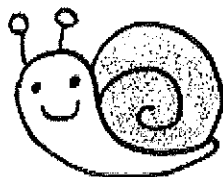
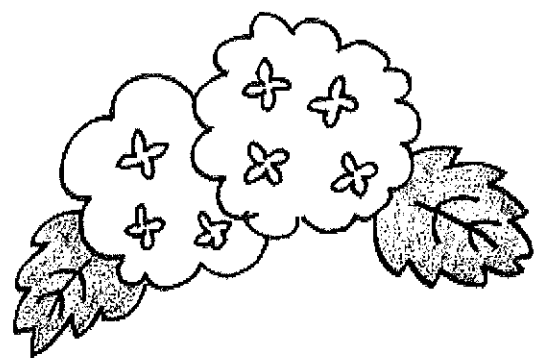
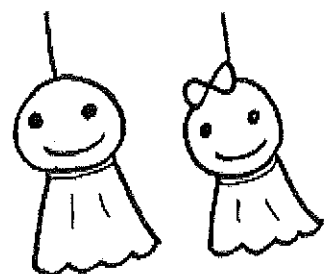


がっ 6月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

シリーズ えいよう
栄養ってなあに? ~たんぱく質~



か こんだて わ しょくすいしん ひ
8日は、和(なごみ)献立...和食推進の日

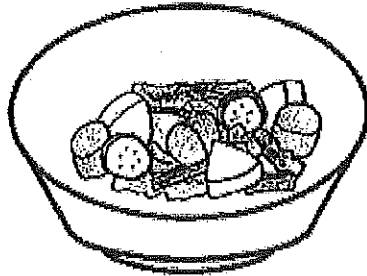


5月 31日 (火)

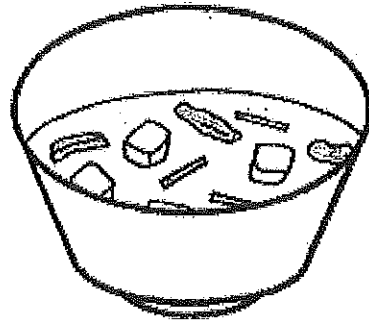
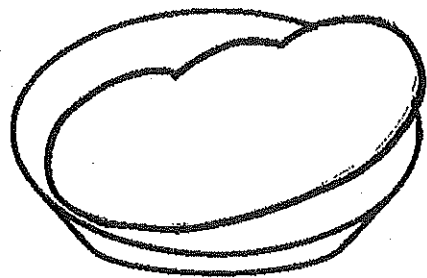
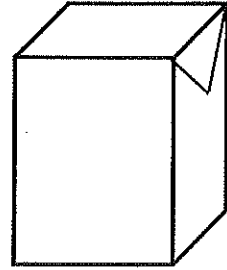


きゅうり

ソーセージとやさいの
いためナムル



ぎゅうにゅう



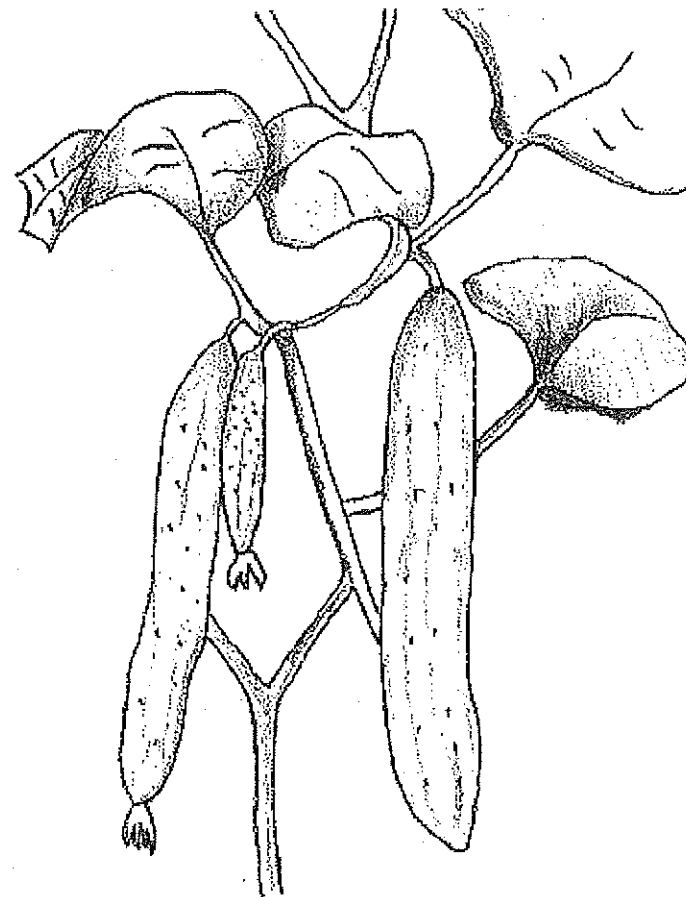
あじつけコッペパン  とうふとあおなのスープ

か やさい
○ウリ科の野菜です。

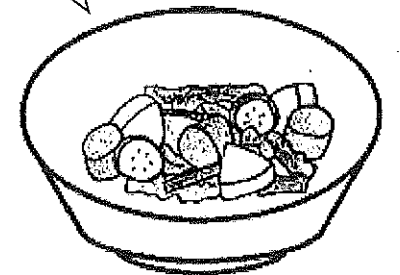
すいぶん おお たいおん さ
○水分が多く、体温を下げるはたらきがあります。

からだ ちょうし ととの みどり た もの
○体の調子を整える緑の食べ物です。

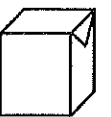
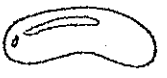




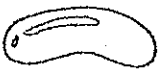



りょうり あ
○サラダやスープ、いためものなどいろいろな料理に合います。



きょう
今日の「ソーセージと
やさい
野菜のいためナムル」に
つか
使っています。




た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

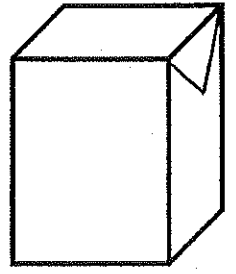
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン	ひまわりゆ	じゃがいも	にんじん	キャベツ
			サラダあぶら	きゅうり	
とうふ	すりごま	さとう			こまつな

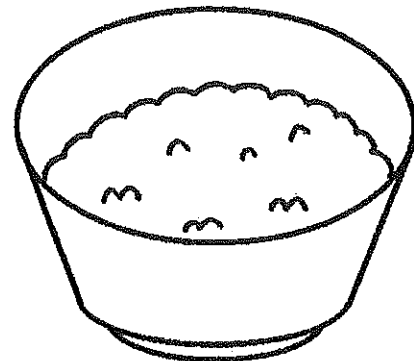
6月 1日 (水)

きりぼしだいこんの
につけ

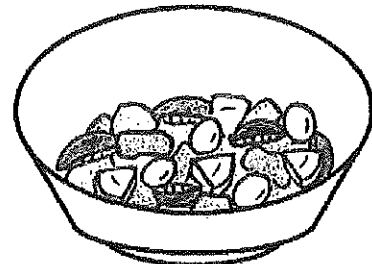


ぎゅうにゅう

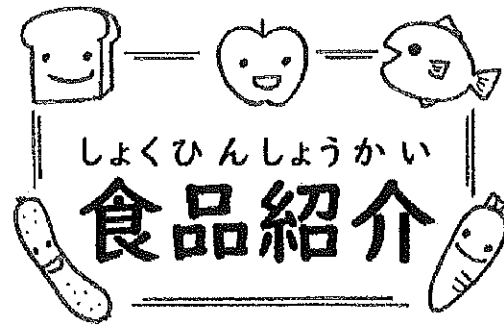




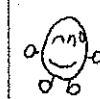
ごはん



にくみそいため



はっ ちよう 八丁みそ



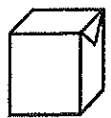

















あい ち けんおかざきし やく ねんまえ
愛知県岡崎市で、約400年前から

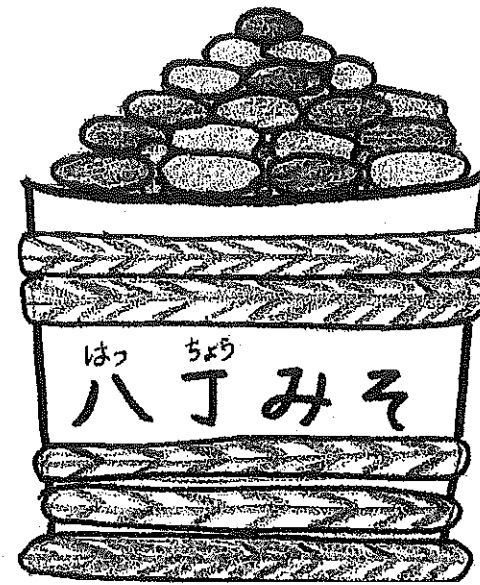
つく
作られているみそです。



とく ちやく ちやく
とく 特の「うま味」と「しぶ味」が

とく ちやく ちやく
特ちようで、色はこい茶色です。

た べ 物 の み っ 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	ほうれんそう	だいこんば
					
だいず	あぶらあげ	さとう	さんおんとう	にんにく	しょうが
					
はっちようみそ	あかみそ	きりぼしだいこん	しいたけ		



たるの上^{うえ}にたくさん

いし 石をつみ、おも 重しをして、

こくのあるみそに

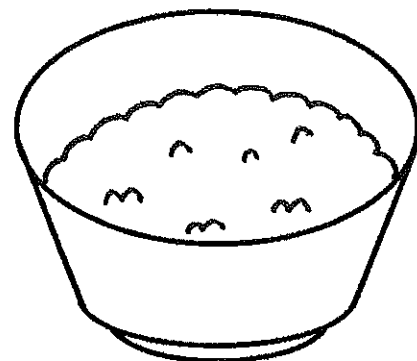
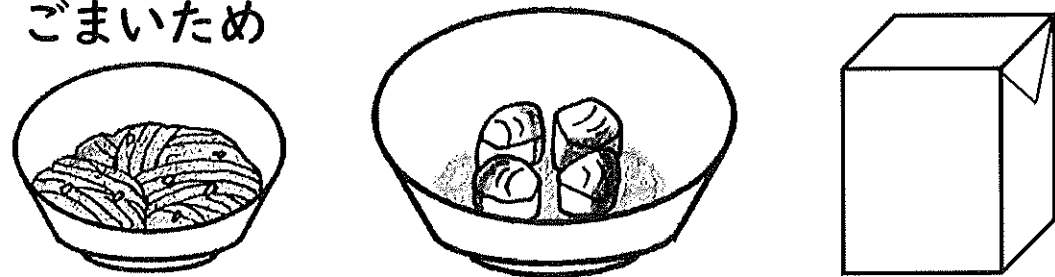
しあ 仕上げます。



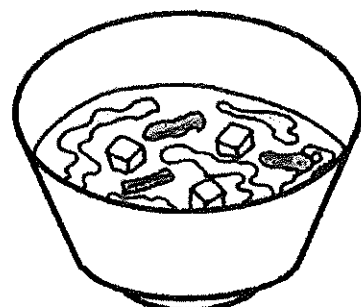
きよう にく つか
今日の「肉みそいため」に使っています。

6月 2日 (木)

だいこんばの なまぶしのしょうがに ぎゅうにゅう
ごまいため



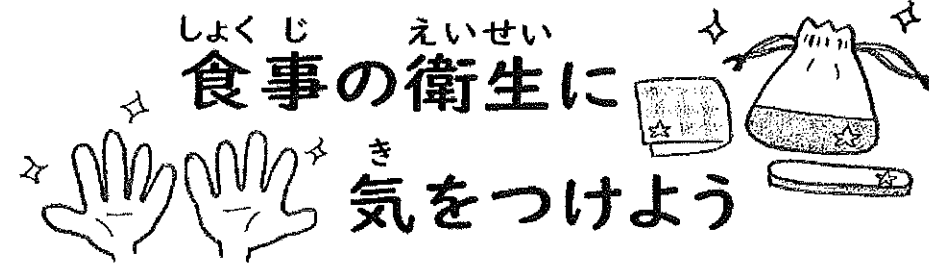
むぎごはん



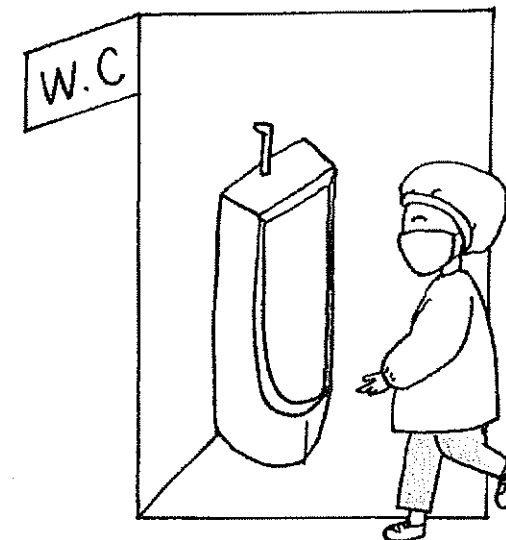
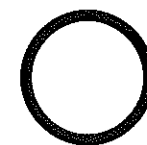
かきたまじる

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 どとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	たまご	むぎごはん	サラダあぶら	だいこんば	ほうれんそう
なまぶし	はなかつお	さとう	かたくりこ	しょうが	
とうふ	すりごま				



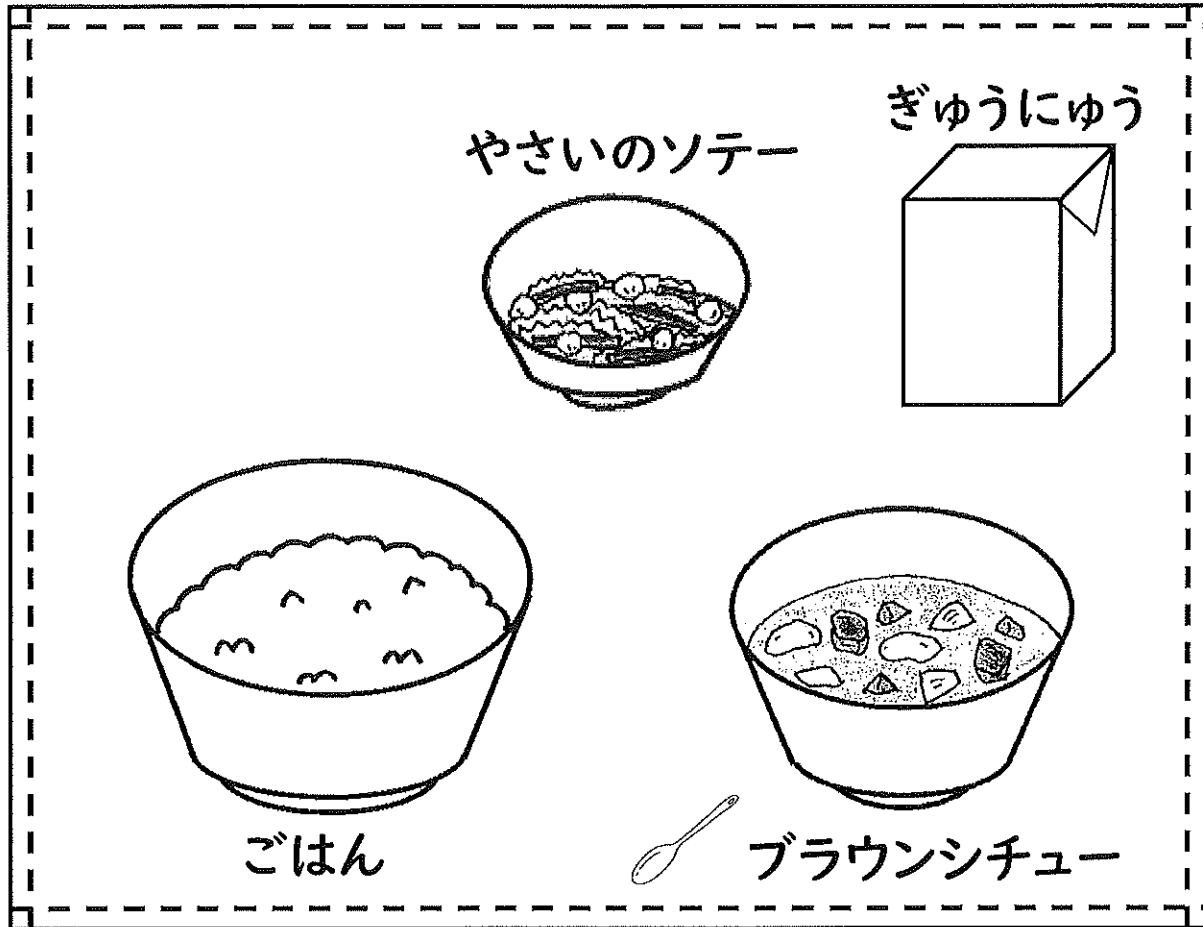
トイレをすませてから エプロンを着ましょう



エプロンを清けつにしておくために、トイレを
先にすませてから、エプロンを着ましょう。

「なまぶしのしょうが煮」は、なまぶしの
うま味がつまっています、ごはんによく合います。

6月 3日 (金)



ぼくもわたしも名^{めい}コック



やさい 野菜のソテー

ざいりょう ^{にんぶん} 〇材料 (4人分)

- ・にんじん...20 g (中^{グラム}一本^{ちゅう1ぼん}の⁴)
- ・キャベツ...200 g (4まい)
- ・コーン...40 g
- ・サラダ^{あぶら}油...少々
- ・塩...ひとつまみ
- ・こしょう...少々
- ・うす口^{くち}しょうゆ...小さじ1

つく ^{かた} 〇作り方

1. コーンは流水^{りゅうすい}で水^{みず}あらいする。
2. キャベツ・にんじんはせん切り^ぎにする。
3. にんじん・コーン・キャベツをそれぞれおす。
4. フライパンを熱し、油^{ねっ}を入れてなじませ、にんじん・キャベツ・コーンの順^{じゆん}にくわえていため、塩^{しお}・こしょう・しょうゆ^{ちようみ}で調味^{しあ}して仕上げる。

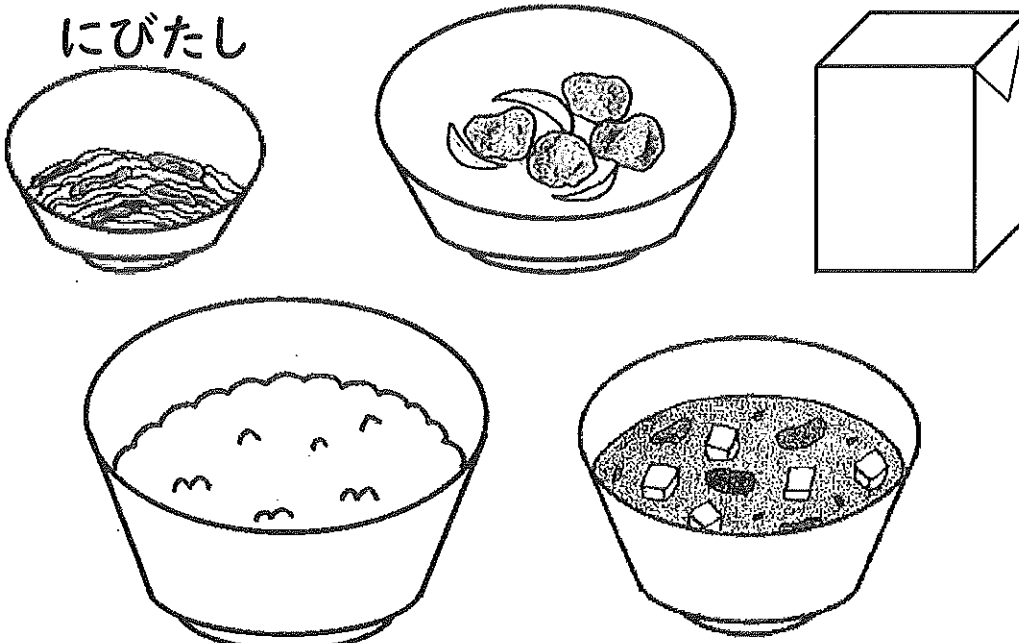


た ^{もの} ^{みっ} 食べ物の三つのはたらき

あか ^{からだ} 赤 体をつくる	き ^{ねっ} ^{ちから} 黄 熱や力のもとになる	みどり ^{からだ} ^{ちようし} ^{とどの} 緑 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>チーズ</p>	<p>ごはん</p> <p>じゃがいも</p> <p>サラダあぶら</p> <p>バター</p> <p>こむぎこ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>コーン</p>

6月 6日 (月)

こまつなと けいにくのあまからに
きりぼしだいこんの ぎゅうにゅう
にびたし



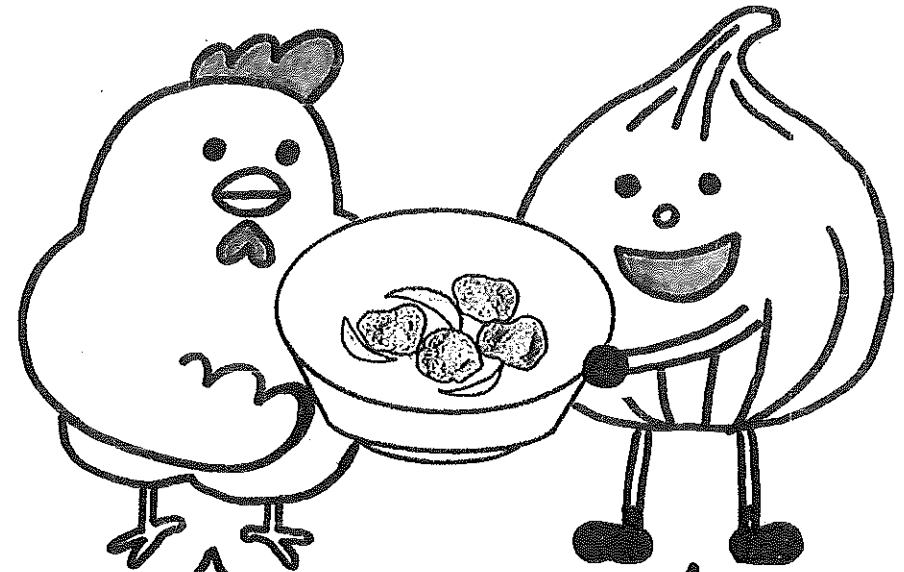
むぎごはん あかだし



けい肉の あまから煮

とり肉とたまねぎを、しょうゆやさとうを
使ったあまからいたれで煮ました。

やわらかいとり肉やとり肉のうま味を
ふくんだたまねぎをじっくり味わいましょう。

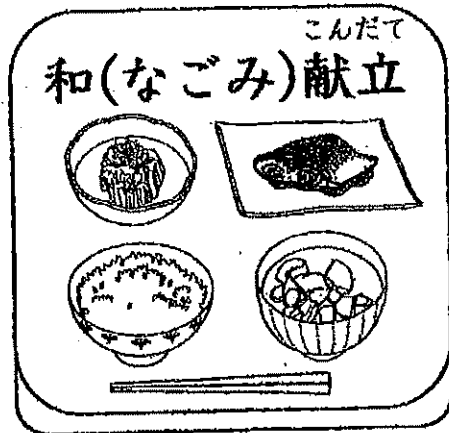
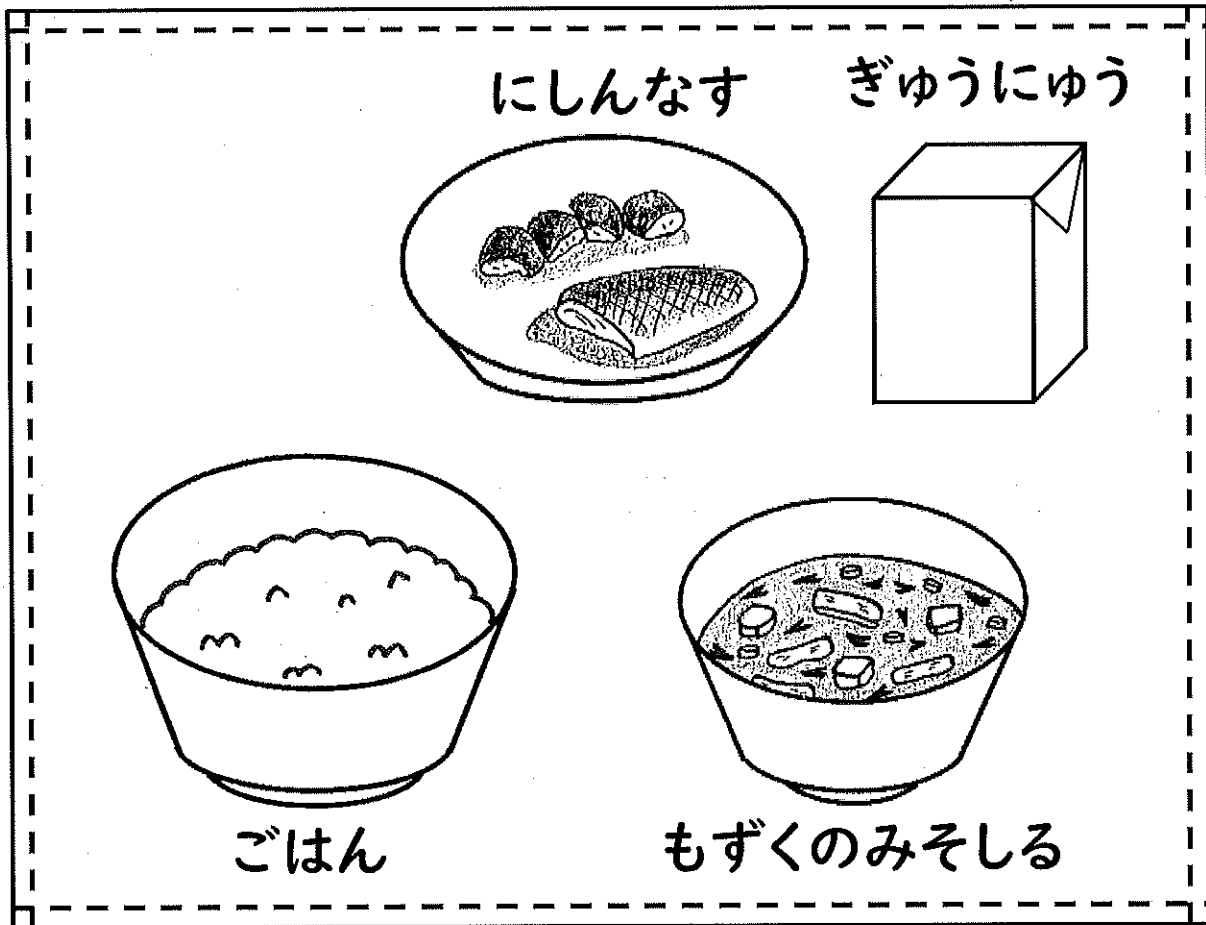


あまからい味つけが
ごはんによく合います。

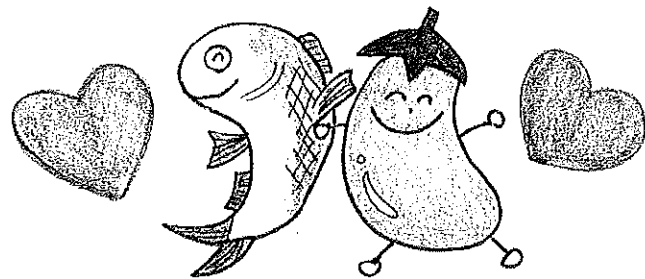
じっくりと煮たので
あまくておいしいです。

食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	黄	みどり
	からだ	ねつ	からだ
	体をつくる	熱や力のもとになる	緑
		ちから	からだ
			しょうし
			どの
			体の調子を整える
ぎゅうにゅう	わかめ	むぎごはん	たまねぎ
とうふ	みそ	かたくりこ	きりぼしだいこん
しんじゅうみそ	はっちょうみそ	サラダあぶら	にんじん
	さとう	さんおんとう	こまつな
			ほそねぎ

6月 8日 (水)



にしんなす



うみ とお きょうと ほ さかな やさい く あ
海から遠くはなれた京都では、干した魚と野菜を組み合わせ

おいしいおかずになるように昔から工夫してきました。「にしんなす」も
その一つです。

「なす」は脂の多い「にしん」とよく合います。このように、旬が
同じで、相しょうがよい物のことを「であいもん」といいます。

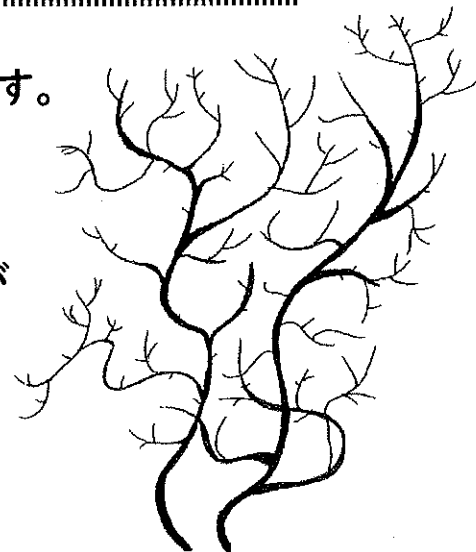
もずくのみそ汁

もずくは、あたたかくてあさい海で育ちます。

4月から6月が旬の海そうです。

おなかの調子を整える「食物せんい」が
ふくまれています。

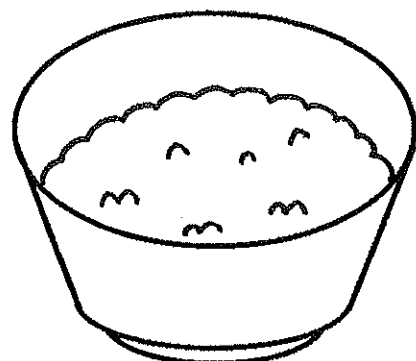
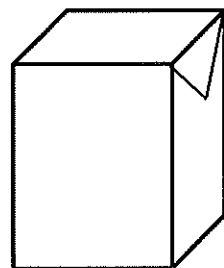
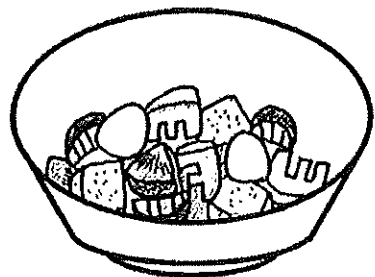
海の香りを楽しんでください。



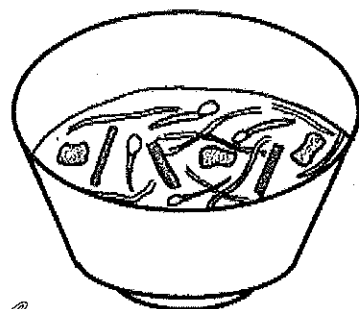
た べ 物 の 三 つ の は た ら き			
あか 赤	からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	なす
みそ	もずく	さんおんとう	ほそねぎ
あかみそ	しんしゅうみそ		
	とうふ		
	にしん		

6月 9日 (木)

プリプリちゅうかいためぎゅうにゅう

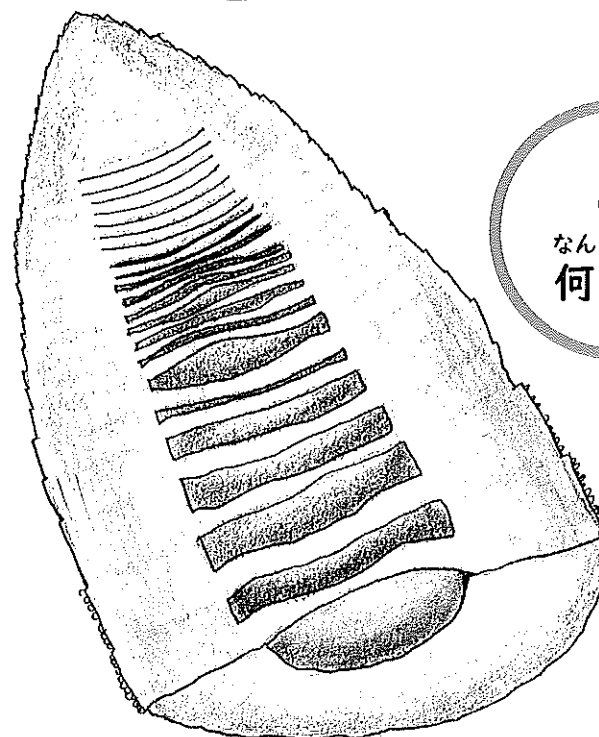


むぎごはん

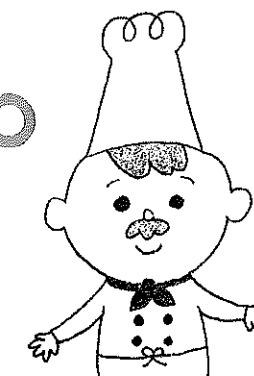
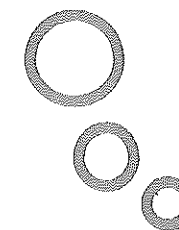


ビーフンスープ

クイズ わたしはだれでしょう?



やさい
ある野菜のおなかです。
なん やさい わ
何という野菜か分かるかな?

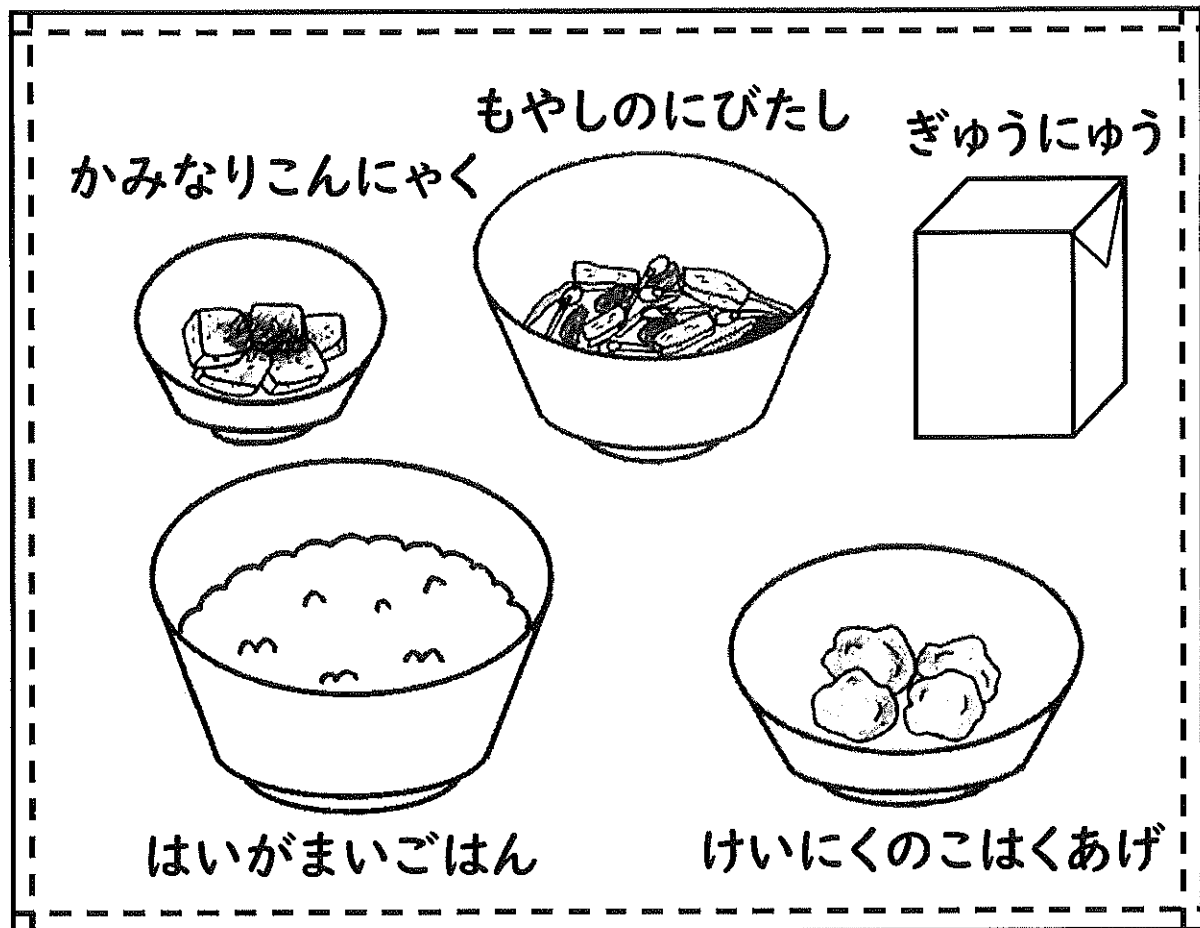


たべものみっつのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体	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>うずらたまご</p>	<p>むぎごはん</p> <p>OIL</p> <p>かたくりこ</p> <p>サラダあぶら</p> <p>ビーファン</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p>	<p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>たけのこ</p> <p>もやし</p> <p>しいたけ</p> <p>チンゲンサイ</p>	<p>しょうが</p> <p>にんにく</p>		

- ① 春が旬の野菜です。
- ② わかい茎の部分を食べています。
- ③ 成長するスピードが速く、1日で1mほどのびる日もあります。
- ④ 今日の給食に使っています。

6月10日 (金)



かみなり こんにやく

「かみなりこんにやく」は、こんにやくを^{あぶら}油で^{りょうり}いためた料理です。

こんにやくをいためるときに
「バリバリ」と、かみなりのような
おと^{なまえ}音がすることから、この名前が
ついたといわれています。



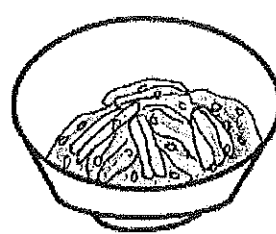
食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
	とりにく	はいがまいごはん	こめこ	にんじん	しょうが
はなかつお	あぶらあげ	かたくりこ	ごまあぶら	もやし	ほうれんそう
		ひまわりゆ	さとう		



きゅうしょく 給食では、だし汁・さとう・みりん・
しょうゆで味つけし、最後に花かつおを
くわえて作りました。

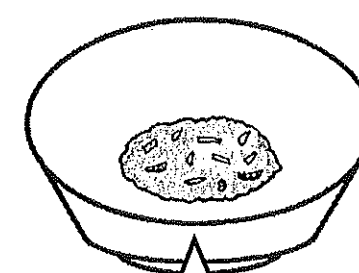
6月13日(月)

ほうれんそうの
ごまに



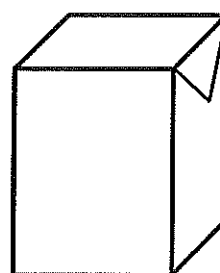
むぎごはん

おからツナ
どんぶりのぐ

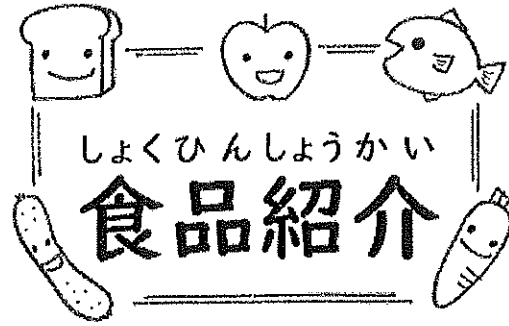


ごはん
のせて
たべよう

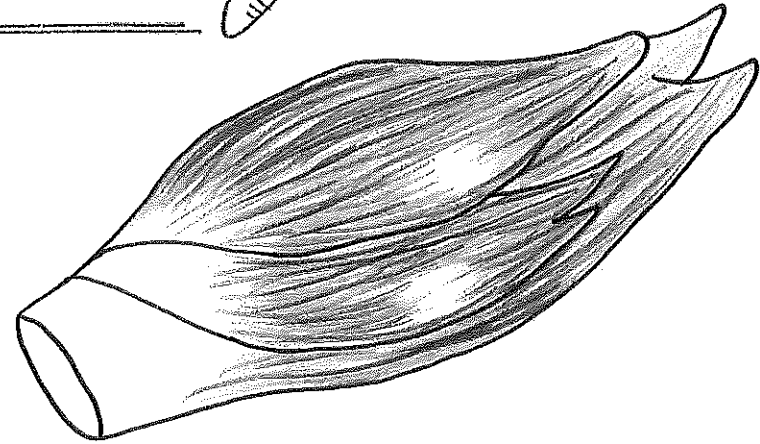
ぎゅうにゅう
















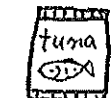




みょうがのみそしる



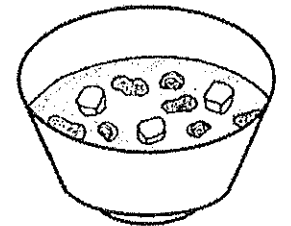
みょうが



- しょうがのなかまで、夏に^{なつ}おいしい^{やさい}野菜です。
- かぜや^{びょうき}病気から^{からだ}体を守る「^{まも}ビタミンC」を^シ多く^おふくんでいます。
- さわやかな^{かお}香りと、シャキシャキとした^{しょっかん}食感が^{とく}特ちょうです。
- 花が^{はな}さく^{まえ}前の^{ぶぶん}つぼみの^た部分を^た食べています。

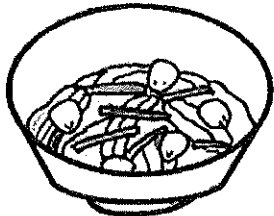
たべものみっつの はたらき					
あか	からだ	き	ねっ	みどり	からだ
赤	をつくる	黄	ちから	緑	ちようし
	体		熱		とどの
	をつくる		や		の
	体		か		調子
	をつくる		の		を
	体		も		整
	をつくる		と		え
	体		なる		る
					
ぎゅうにゅう	あかみそ(けいほく)	むぎごはん	さんおんとう	たまねぎ	にんじん
					
とうふ	わかめ	すりごま	サラダあぶら	しょうが	しいたけ
					
おからパウダー	まぐろフレーク	ほうれんそう	みょうが	ほうれんそう	みょうが

今日の「みょうがのみそ汁」は、^{しる}京都市右京区^{きょうと}の^{しうきやうく}京北地^{きやう}いきで^{つく}作られた「^{けいほく}京北みそ」を使った^{つか}地産地消^{ちさんちしやう}の^{こんだて}献立です。

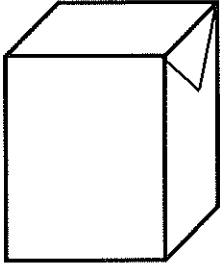


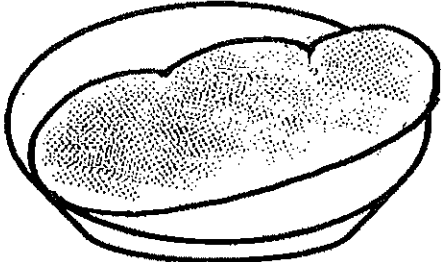
6月 14日 (火)

こまつなのソテー

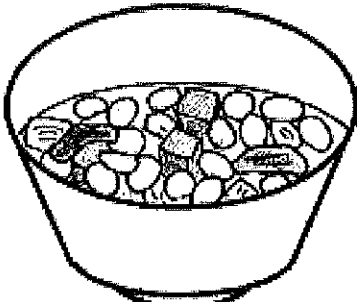


ぎゅうにゅう







こくとうコッペパン




だいずとぎゅうにくの
トマトに

シリーズ ~^{えいよう}栄養ってなあに?~

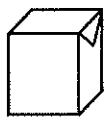












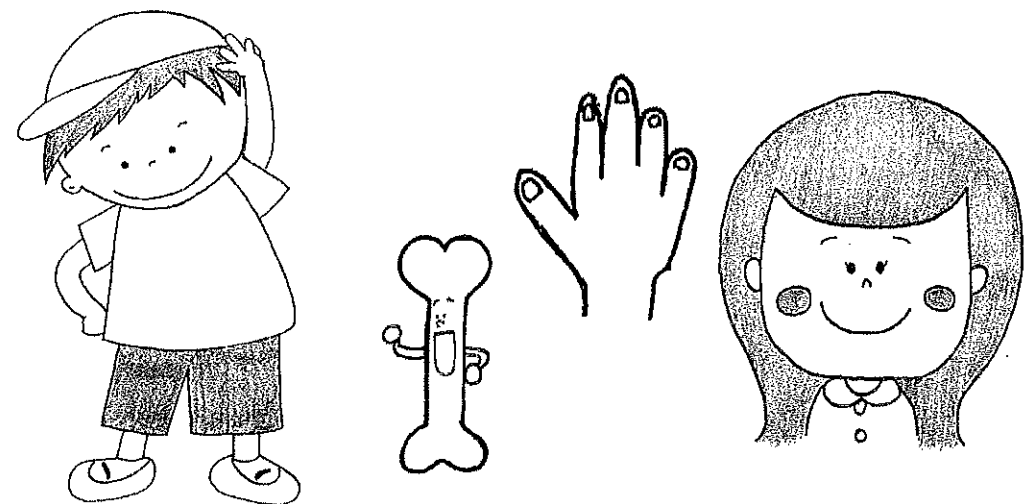
たんぱく質




たんぱく質のはたらき

「^{にく}きん肉」や「^けかみの毛」・「^{つめ}つめ」・「^ひ皮ふ」・
 「^{ほね}骨」など^{からだ}体をつくるもとになります。

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 熱	ちから 力	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  だいず  ぎゅうにく	 こくとうコッペパン  サラダあぶら	 こまつな  たまねぎ  コーン  ホールトマト  にんじん			




「^{こまつな}小松菜のソテー」は、^{にんじん}にんじんや^{コーン}コーンの^{あま}あま味を
^{あじ}味わいながら^た食べましょう。

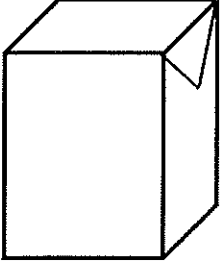


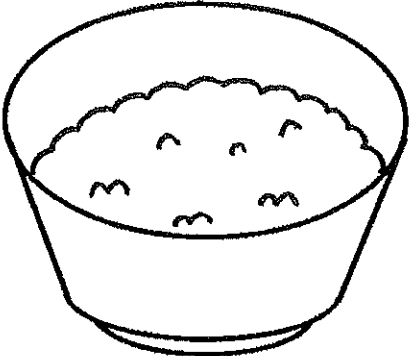
6月 15日 (水)

ごまずに

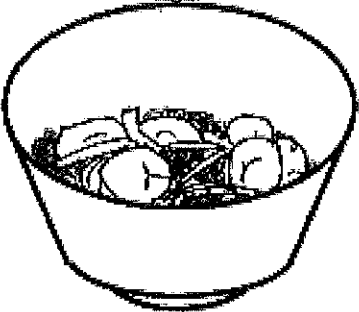


ぎゅうにゆう






ごはん




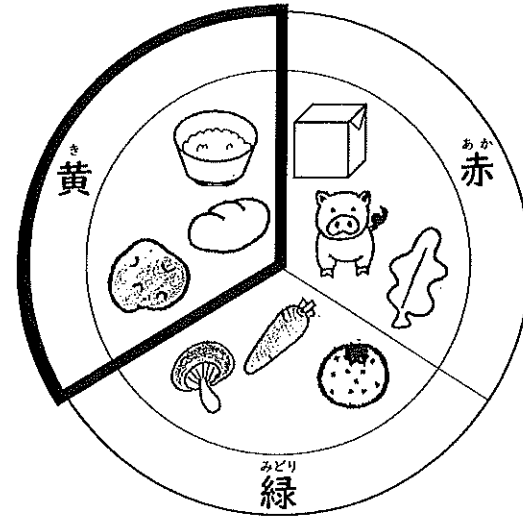
じゃがいものそぼろに



がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

たもの 食べ物について知ろう

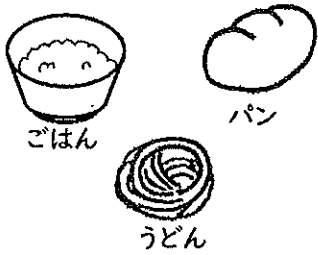




き た もの 黄の食べ物

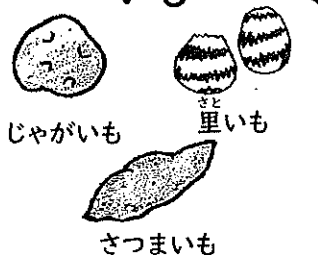
ねつ ちから
熱や力のもとになる
はたらきがあります。

こめ
米・パン・めん




ごはん パン うどん

いも



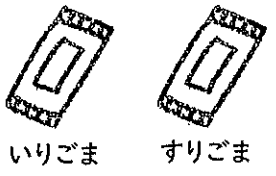
じゃがいも さつまいも 里いも

さとう



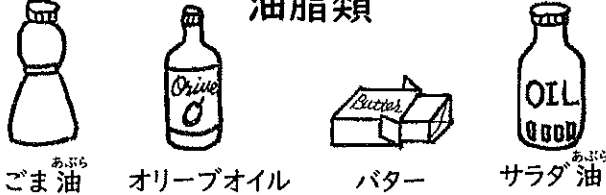
さとう さんおん 三温とう

しゅじつるい
種実類



いりごま すりごま

ゆしるい
油脂類



ごま油 オリーブオイル バター サラダ油

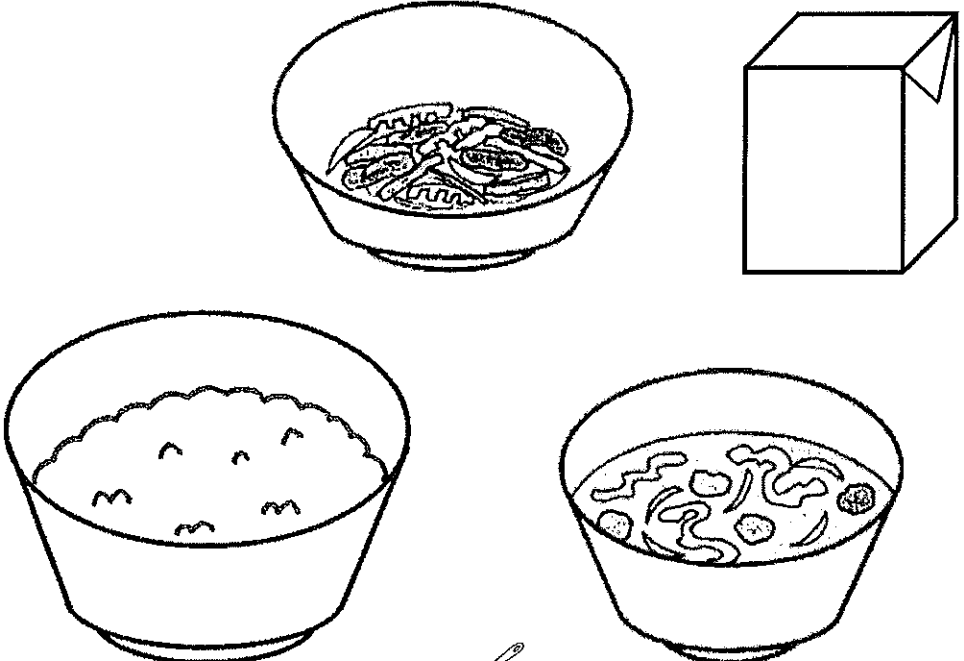
たもの 食べ物の三つのはたらき			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
ぎゅうにゆう	とりにく	ごはん	サラダあぶら
しらすぼし	ほそぎりこんぶ	かたくりこ	じゃがいも
		さとう	すりごま
		みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
		たまねぎ	にんじん
		キャベツ	しょうが

きょう きゅうしよく はい 今日 給食に入っている黄の食べ物は六つあります。

どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

6月16日(木)

チンジャオロースー ぎゅうにゆう



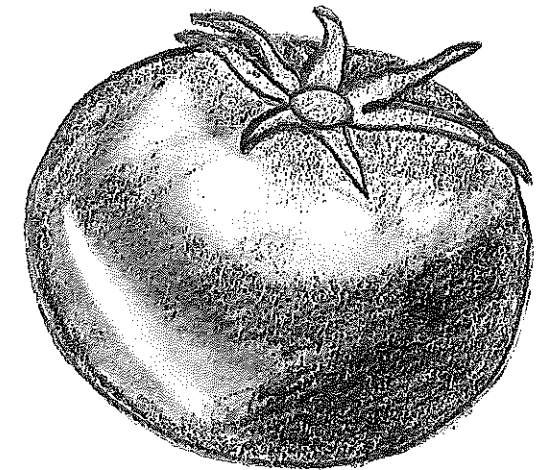
むぎごはん トマトとたまごのスープ



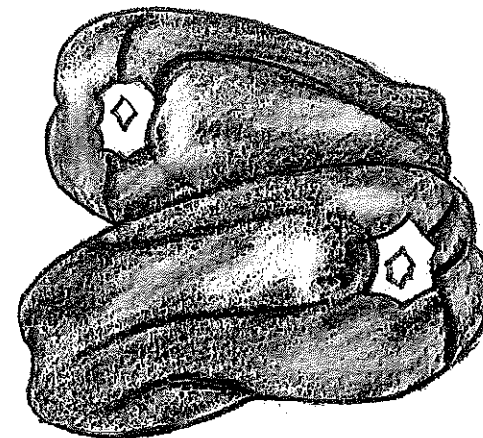
トマト

あま味とさわやかな
酸味が特ちょうです。

そのまま食べたり、
スープやトマトソースに
使ったりします。



ピーマン




体の調子を整える
ビタミンCが多くふくまれて
います。油でいためると、
苦味がやわらぎ食べやす
くなります。

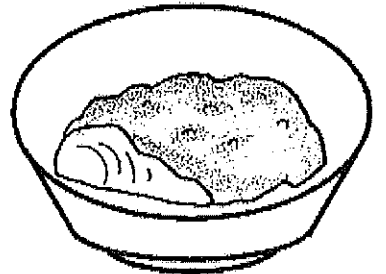
食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
赤	からだをつくる	みどり	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	むぎごはん	ピーマン	トマト
たまご	かたくりこ	たまねぎ	たけのこ
ぎゅうにく	サラダあぶら	しょうが	

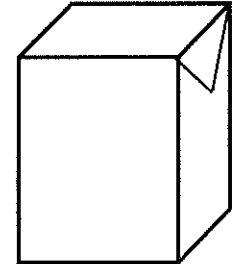
6月17日(金)

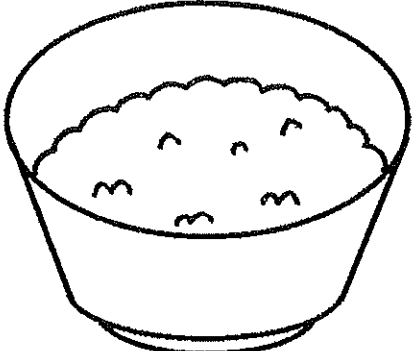
さわらのたつたあげ ぎゅうにゅう

やさいのきんぴら

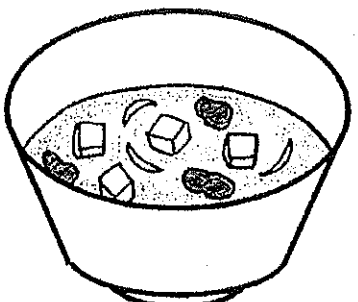









ごはん



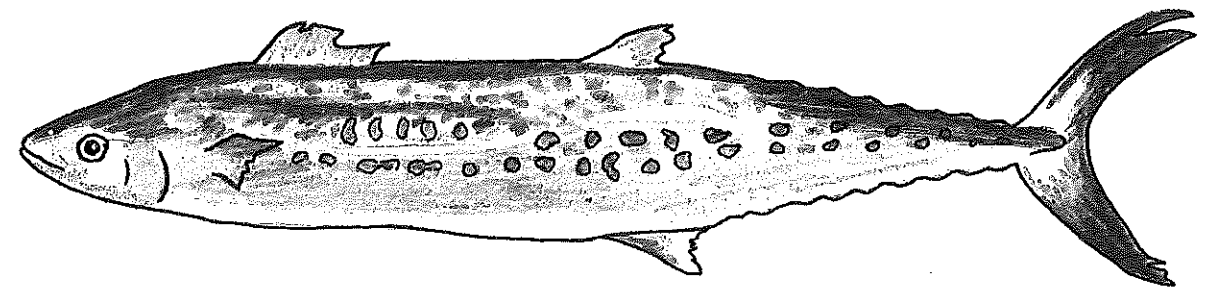
みそしる




た べ 物 の 三 つ の は た ら き

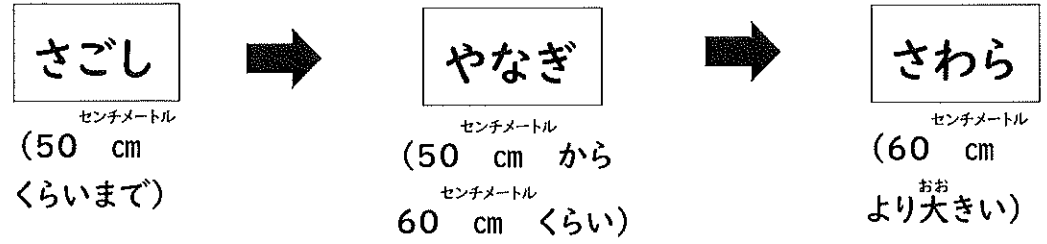
あか 赤	き 黄	みどり 緑	あか 赤
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ	あか からだ
 ぎゅうにゅう  とうふ  さわら  わかめ  みそ あかみそ しんしゅうみそ	 ごはん  OIL こめこ  サラダあぶら いりごま  かたくりこ  ひまわりゆ さとう	 しょうが  にんじん  たまねぎ  さんどまめ	



さわら 鱒



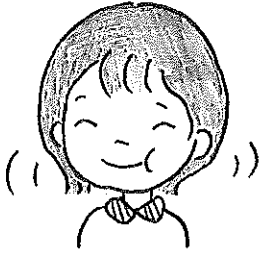
- 
 あき はる さかな
 秋から春に美味しい魚です。
- 
 「さわら」の「さ」は「せまい」, 「わら」は「腹」を意味し、
 ほそなが かたち なまえ
 細長い形からこの名前がついたといわれています。
- 
 おお なまえ か
 大きさによって名前が変わります。



きょう
今日は、「さわら」をたつたあげにしました。

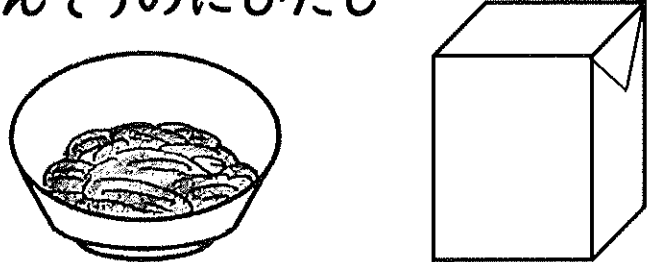
ころも み しょっかん
サクサクとした衣やふっくらとした身の食感を

あじ
味わいましょう。

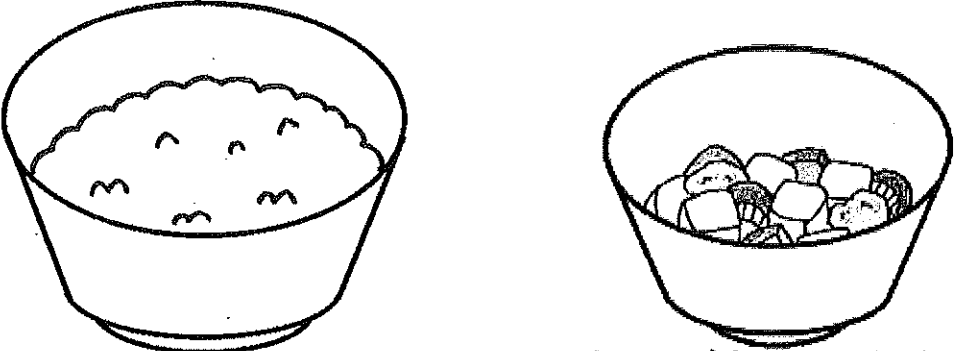


6月 20日 (月)

ほうれんそうのにびたし ぎゅうにゆう

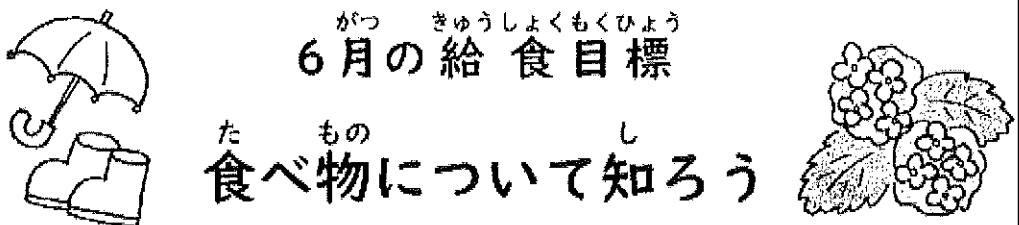
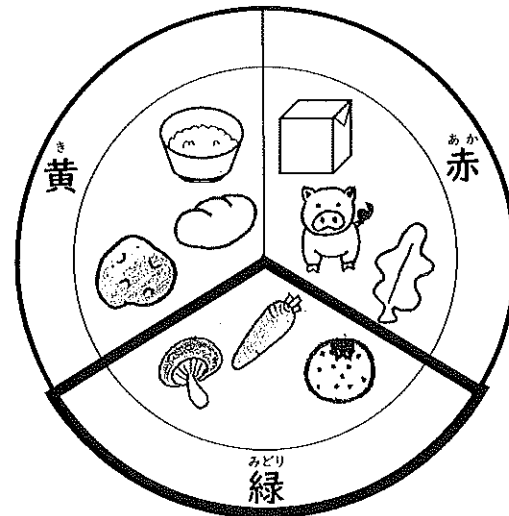


おぎごはん こうやどうふとやさいの
たきあわせ



がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

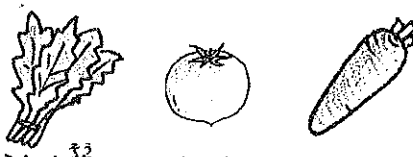
たものし
食べ物について知ろう

みどり たもの 緑の食べ物

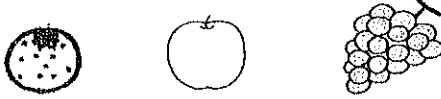
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える
はたらきがあります。

いろ こ やさい
色の濃い野菜




ほうれん草 トマト にんじん

くだもの
果物




みかん りんご ぶどう

た やさい
その他の野菜



たまねぎ キャベツ もやし

きのこ
きのこ



えのきだけ しいたけ しめじ

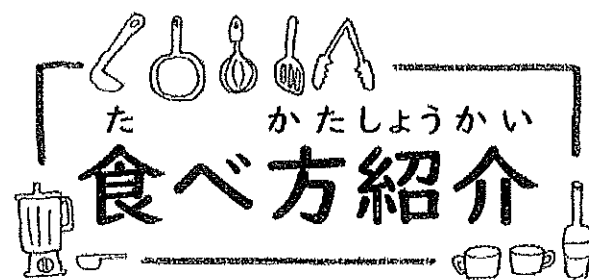
たものみつ
食べ物の三つのはたらき

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 ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	おぎごはん		にんじん	しいたけ
あぶらあげ	こうやどうふ	さとう		ほうれんそう	

きょう きゅうしよく はい
今日の給食に入っている緑の食べ物は三つあります。

たものつか
どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

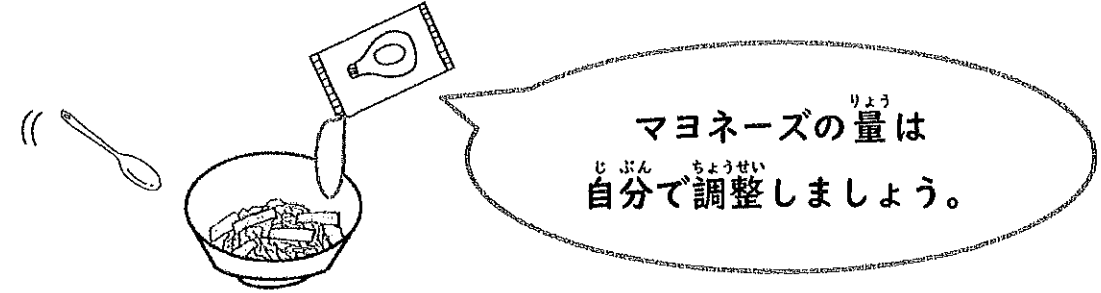
6月21日(火)



食べ方紹介

ハンムサンド

①ハンムサンドの具にマヨネーズをかけてまぜます。



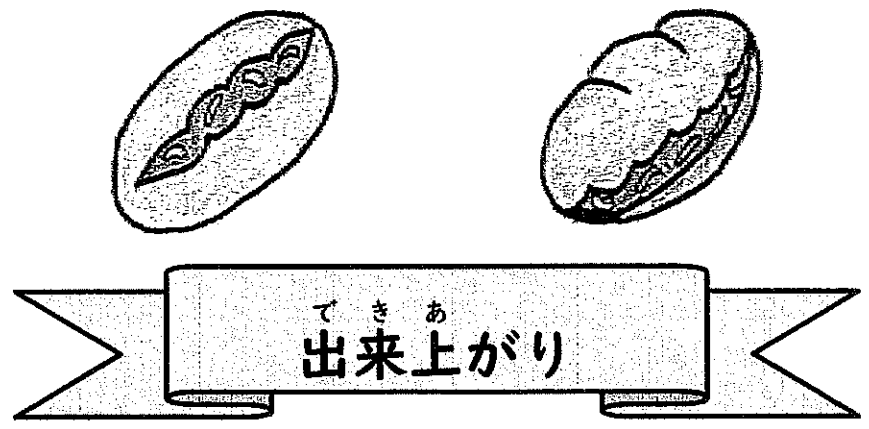
マヨネーズの量は自分で調整しましょう。

②スプーンを使ってパンを開きます。



どちらの
開き方でも
よいですよ。

③ハンムサンドの具をはさみます。



できあがり
出来上がり

マヨネーズ

ハンムサンドの具

ぎゅうにゅう

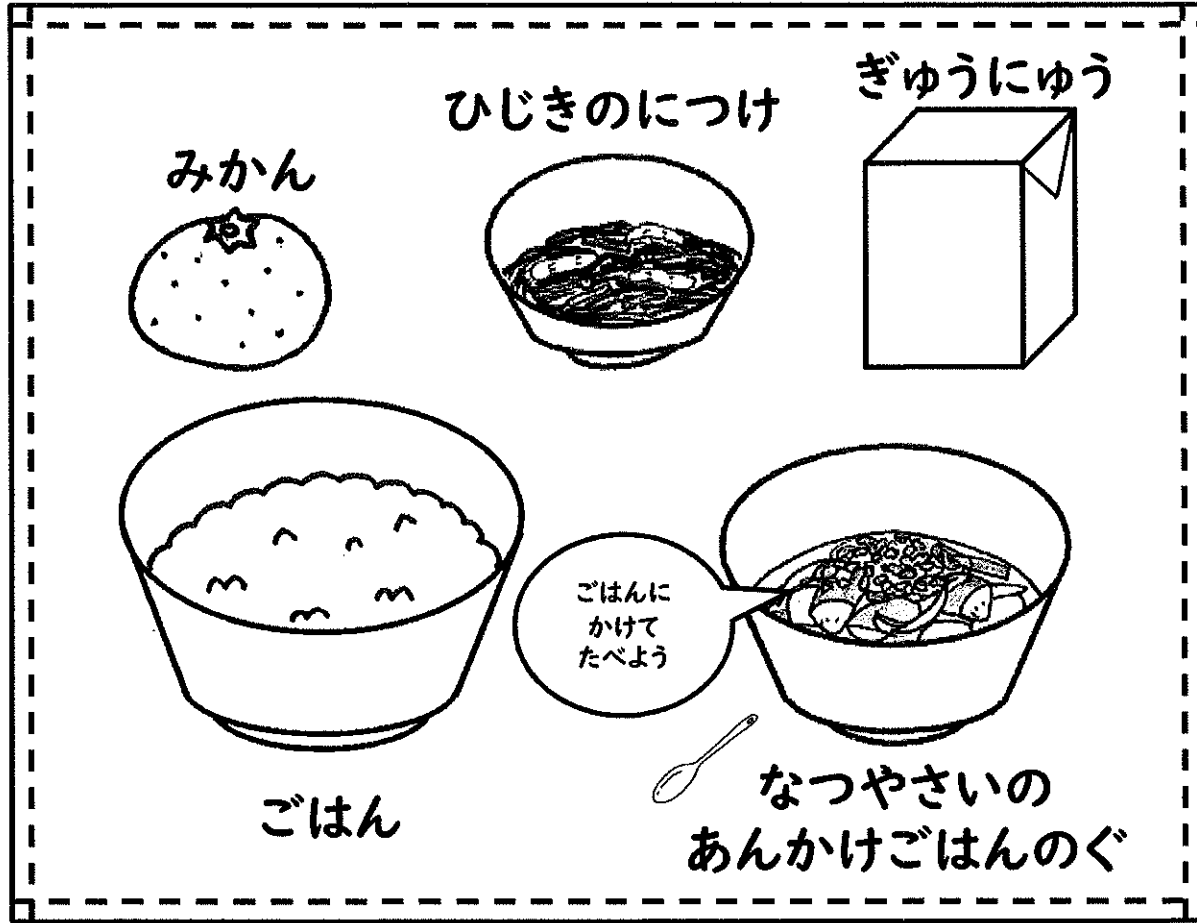
パンにはさんでたべよう

コッペパン

チャウダー

食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	黄	緑
からだをつくる	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 ハム	 チーズ コッペパン OIL サラダあぶら バター	 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ	 こむぎこ

6月22日(水)



なつ や さい
夏野菜の

あんかけごはん

あま味のある万願寺とうがらしと、みずみずしい

なすを油であげ、とりひき肉・しょうが・たまねぎ・
にんじんといっしょにけずりぶしのだしで煮ました。

最後にかたくり粉でとろみをつけています。



まんがんじ
万願寺とうがらし

ひやくねん まえ きょうと ふほくぶ まいづるし
百年ほど前から京都府北部の「舞鶴市」で
そだ 育てられるようになりました。地産地消の野菜です。

きょうしつ なつ や さい
教室でごはん「夏野菜のあんかけ
ごはんの具」をかけて食べましょう。



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 ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さとう	まんがんじとうがらし	たまねぎ
あぶらあげ	ひじき	かたくりこ	サラダあぶら	にんじん	しょうが
		ひまわりゆ	さんおんどう	みかん	なす

6月 23日 (木)

けいにくとやさいの
につけ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

さばのかわりに

えいよう シリーズ ~栄養ってなあに?~

たんぱく質

たんぱく質を多くふくむ食品

どうぶつせい しつ 動物性たんぱく質

にく 肉

さかな 魚

たまご

ぎゅうにゅう 牛乳

にゅうせいひん 乳製品

とり肉

ぎゅうにく 牛肉

ぶた肉

まぐろ

かつお

ひらてん 平天

ちくわ

チーズ

ヨーグルト

しょくぶつせい しつ 植物性たんぱく質

まめ まめせいひん 豆・豆製品

油あげ

厚あげ

大豆

高野豆腐

とうふ

なっとう

豆乳

ゆば


たべものみっつの 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	むぎごはん	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
さば	あかみそ	さんおんとう		しょうが	
		サラダあぶら	ごまあぶら		

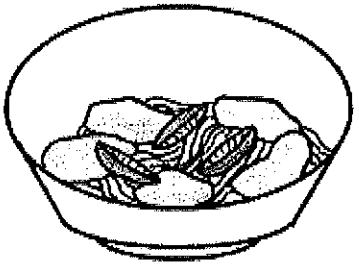
「けい肉と野菜の煮つけ」は、ほくほくとした
じゃがいもや野菜のあま味を味わって食べましょう。

6月 24日 (金)

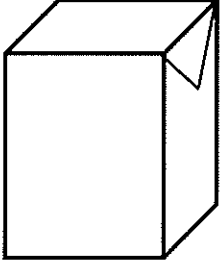
きんときまめの
あまに

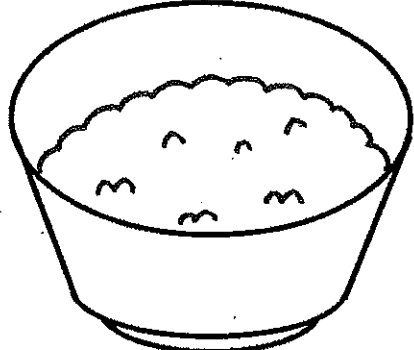


ぶたにくと
こんにゃくの
いために

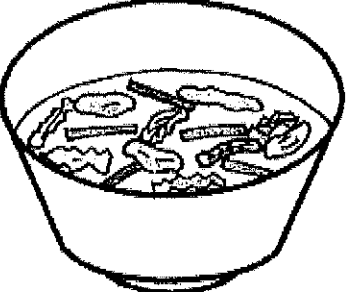


ぎゅうにゅう

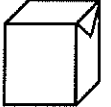










ごはん




キャベツのすましじる

食べ物の三つのはたらき					
あか	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
					
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	ごまあぶら	しょうが	しいたけ
					
きんときまめ	とりにく	さとう	さんおんとう	にんじん	キャベツ



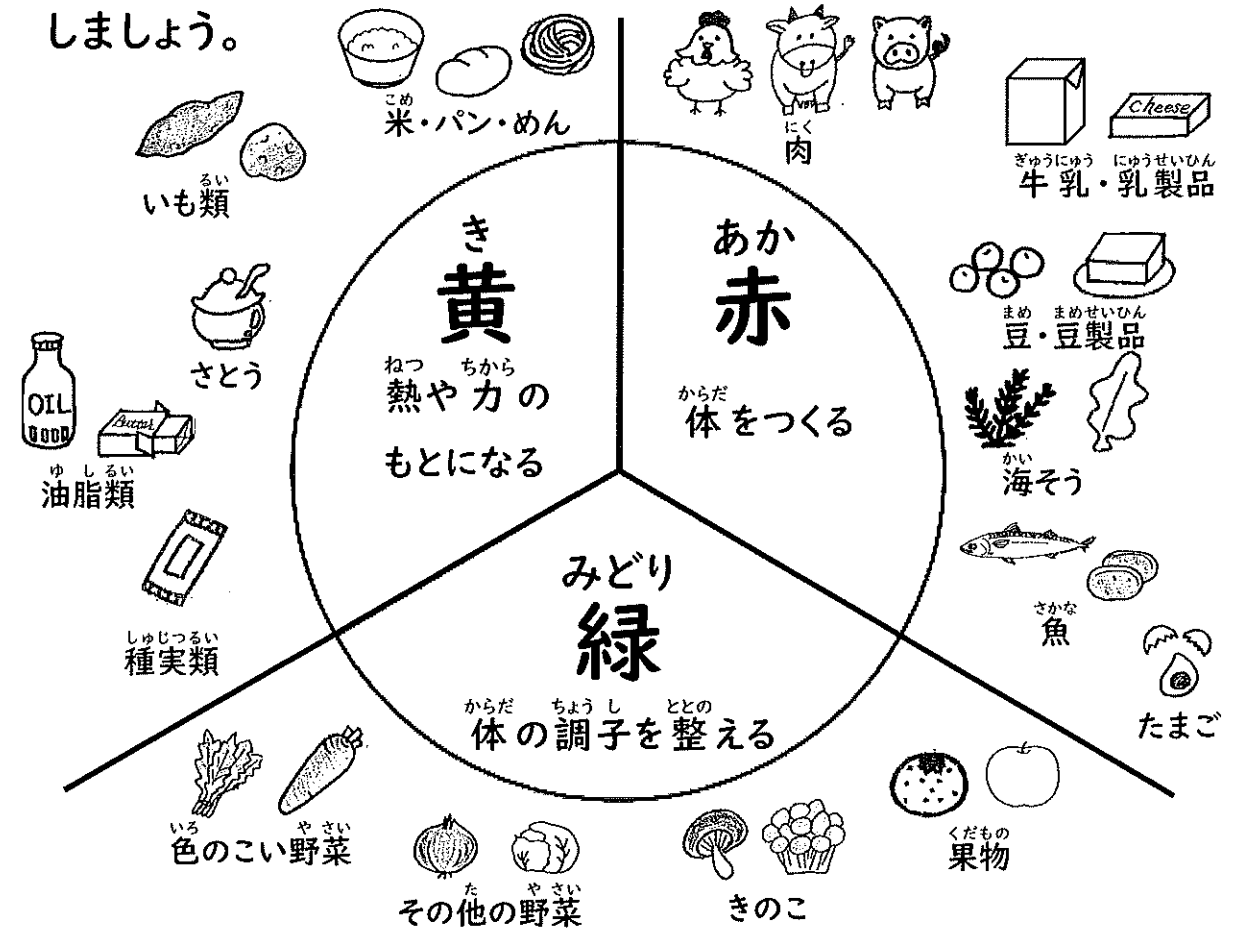
がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう




た バランスよく食べよう

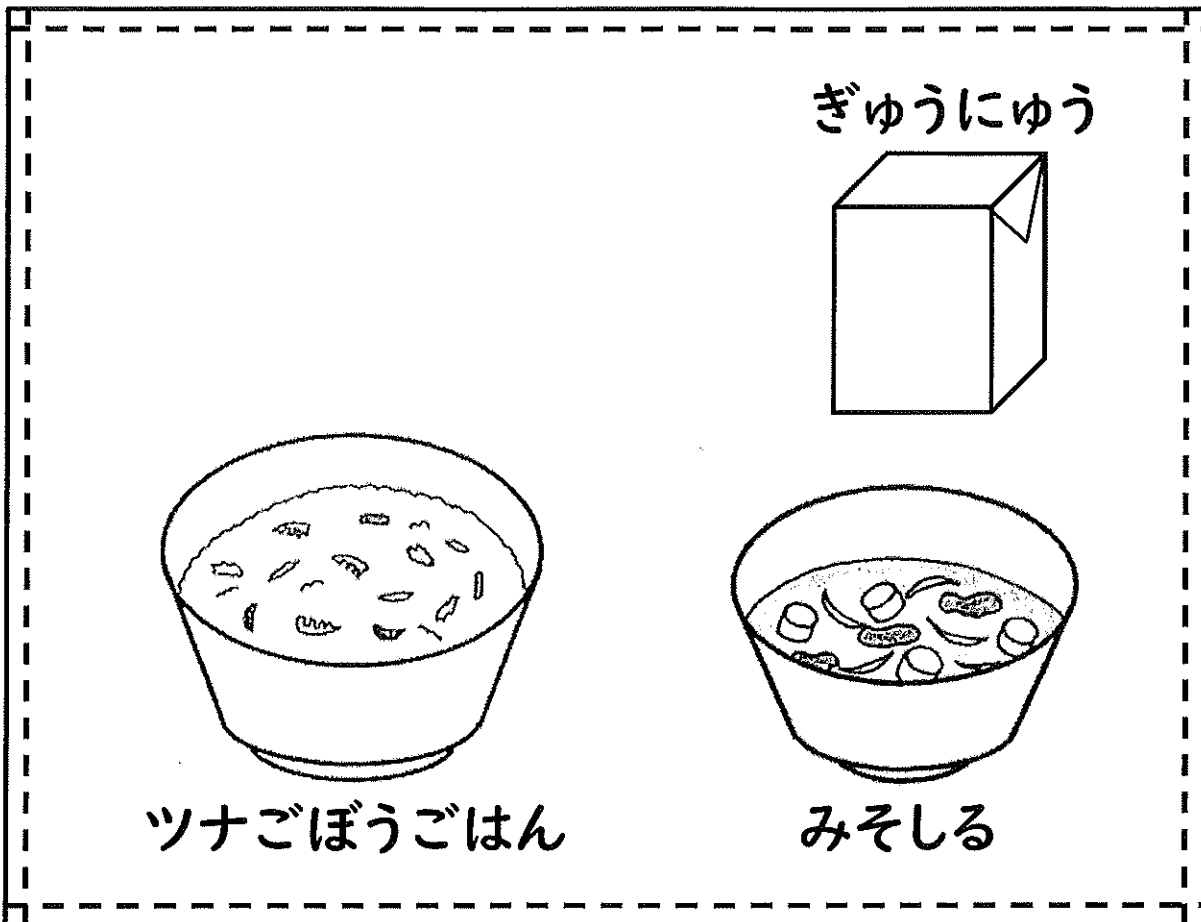
た もの たいせつ
食べ物には、それぞれに大切なはたらきがあります。あか き
みどり
緑のグループの食べ物を上手に組み合わせるように
しましょう。



きんときまめ あまに きんときまめ さんおん
「金時豆の甘煮」は、金時豆を三温とう・しょうゆで
ふっくらやわらかく煮ました。やさしいあまさを味わって食べましょう。

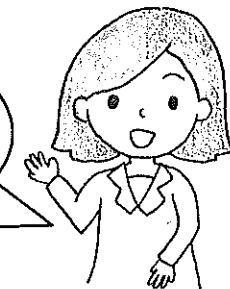


月 日 ()



ツナごぼうごはん

「ツナごぼうごはん」は、
がっこう ほかん かんぶつ
 学校で保管していた乾物や
つか つく
 かんづめを使って作っています。



【作り方】

① かん やさい
 乾そう野菜を
みず
 水でもどし、切る。

② だしをとる、まぐろフレーク・
やさい ちよう みりよう こめ
 野菜・調味料・米を
に
 くわえて煮る。

③ ひ き
 火かげんに気をつけてたく。
はじめは
つよび
 強火にします。

↓

ふっとうしたら
よわび
 弱火にします。

④ ひ け
 火を消して
 ふたをしめたままむらす。

↑

できあがり!
 出来上がり!

たの 物の みつ の はたらき 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 まぐろフレーク あかみそ しんしゅうみそ	 こめ (アルファかまい)	 たけのこ にんじん しいたけ こまつな たまねぎ ごぼう	 きりふ