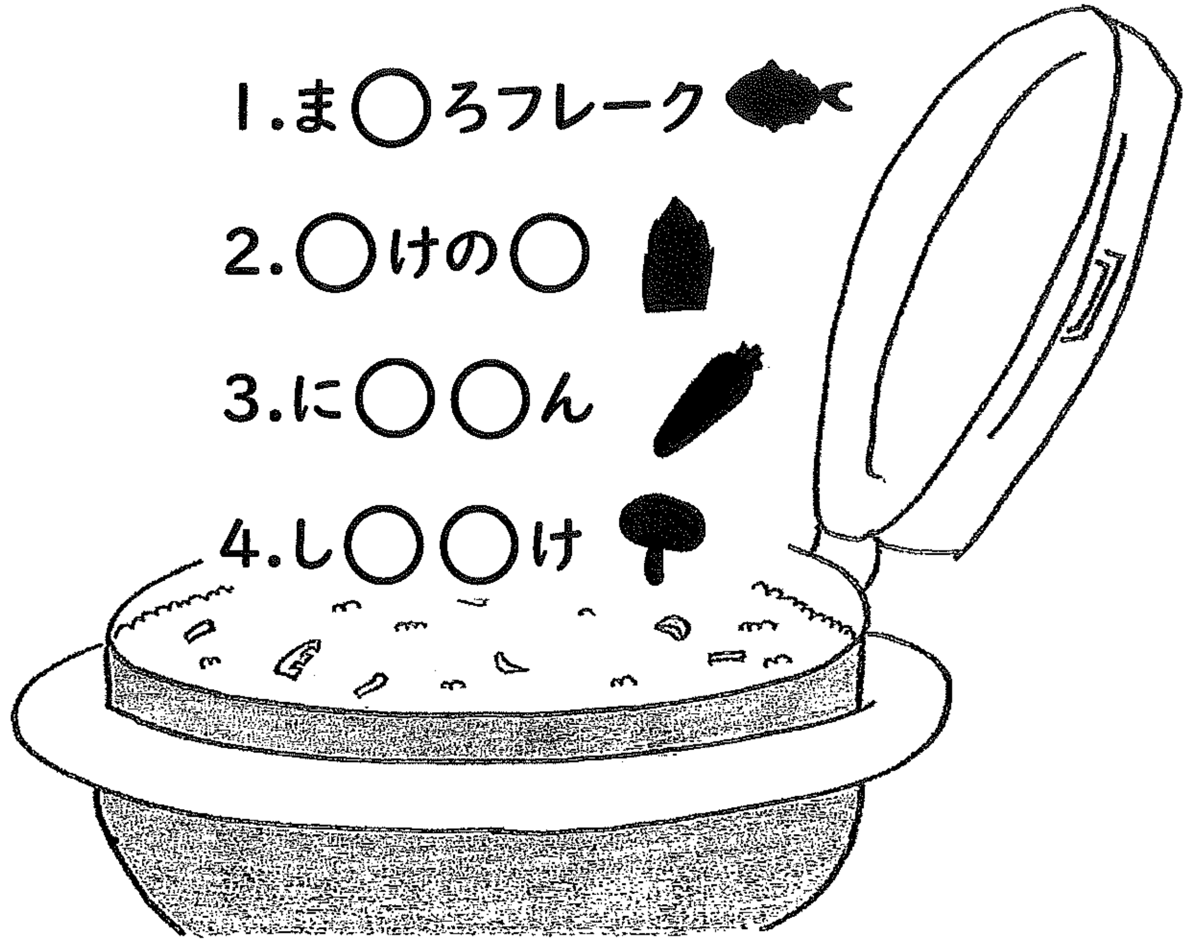
食(た)べ物(もの)の三(みっ)つのはたらき

赤(あか) 体(からだ)をつくる	黄(き) 熱(ねつ)や力(ちから)のもとになる	緑(みどり) 体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える
ぎゅうにゅう、まぐろフレーク、あかみそ、じゃこ、しんしゅうみそ	こめ（アルファかまい）、じゃがいも、きりふ	キャベツ、たけのこ、しいたけ、にんじん、ごぼう

クイズ

「たきこみ五目(ごもく)ごはん」には何(なに)が入(はい)っているかな？

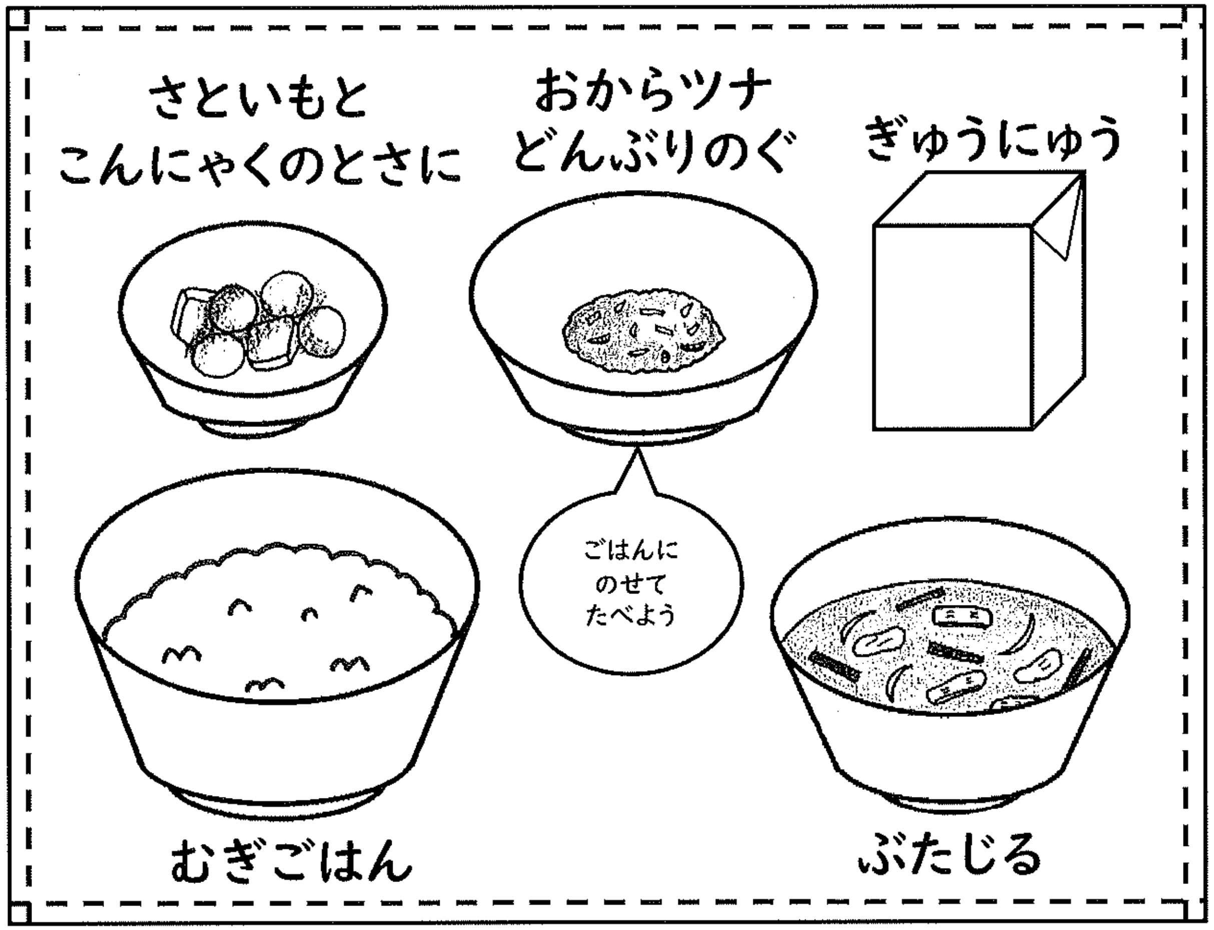
今日(きょう)の「たきこみ五目(ごもく)ごはん」は、学校(がっこう)で保管(ほかん)していたかんづめや、乾(かん)そうさせた食(た)べ物(もの)を使(つか)って作(つく)っています。どんな食(た)べ物(もの)が入(はい)っているでしょうか。



1. ま〇ろフレーク
2. 〇けの〇
3. に〇〇ん
4. し〇〇け

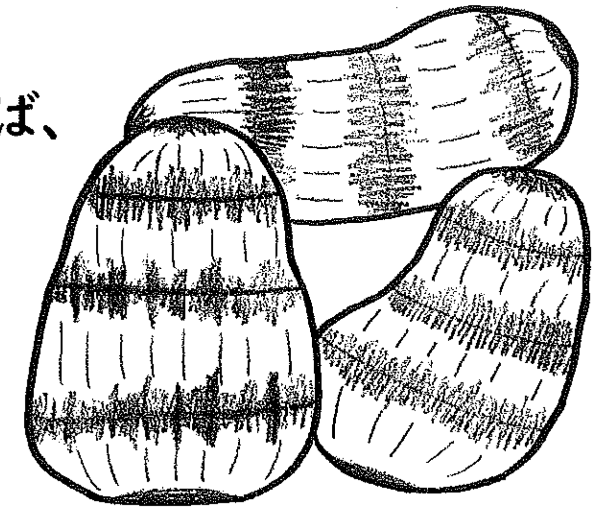
答(こた)え ①まぐろフレーク ②たけのこ ③にんじん ④しいたけ

3月 13日（月）



食べ物の三つのはたらき		
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、はなかつお、ぶたにく、しんしゅうみそ、あかみそ、まぐろフレーク、あぶらあげ、おからパウダー	むぎごはん、さんおんとう、サラダあぶら、さといも	たまねぎ、しょうが、しいたけ、にんじん

里いも



日本では、「いも」といえば、山でとれる「山いも」のことでした。

山いもと区べつをするために、「里でとれるいも」という意味で、「里いも」とよばれるようになりました。

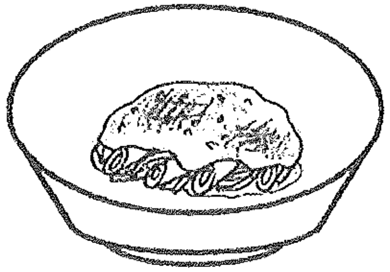
里いもとよばれるようになったのは、室町時代といわれています。

今日の「里いもとこんにゃくの土佐煮」に使っています。

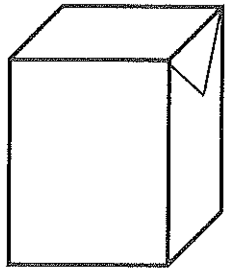
【スチコン献立】

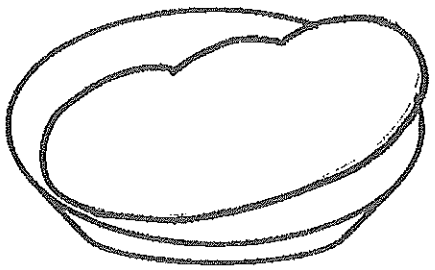
3月 14日（火）

ペンネのとうにゅうグラタン

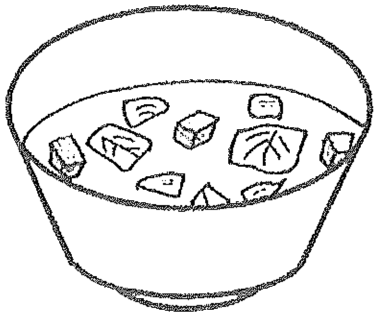


ぎゅうにゅう





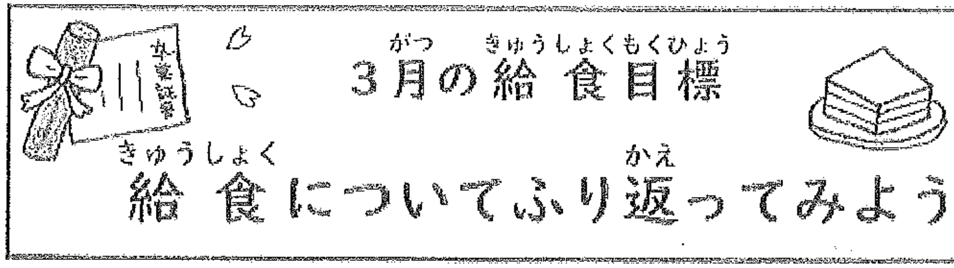
ミルクコッペパン



やさいのスープに

食べ物の三つのはたらき

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	ミルクコッペパン	たまねぎ
とうにゅう	ペンネ	にんじん
ベーコン	パンこ	キャベツ
	サラダあぶら	
	こむぎこ	



3月の給食目標

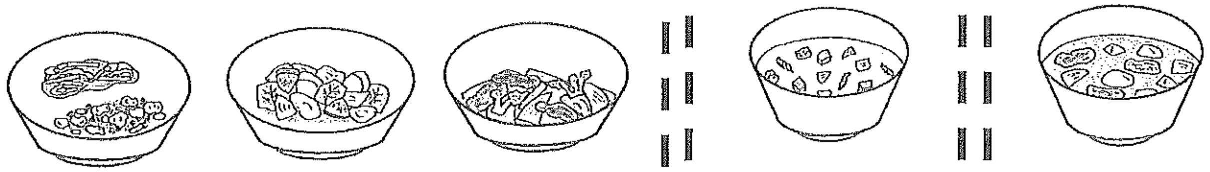
給食についてふり返ってみよう

給食に登場した世界の料理

中国：マーボどうふ、春巻、チンジャオロースー

フランス：グラタン

アメリカ：チリコンカーン



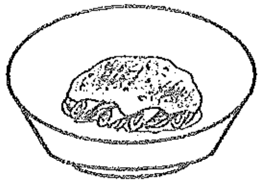
韓国・朝鮮：ビビンバ、タッカルビ、プルコギ

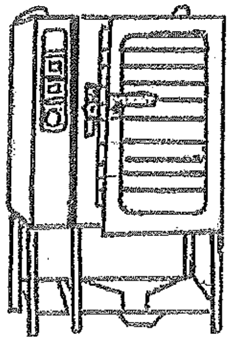
イタリア：ミネストローネ

インド：カレー

「ペンネの豆乳グラタン」は、スチームコンベクションオーブンを使って作りました。

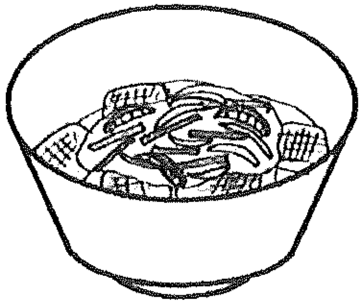
焼き目の部分が全員に入るように配りましょう。



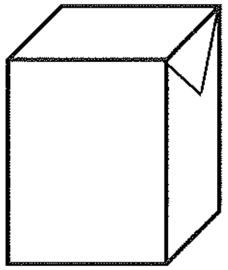


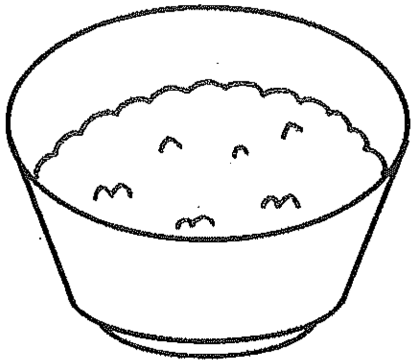
3月 15日（水）

あつあげのやさいあんかけ

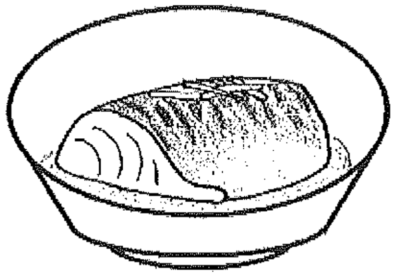


ぎゅうにゅう

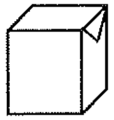
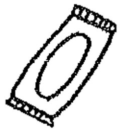
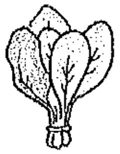




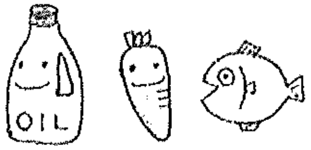
ごはん



さばのかわりに

食べ物の三つのはたらき		
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	ごはん	しょうが
さば	さとう	たまねぎ
あかみそ	ごまあぶら	にんじん
あつあげ	 かたくりこ	しいたけ
	さんおんとう	 こまつな

シリーズ　～栄養ってなあに？～



まとめ

1年間、食べ物にふくまれる栄養についてしょうかいしてきました。

◎たんぱく質

体をつくります。

牛肉

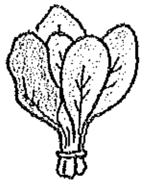
とうふ

たまご

◎鉄

血液をつくります。

ひじき

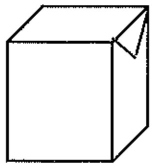


ほうれん草

大豆

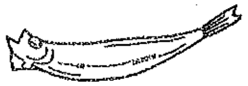
◎カルシウム

骨や歯をつくります。



牛乳

切干大根

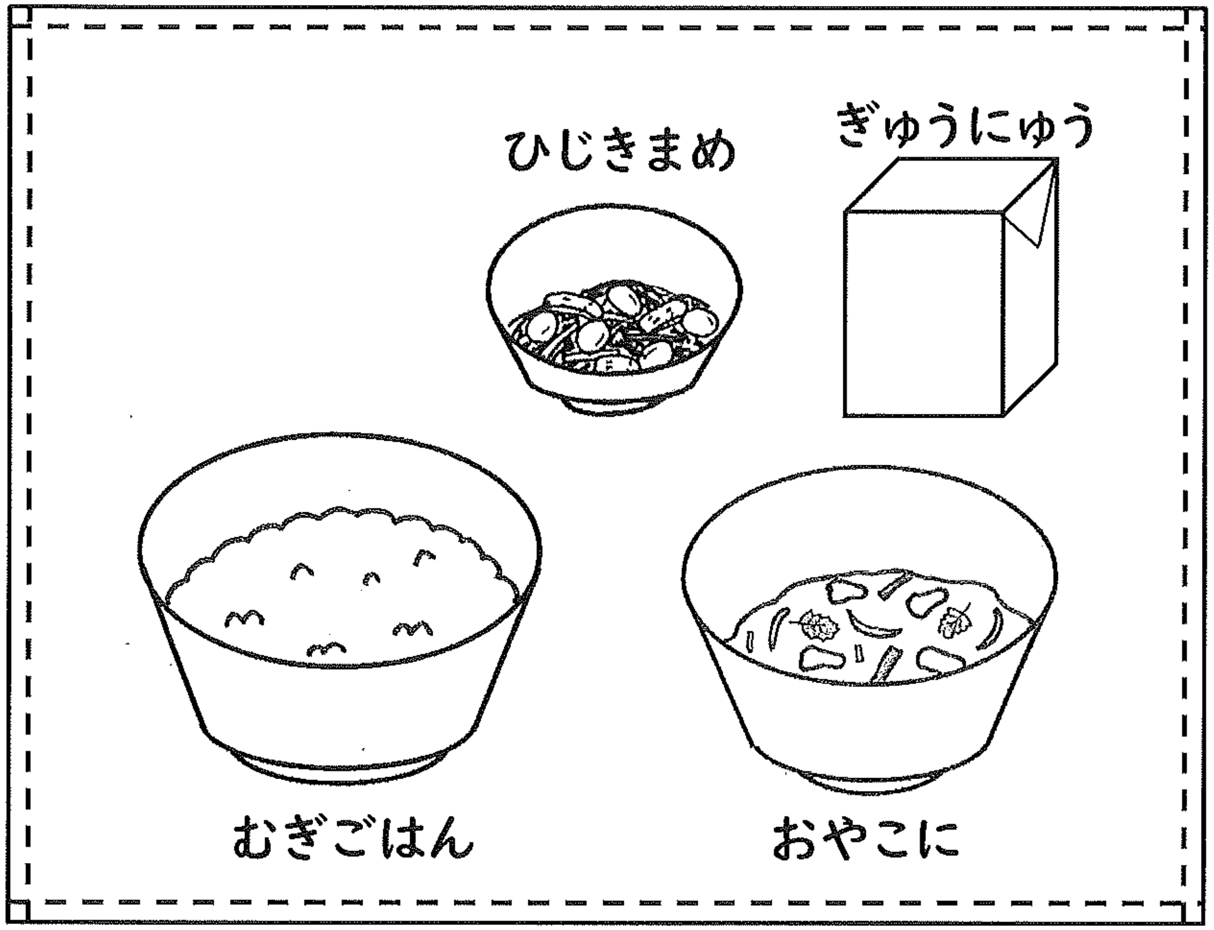


ししゃも

これらの栄養は、主に体をつくる赤の食べ物にふくまれています。

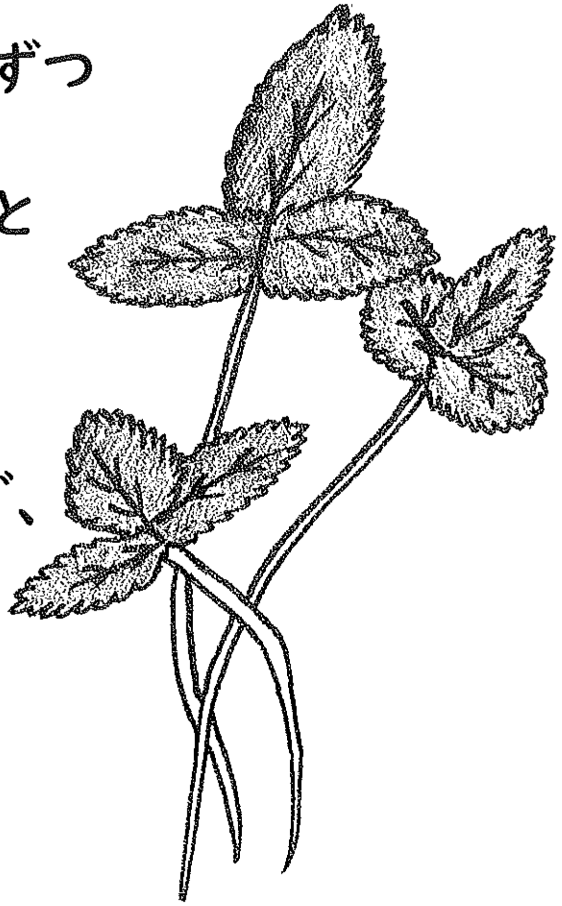
「厚あげの野菜あんかけ」は、だしのしみこんだ厚あげと野菜あんが合わさった味を楽しみましょう。

3月 16日（木）



食べ物の三つのはたらき		
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、だいず、たまご、とりにく、ひじき、あぶらあげ	むぎごはん、さんおんとう、サラダあぶら、さとう	みつば、にんじん、たまねぎ

食品紹介　みつば

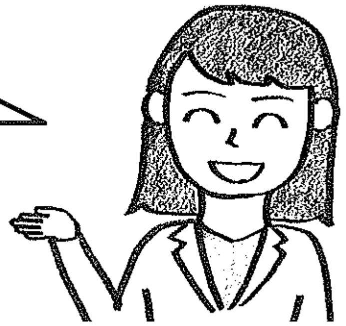


・1本の茎に葉が3まいずつつくことから「三つ葉」とよばれています。

・葉や茎を食べる野菜で、さわやかな香りが特ちょうです。

・体の調子を整えるはたらきがあります。

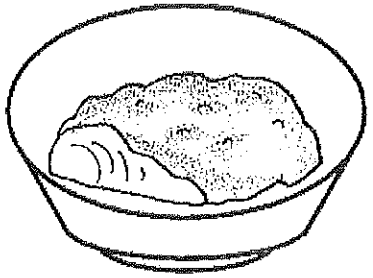
今日の「親子煮」に使っています。

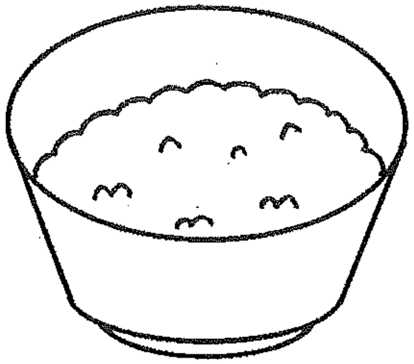


3月 17日（金）

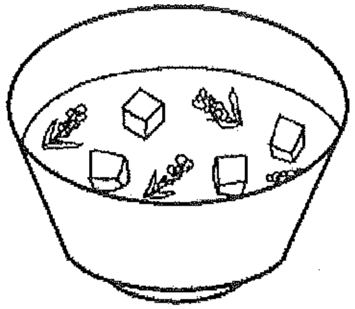
キャベツのごまに

さわらのたつたあげ



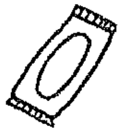


ごはん

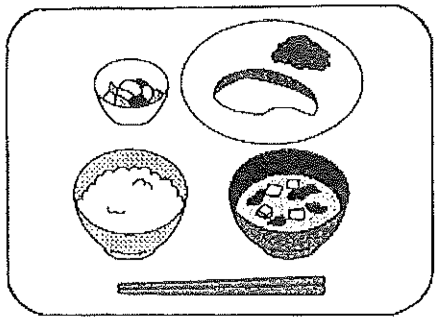


なのはなのすましじる

食(た)べ物(もの)の三(みっ)つのはたらき

赤(あか) 体(からだ)をつくる	黄(き) 熱(ねつ)や力(ちから)のもとになる	緑(みどり) 体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える
さわら	ごはん	しょうが
とうふ	 かたくりこ	にんじん
	なたねあぶら	キャベツ
	こめこ	なのはな
	さとう	
	すりごま	

和（なごみ）献立(こんだて)

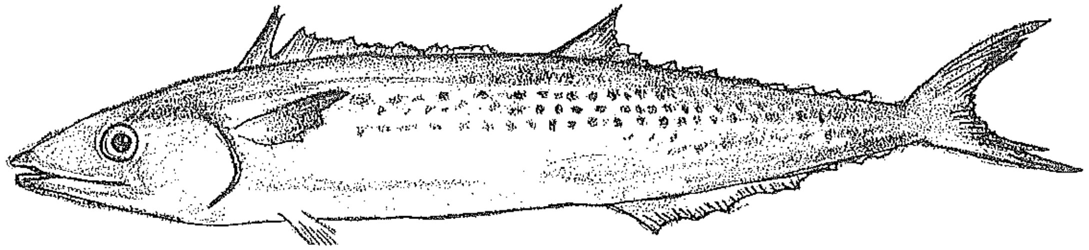


今月(こんげつ)の旬(しゅん)の食材(しょくざい)

さわら

菜(な)の花(はな)

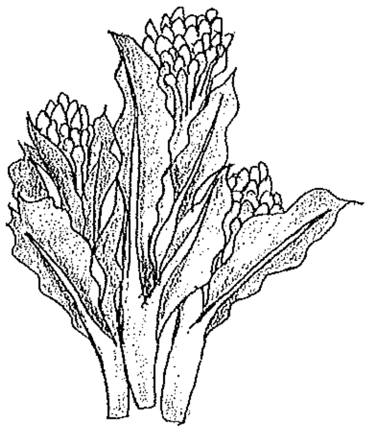
さわらのたつたあげ



さわらは、漢字(かんじ)で「鰆(さわら)」と書(か)き、

春(はる)を知(し)らせる「春(はる)つげ魚(うお)」とよばれています。

菜(な)の花(はな)のすまし汁(じる)



菜(な)の花(はな)は、春(はる)が旬(しゅん)の野菜(やさい)です。

花(はな)がさく前(まえ)に収穫(しゅうかく)して、やわらかいつぼみや茎(くき)、葉(は)を食(た)べます。

菜(な)の花(はな)のほろ苦(にが)さと香(かお)りを楽(たの)しんで食(た)べましょう。

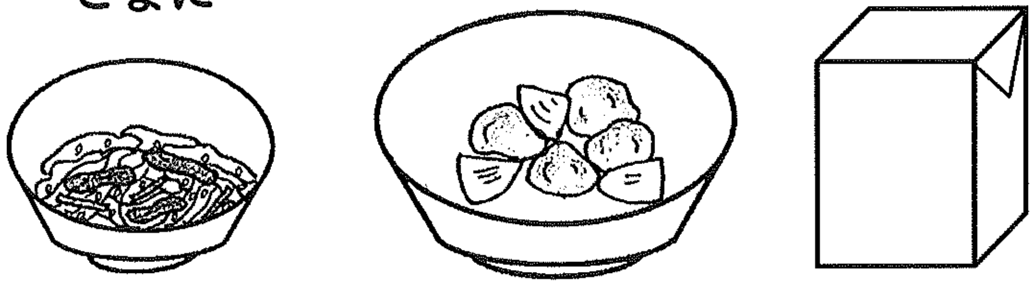
【スチコン献立】

3月 20日（月）

きりぼしだいこんの ごまに

けいにくの ゆずしおやき

ぎゅうにゅう

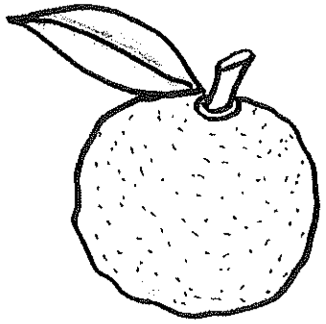


むぎごはん

あかだし

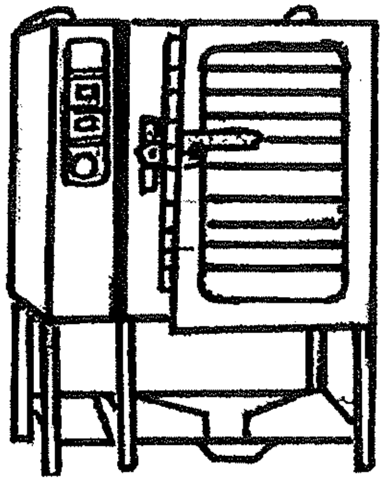
食べ物の三つのはたらき		
赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、わかめ、しんしゅうみそ、はっちょうみそ	むぎごはん、すりごま、さんおんとう	たまねぎ、ゆずかじゅう、にんじん、だいこんば、きりぼしだいこん

献立紹介 けい肉のゆず塩焼き

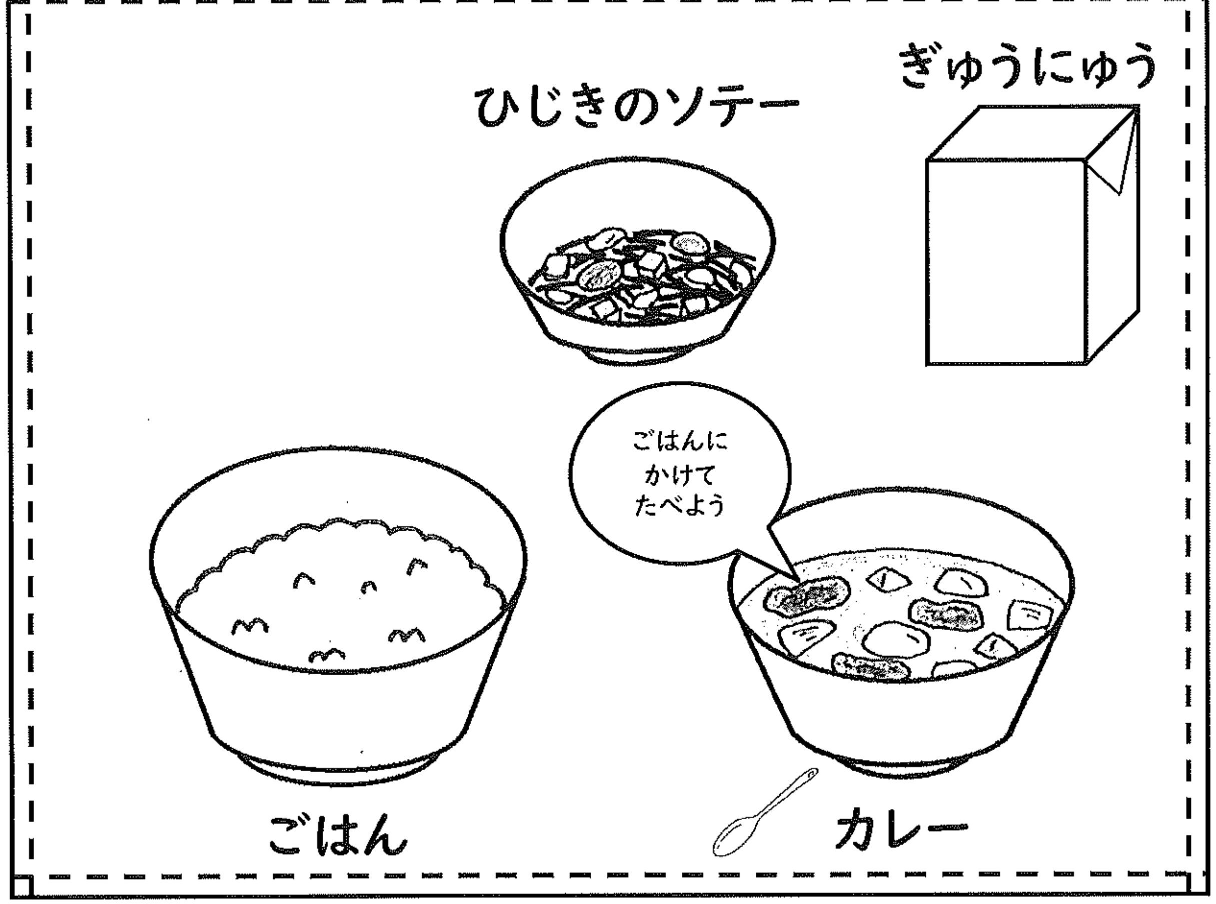


ゆずは、とても香りのよい食べ物です。実をしぼってとれる「果汁」だけではなく、皮の部分も料理に使うことができます。

今日の「けい肉のゆず塩焼き」は、とり肉をゆず果汁と塩に30分ほどつけこんでから、スチームコンベクションオーブンを使って焼きました。

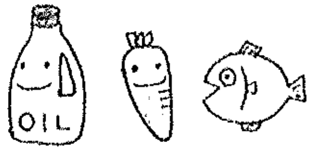


3月　22日（水）



食べ物の三つのはたらき

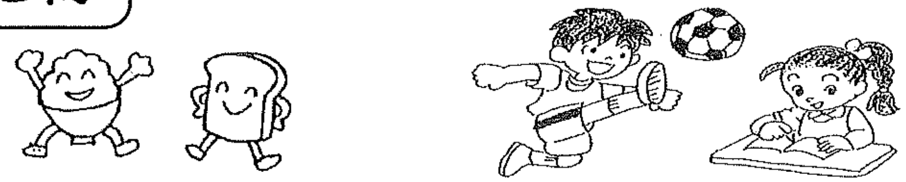
赤　体をつくる	黄　熱や力のもとになる	緑　体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ
ひじき	じゃがいも	しょうが
ヨーグルト	さとう	にんじん
ぎゅうにく	バター	
だっしふんにゅう	こむぎこ	
チーズ	サラダあぶら	
ミックスビーンズ		



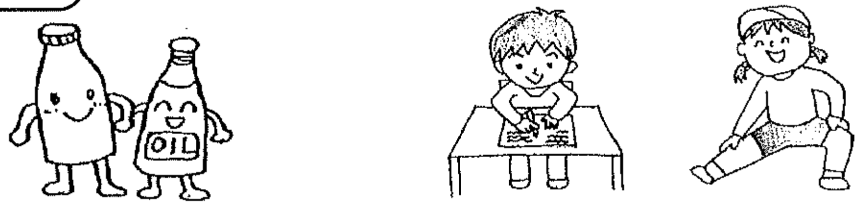
シリーズ　〜栄養ってなあに？〜
まとめ

1年間、食べ物にふくまれる栄養についてしょうかいしてきました。

炭水化物・・・脳や体を動かすエネルギーのもとになります。

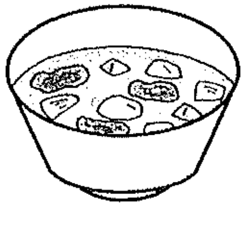


脂　質・・・体をあたため、力のもとになります。



これらの栄養は、

主に熱や力のもとになる「黄」の食べ物にふくまれています。

「カレー」に使っているじゃがいもは、炭水化物を多くふくんでいます。

今日の『カレー』は、給食調理員さんがルーから手作りしています。手作りのルーと肉や野菜のうま味を味わって食べましょう。