

スチコン献立

9^{がつ}月

きゅうしよくカレンダー

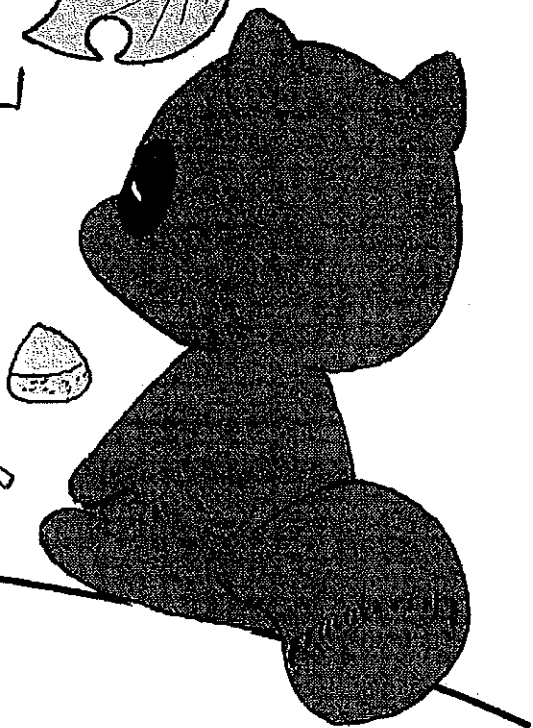
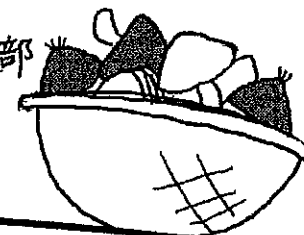
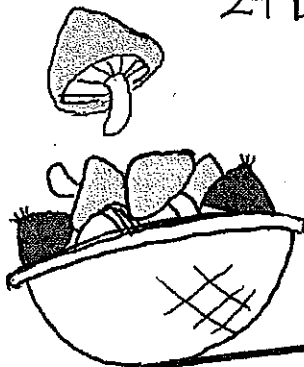
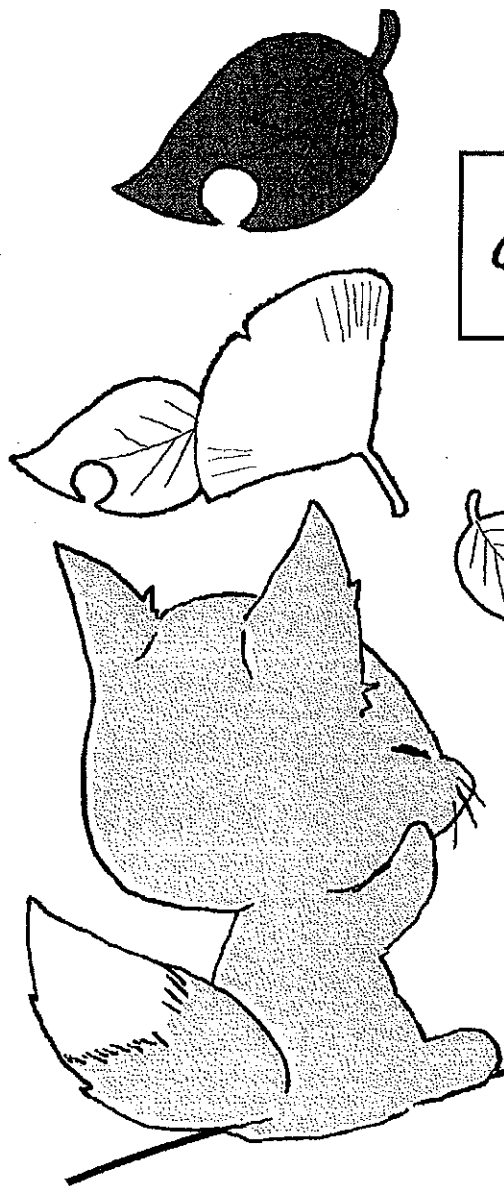
9^{がつ}月の給食目標「^{きゅうしよくもくひょう}当番^{とうばん}や係^{かかり}は ^{じょうず}はやく上手にしよう」

○シリーズ「^た食べ物^{もの}と健康^{けんこう}
～^{ひん けつ}貧血^{よぼう}を予防しよう～」

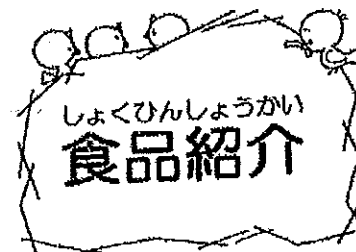
24^か日は 和(なごみ)^{こんだて}献立…和食^{わしょくすいしん}推進^ひの日

3ブロック上京・左京・山科支部

京都市小学校学校給食研究会 資料作成グループ



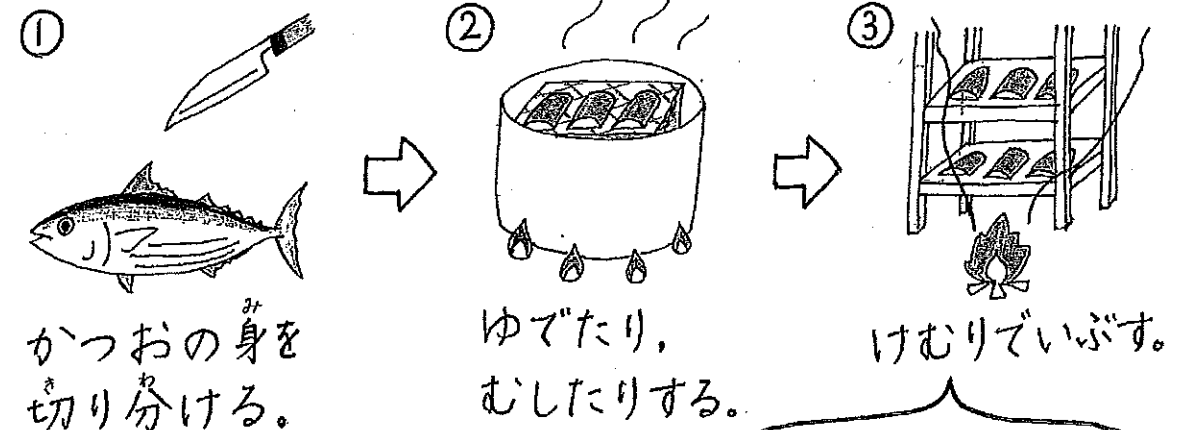
8月27日 (木)



なまぶし

なまぶしは、「なまりぶし」ともいいます。
かつおをゆでたり、むしたりしてから、
けむりでいぶして作ります。

なまぶしができるまで

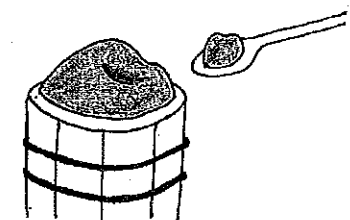


なまぶしの出来上がり!!

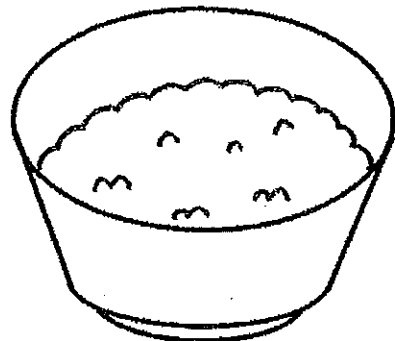
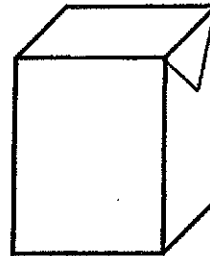
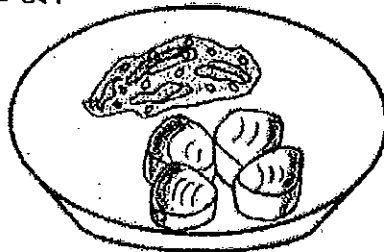
カビづけをしてかわかすと「かつおぶし」になります。

京北みそ

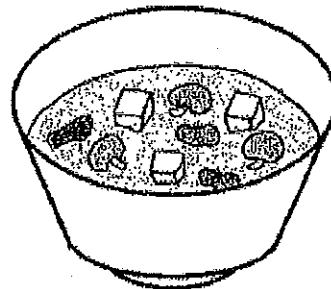
京都市の京北地いきで作られた赤みそです。
みその材料になる大豆や米も京北でとれたものです。今日の「なめこのみそ汁」に使っています。



なまぶしのしょうがに ぎゅうにゅう
ほうれんそうのごまに



ごはん



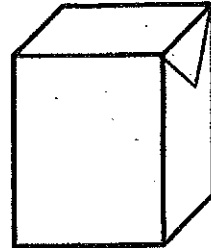
なめこのみそ汁

食べ物の三つのはたらき

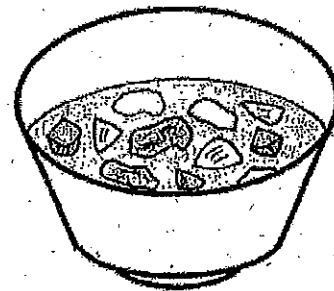
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう なまぶし わかめ みそ とうふ	 ごはん なめこのみそ汁 みそ	 ぎゅうにゅう なまぶし わかめ みそ	 ごはん なめこのみそ汁 みそ	 ぎゅうにゅう なまぶし わかめ みそ	 ぎゅうにゅう なまぶし わかめ みそ

8月 28日 (金)

こまつなのソテー ギゆうにゅう



あじつけコッペパン



トマトシチュー

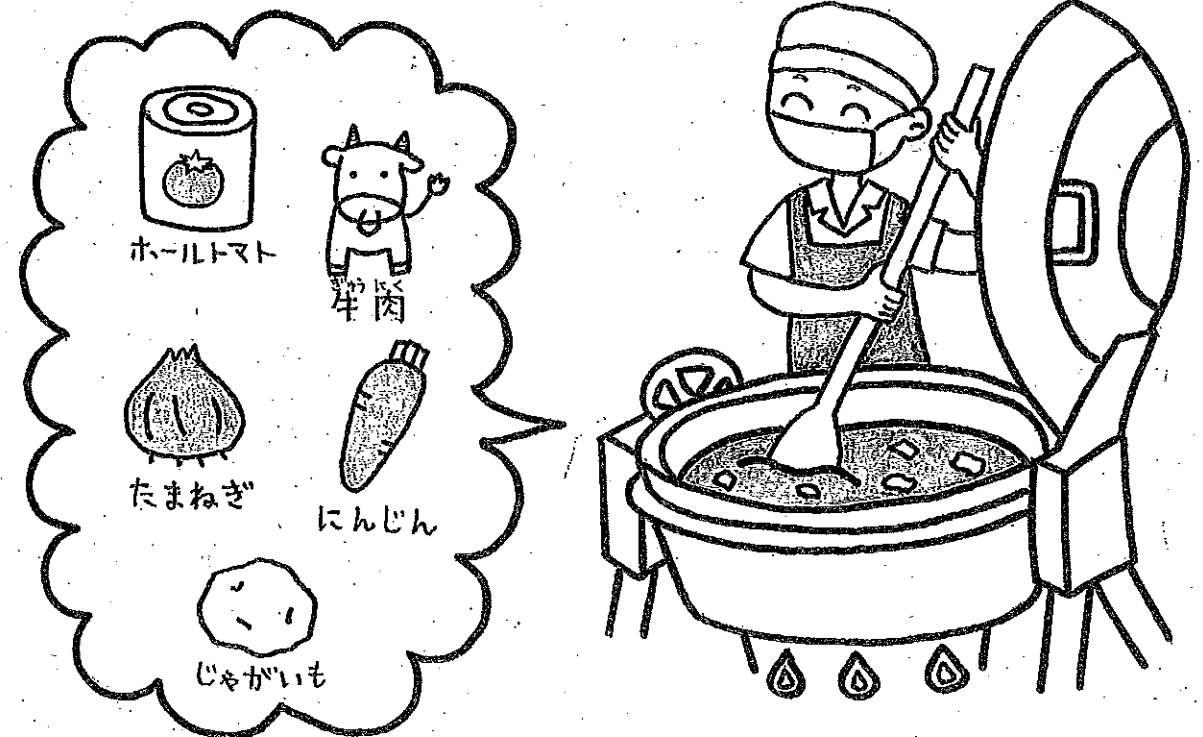
食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	 ぎゆうにゅう ぎゆうにく	 あじつけコッペパン OIL サラダあぶら さとう こむぎこ バター	 じゃがいも たまねぎ にんじん ホールトマト こまつな		

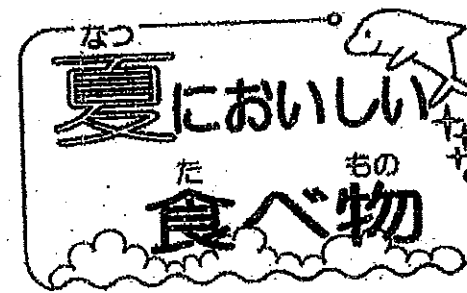
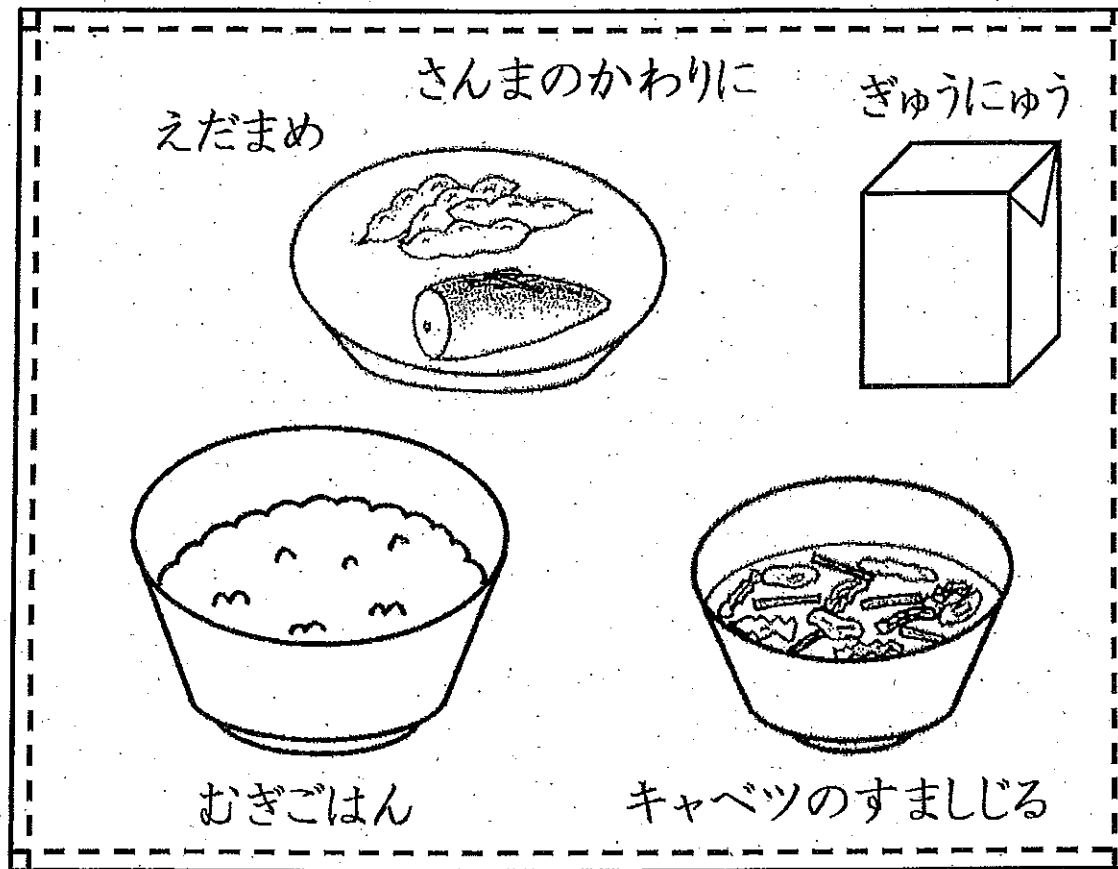
こんだてしょうかい
献立紹介

トマト シチュー

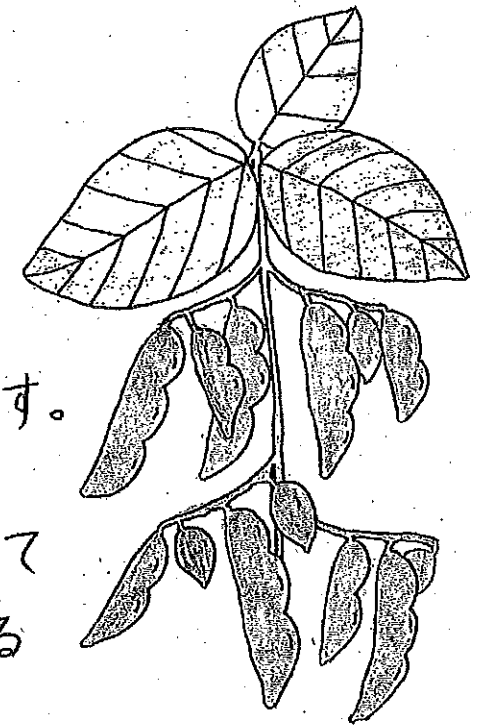
さっぱりとした酸味が特ちょうの
トマトをたくさん使ったシチューです。
牛肉・じゃがいも・にんじん・
たまねぎとともに手作りのルーで
じっくり煮こんで作りました。



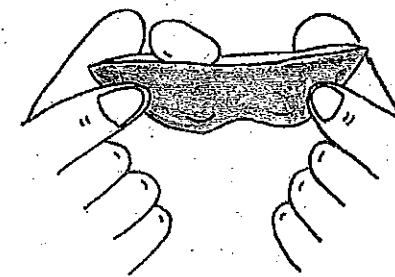
8月 31日 (月)



えだ豆



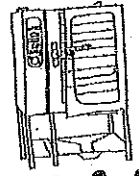
- ① えだ豆は、わかくてやわらかい大豆を収穫したものです。
- ② 7月から9月が旬の野菜です。
- ③ えだ豆は、さやがふくらしてうぶ毛がたくさん生えているものが新せんです。



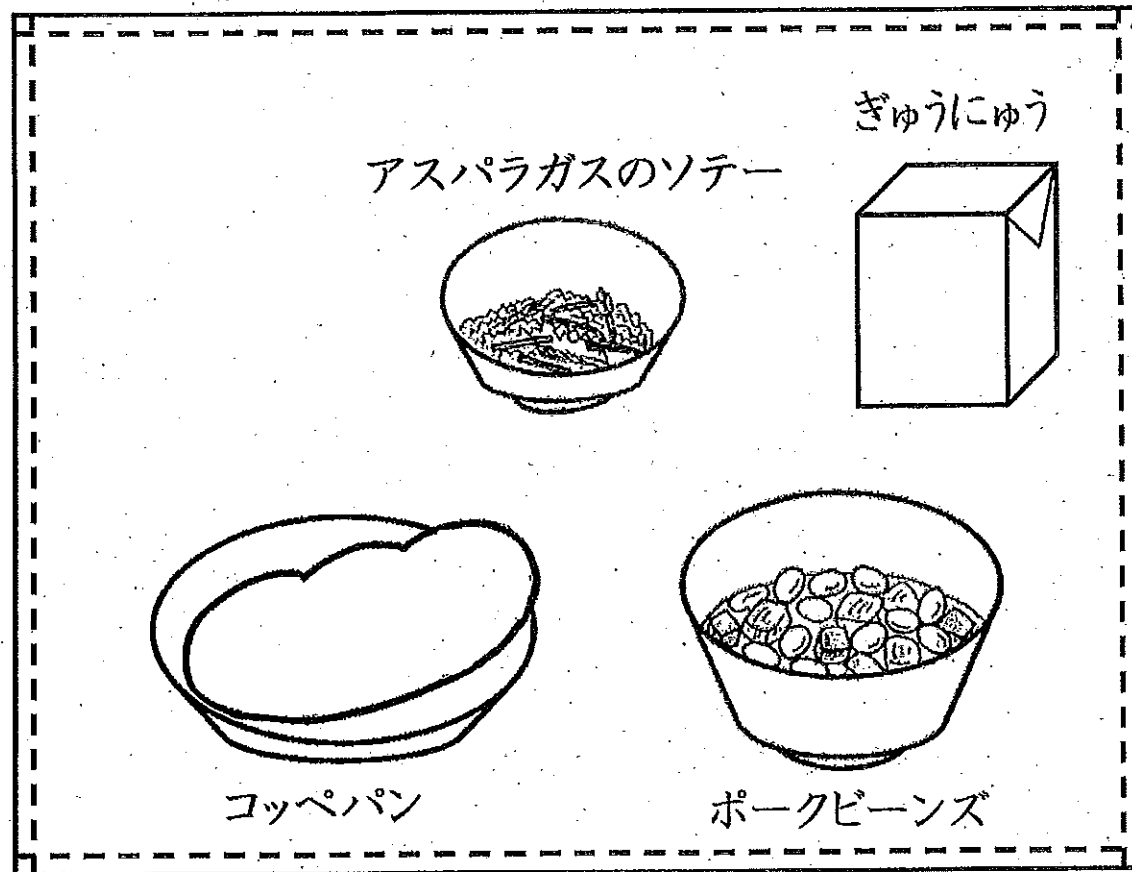
えだ豆は、さやから実を出して食べましょう。

食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる		黄	熱や力のもとになる	
	ぎゅうにゅう	とりにく		むぎごはん	さんおんどう
	あかみそ			ごまあぶら	
	さんま				
緑	からだの調子を整える		青	からだを冷やす	
	キャベツ	えだまめ		しょうが	にんじん

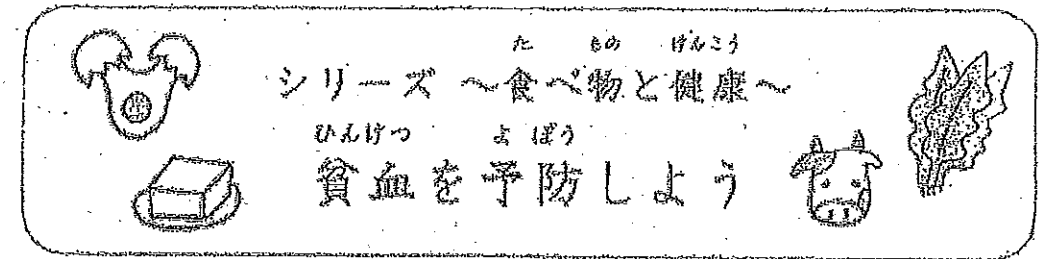
「えだ豆」は、スチームコンベクションオーブンでむしました。
ふくらとしたえだ豆の食感とほのかなあま味を
味わいながら食べましょう。



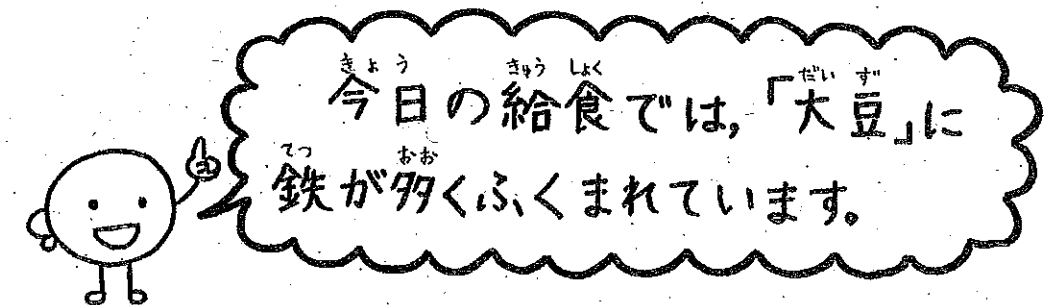
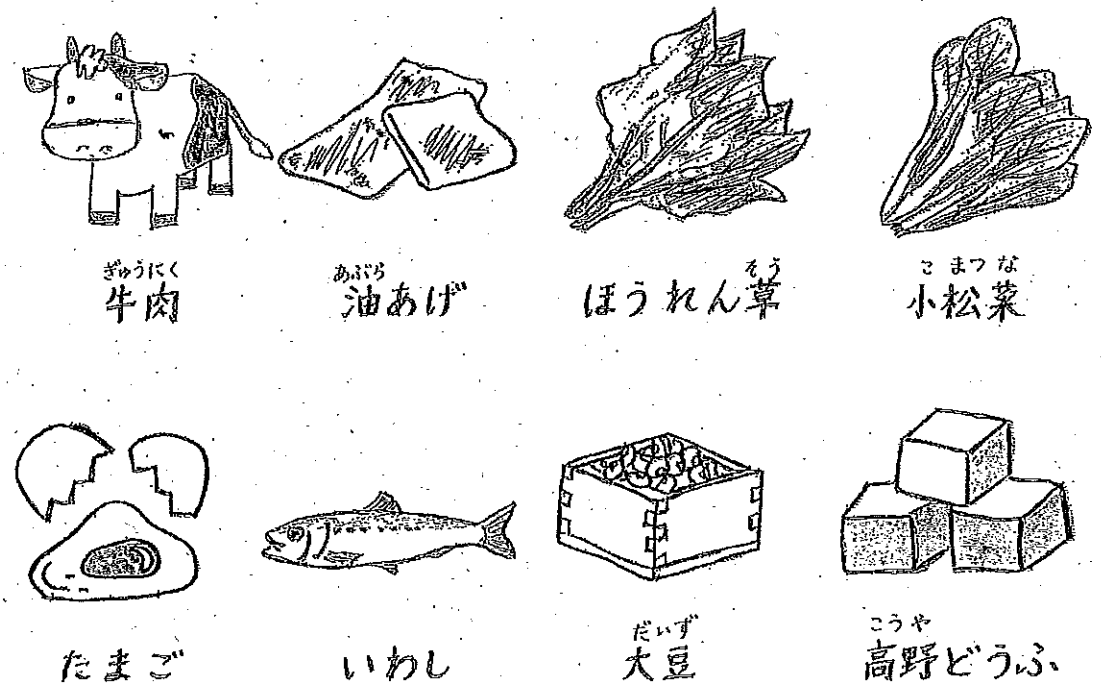
9月 1日 (火)



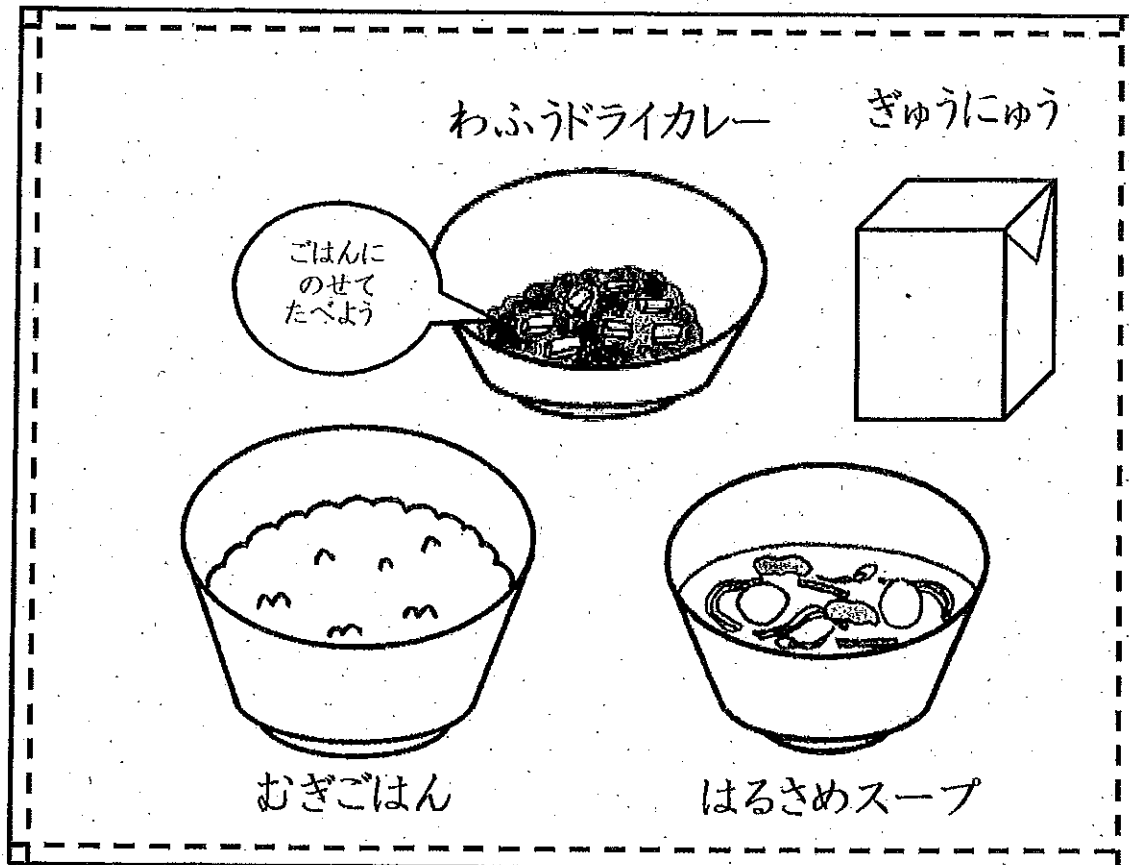
食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる



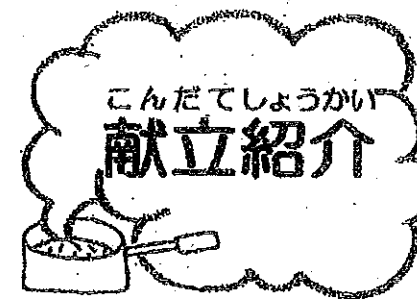
てつ おお た もの 鉄を多くふくむ食べ物



9月 3日 (木)



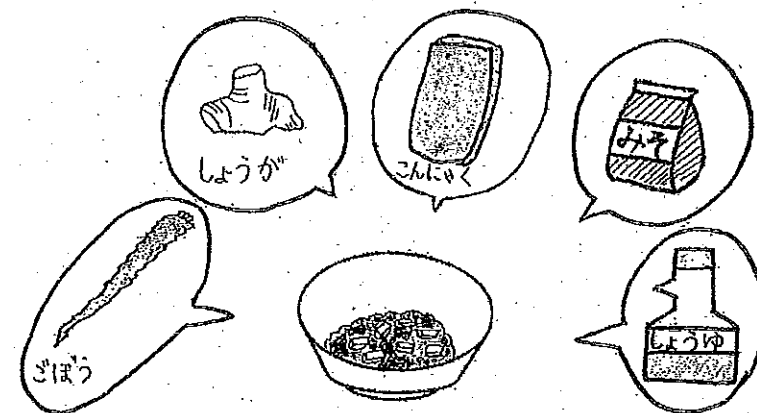
食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく  うずらたまご  あかみそ	 おぎごはん  サラダあぶら  はるさめ	 にんじん  たまねぎ  しょうが  もやし  チンゲンサイ  ごぼう	



わふう 和風ドライカレー

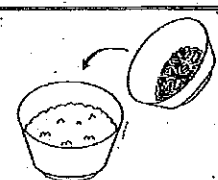
“ドライ(dry)”は日本語で“乾いた”
 という意味があり、「ドライカレー」は
 汁気の少ないカレーのことをいいます。

今日は、和食でよく使う食材や調味料を
 使って和風に仕上げました。



いつもと一味ちがうカレーを味わいましょう。

「和風ドライカレー」は、ごはんに
 のせて食べましょう。

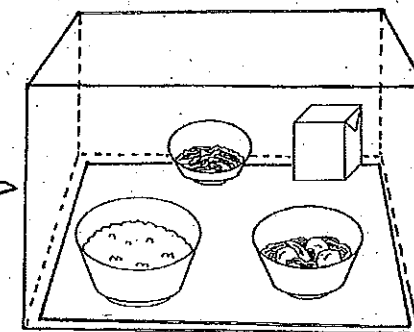


9月 4日 (金)

見本を見ましょう

給食のごはん・パン、おかずは
みなさんの体の成長に合わせて量がちがいます。

見本は
3・4年生の
食べる量です。



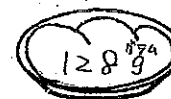
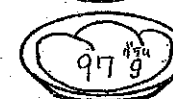
1・2年生の人は
やや少なめに
5・6年生の人は
やや多めに
入れましょう。

ごはん・パン、おかずの量

ごはん



パン



おかず



「肉じゃが」は、肉のうま味とじゃがいもの
ほくほくとした食感、そしてたまねぎの
あま味を楽しみましょう。

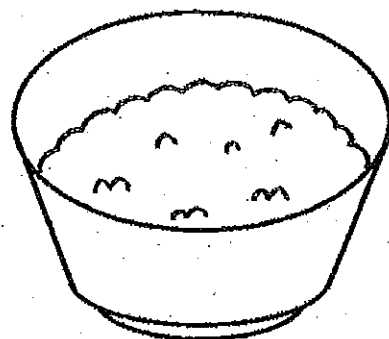
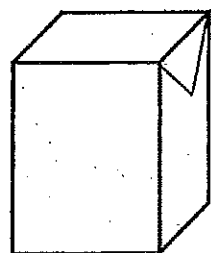


食べ物の三つのはたらき

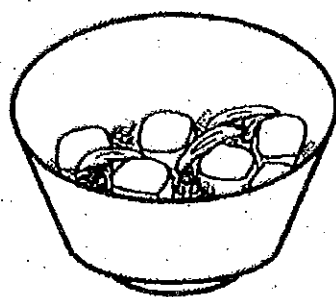
茶	からだ 体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにく 	はいがまいごはん さんおんと さとう 	じゃがいも サラダあぶら すりごま 	にんじん たまねぎ キャベツ 		

9月7日(月)

ほうれんそうともやしの
いためナムル

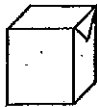
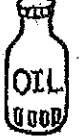


おぎごはん



マーボ豆腐

食べ物の三つのはたらき

茶	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	 ぎゅうにゅう  とうふ	 おぎごはん  きとう		 たまねぎ  もやし	 ぶたにく  あかみそ
		 OIL ごまあぶら  ごまあぶら		 ほうれんそう  しょうが	



シリーズ ～食べ物と健康～

ひんけつ よ ぼう

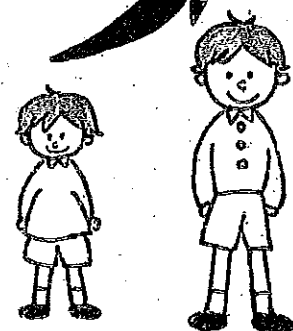
貧血を予防しよう



足りていますか? 鉄

鉄には 体の血液をつくるはたらきがあります。

成長期のみなさんは、体が
大きくなるため、たくさんの
血液がひつようです。



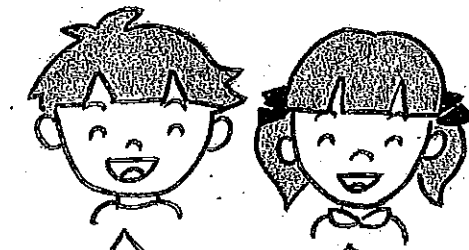
鉄が足りないと、体の酸素が
少なくなって、息が苦しくなったり
頭がくらくらしたりするかもしれません。



今日の給食では、とうふやほうれん草に
鉄が多くふくまれています。

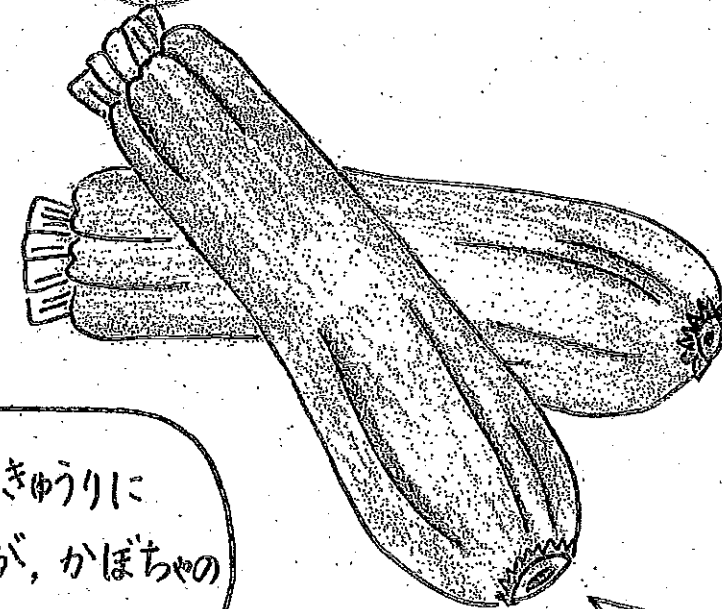
9月 8日 (火)

なつ 夏
おいしい
た もの
食べ物



なつ 夏が旬の野菜を紹介するよ!

ズ ツ キ ー ニ



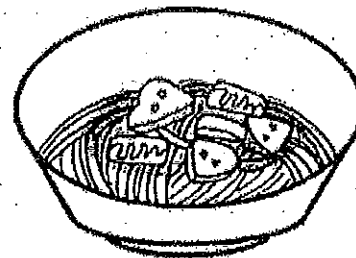
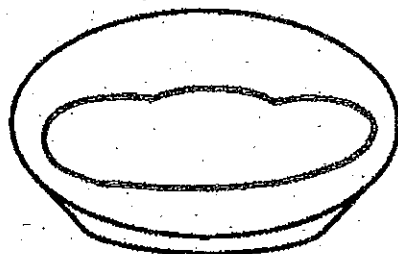
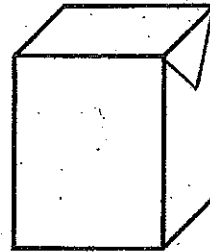
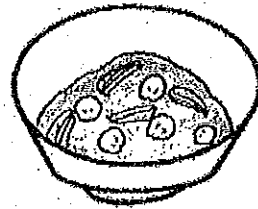
み 見た目は、きゅうりに
め 似ていますが、かぼちゃの
なかまです。

すいぶん おお
水分が多く、
たいおん 体温を下げる
はたらきがあります。

とく 独特の歯ごたえで、火を通すと
なすに似た食感になります。じっくり
いためたり、煮こんだりすると、
あま味がアップします。

ほうれんそうのソテー

ぎゅうにゅう



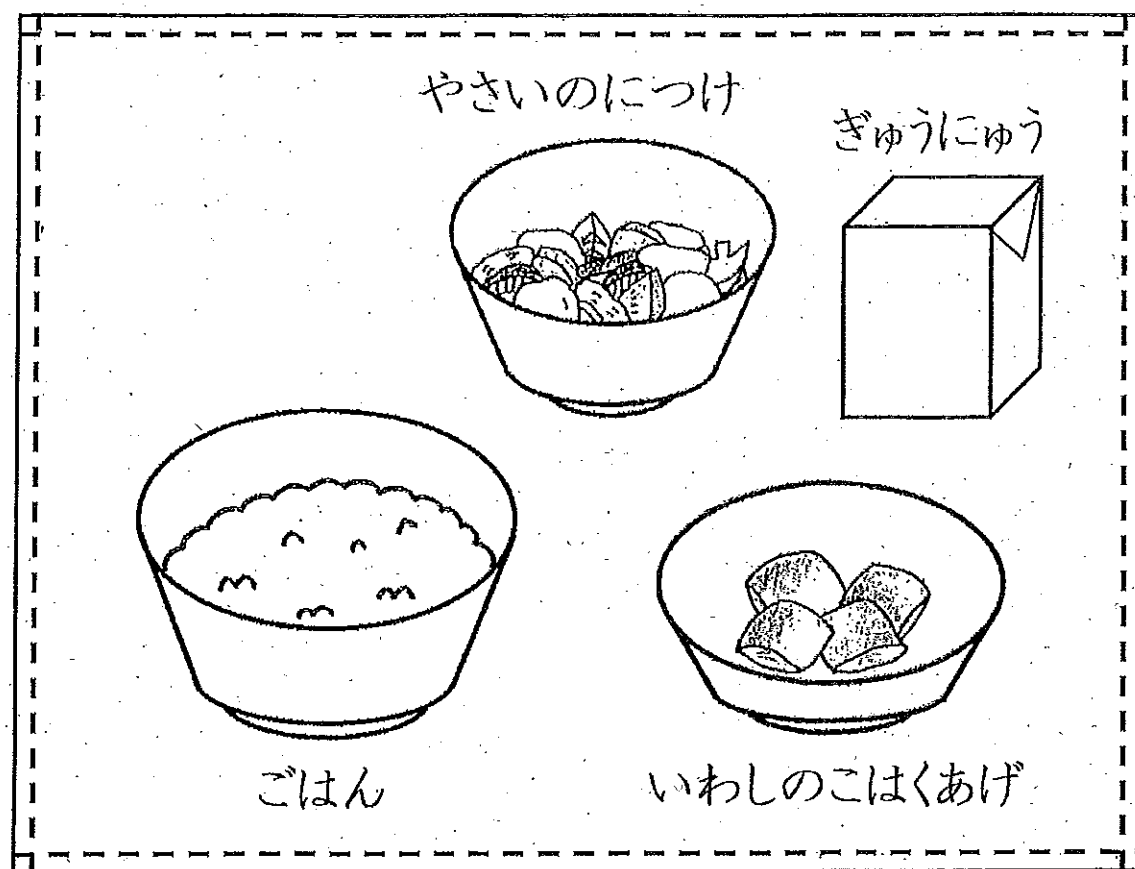
こがたコッペパン

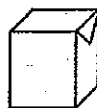
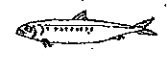
イタリアンスパゲティ

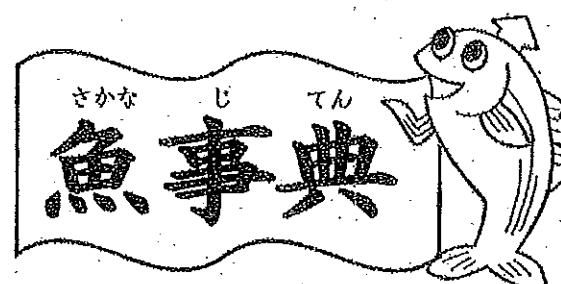
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こがたコッペパン ベーコン	たまねぎ ズッキーニ ホールトマト	スパゲティ ピーマン ほうれんそう コーン	にんにく ブロッコリー	

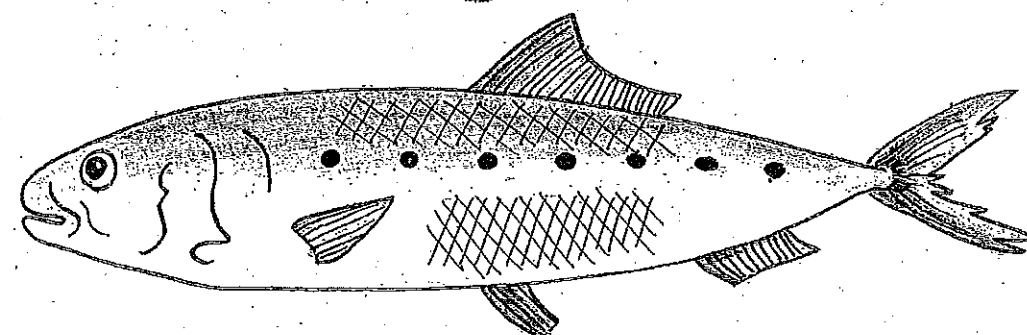
9月 9日 (水)



食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
 ぎゅうにゅう  いわし  あぶらあげ	 ごはん  ひまわりゆ  OIL サラダあぶら  じゃがいも  さんおんとう  こめこ  かたくりこ	 にんじん  しょうが  しいたけ  たけのこ  さんどまめ	



いわし
鰯



いわしは、他の魚とくらべてすぐに弱って
しまうので、魚へんに弱いと書いて「鰯(いわし)」と
読みます。

いわしに多くふくまれる栄養素

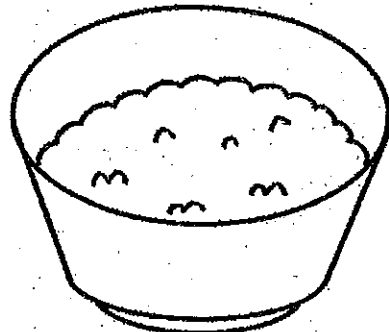
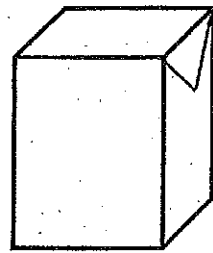
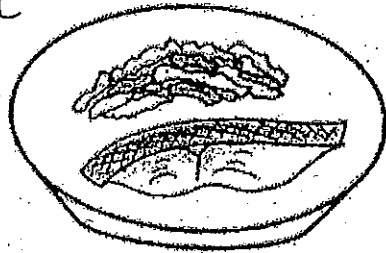
骨や歯をつくる カルシウム ビタミンD	脳のはたらきをよくする DHA	血液をサラサラにする EPA
--	-------------------------------	------------------------------

「いわしのこはくあげ」は、ころものサクサクとした
歯ごたえを楽しみましょう。

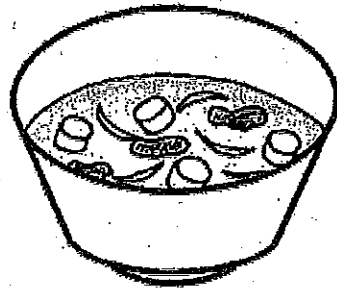
【スチコン献立】

9月10日 (木)

こまつなと
きりぼしだいこんの
にびたし さけのしおこうじやき ぎゅうにゅう

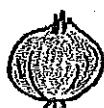


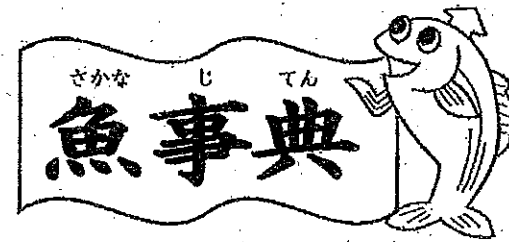
むぎごはん



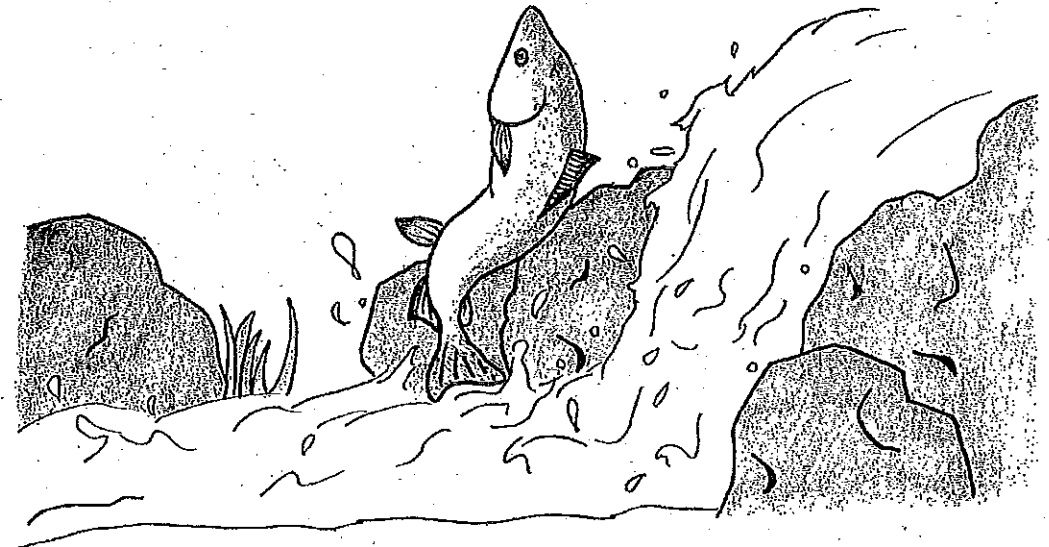
みそしる

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 熱や力のもとになる	きどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 わかめ	 むぎごはん	 きりふ	 たまねぎ	 きりぼしだいこん
 さけ	 あかみそ	 さんおんどう		 にんじん	 こまつな

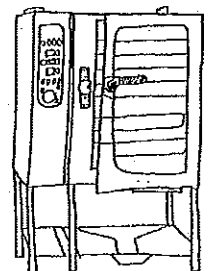


さけ
鮭



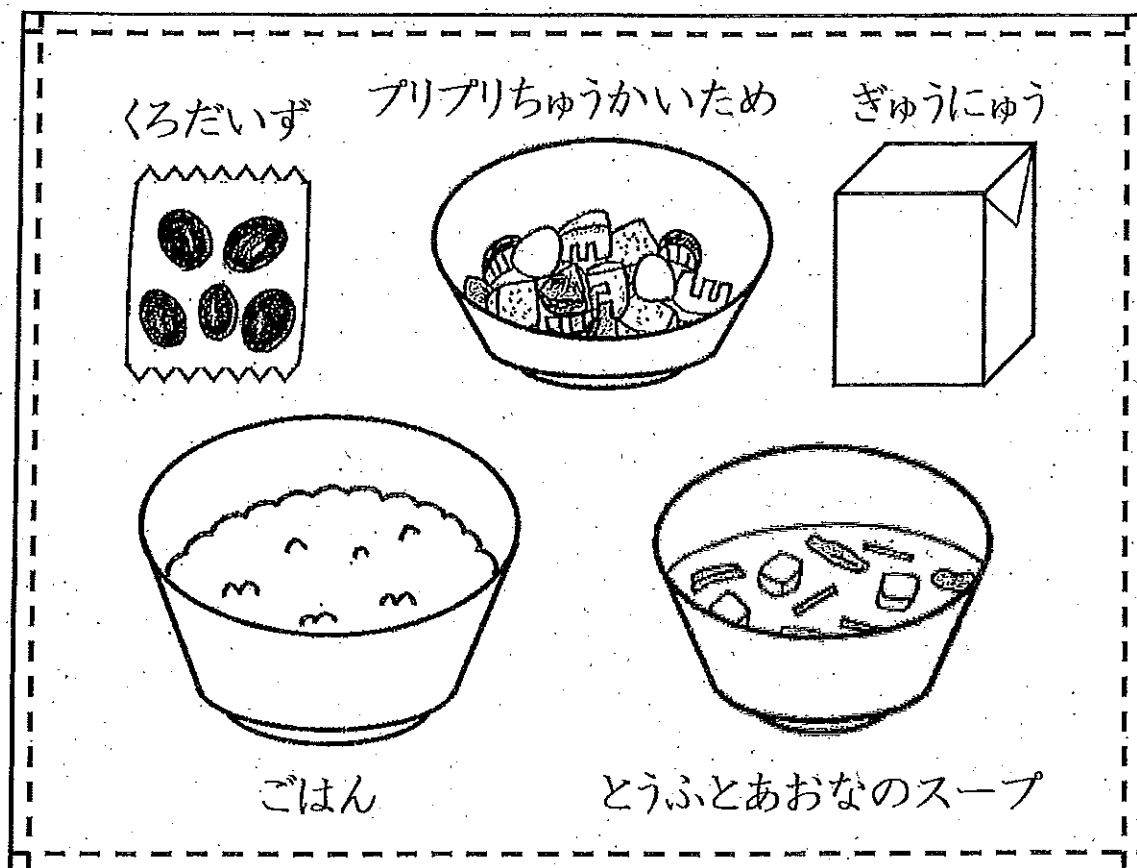
川で生まれたさけは、大きくなると海に出ます。3年から8年という長い間海ですごしたあと、たまごをうむために生まれた川にもどってきます。

「さけの塩こうじ焼き」は、スチムコンベクションオーブンで焼きました。塩こうじにつけこむことでさけの身がふっくらとやわらかくなります。

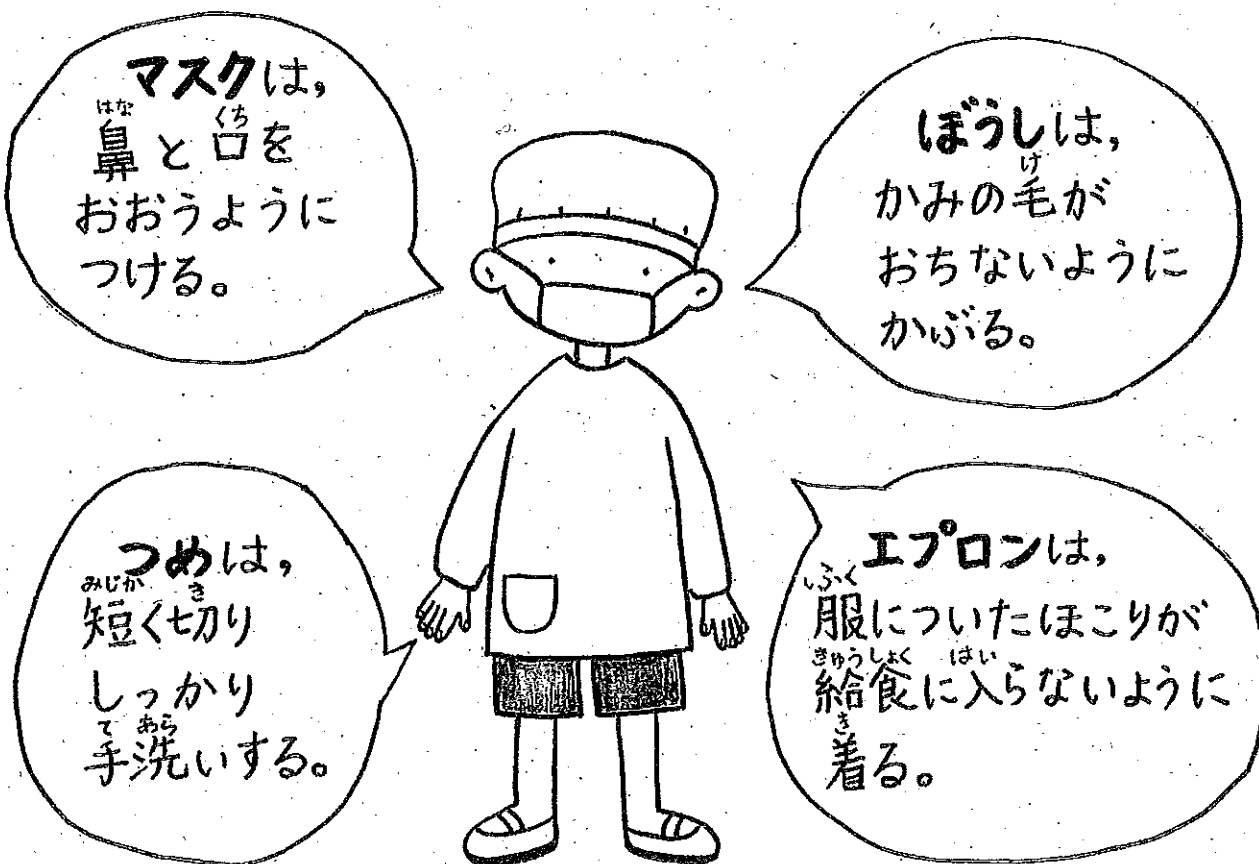


9月11日 (金)

9月の給食目標
 当番や係は 是やく上手にしよう



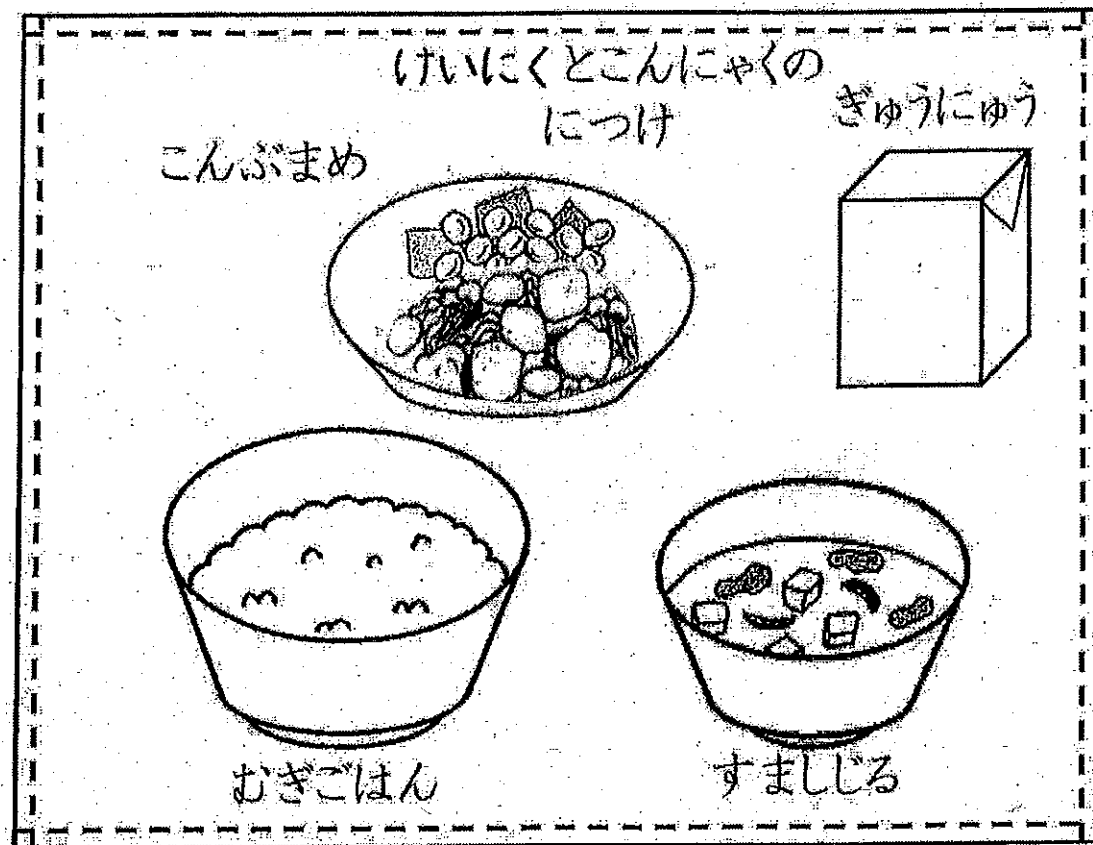
給食当番はきちんと身じたくしよう



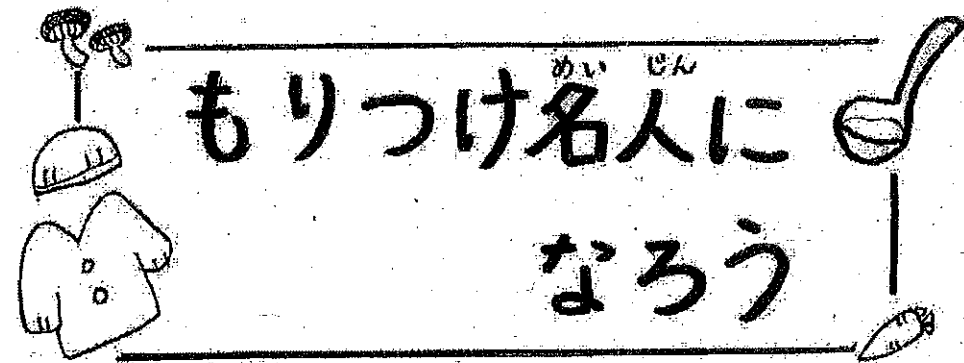
食べ物の三つのはたらき			
茶	黄	緑	
体をつくる ぎゅうじゅう (牛乳) とりこ (鶏肉) うずらたまご (うずらたまご) とうふ (豆腐) くろだいち (黒大豆)	熱や力のもとになる ごはん (ごはん) かたくりこ (かたくりこ) さとう (さとう) サラダあぶら (サラダあぶら) ごまあぶら (ごまあぶら)	体の調子を整える しょうが (しょうが) にんにく (にんにく) たけのこ (たけのこ) しいたけ (しいたけ) にんじん (にんじん) チンゲンサイ (チンゲンサイ)	

「プリプリ中かいため」は、こんにゃくやしいたけのプリプリした食感を楽しみましょう。

9月14日（月）

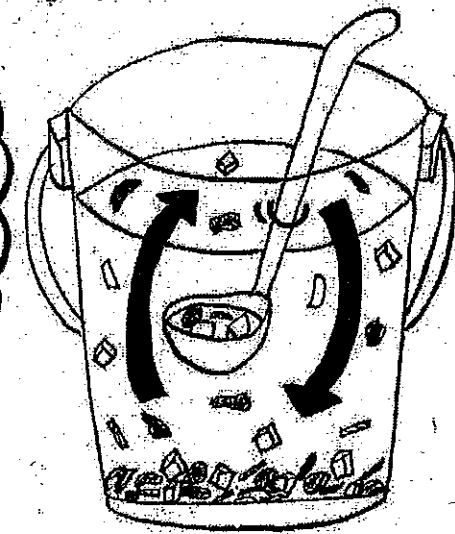


食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	白
ぎゅうにゅう だいず きりんぷ	おぎごはん さんおんどう	にんじん ほうれんそう	さんどまめ しいたけ

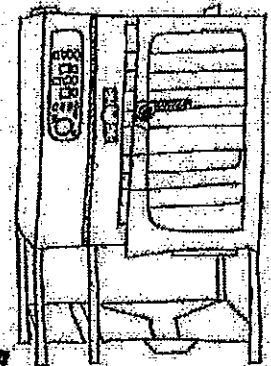


みそ汁やすまし汁のような汁物は、
臭が下にしずんでいることがあります。

下からよくまぜて
臭と汁をバランスよく
食器にもりつけ
ましょう。



今日の『こんぶ豆』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。こんぶのうま味や
大豆のあま味を感じましょう。



9月15日 (火)

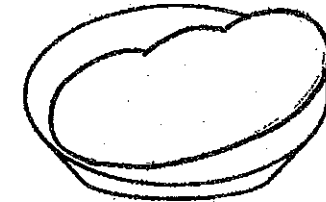


パン

給食には、いろいろなパンがでます。



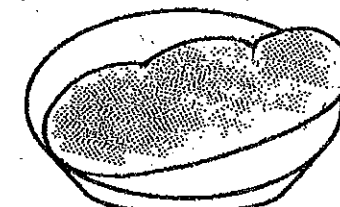
コッペパン



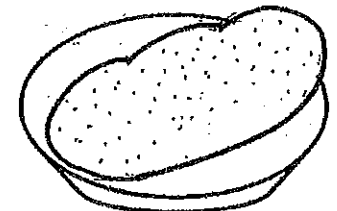
あじつけコッペパン



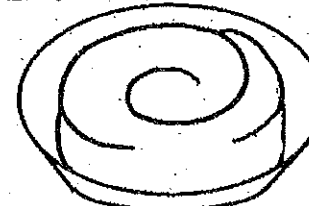
ミルクコッペパン



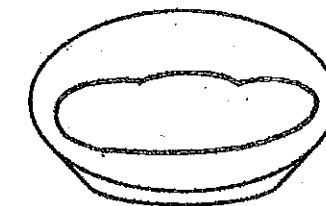
こくとうコッペパン



ぜんりゅうふんパン



バターうずまきパン



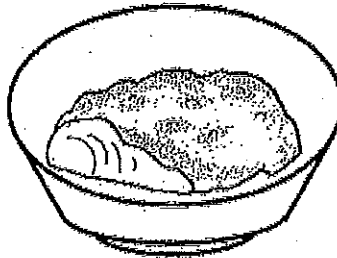
こがたコッペパン

パンは、はしからちぎって
一口ずつ食べましょう。

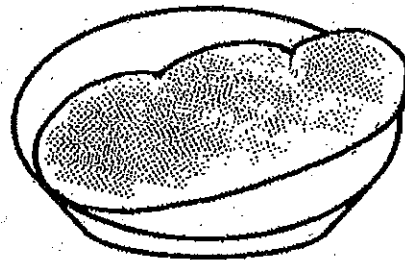
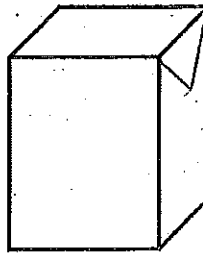


食事の前には、かならず手をあらいましょう。

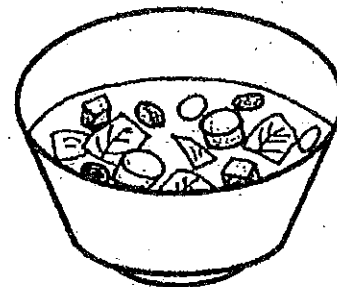
さばのカレーあげ



ぎゅうにゅう

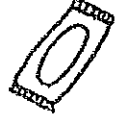


こくとうコッペパン

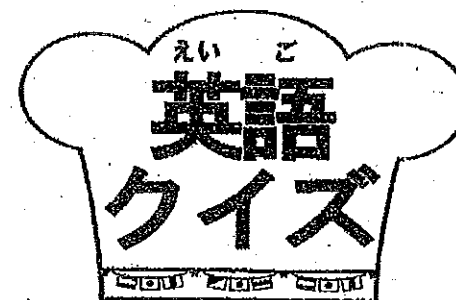
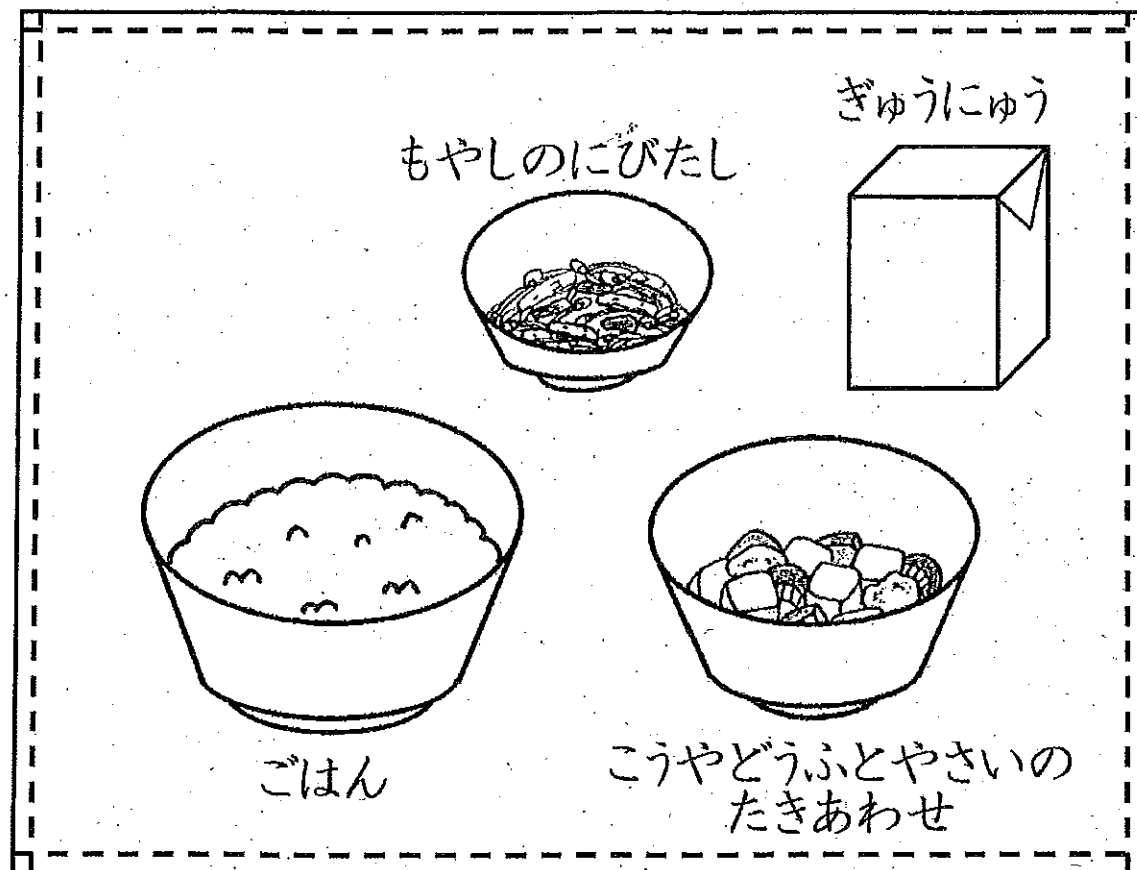


ソーセージとやさいの
スープに

食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
	 ぎゅうにゅう  さば  チキンフランクフルト  ミックスビーンズ	 こくとうコッペパン  ひまわりゆ  かたくりに  こめこ	 にんじん  たまねぎ  キャベツ		

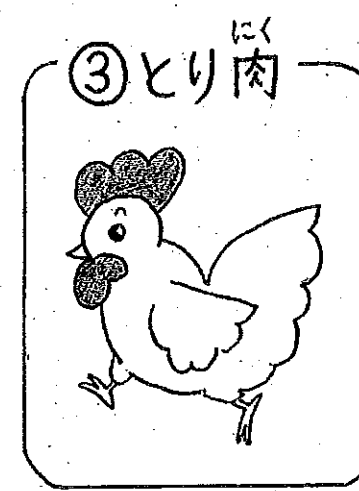
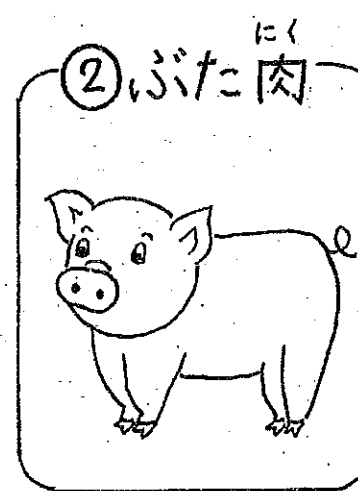
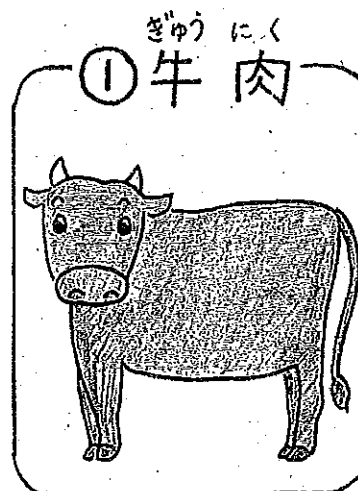
9月16日 (水)



チキン (Chicken)

チキン(Chicken)とは、

にほんご なん 日本語で何のことでしょう？

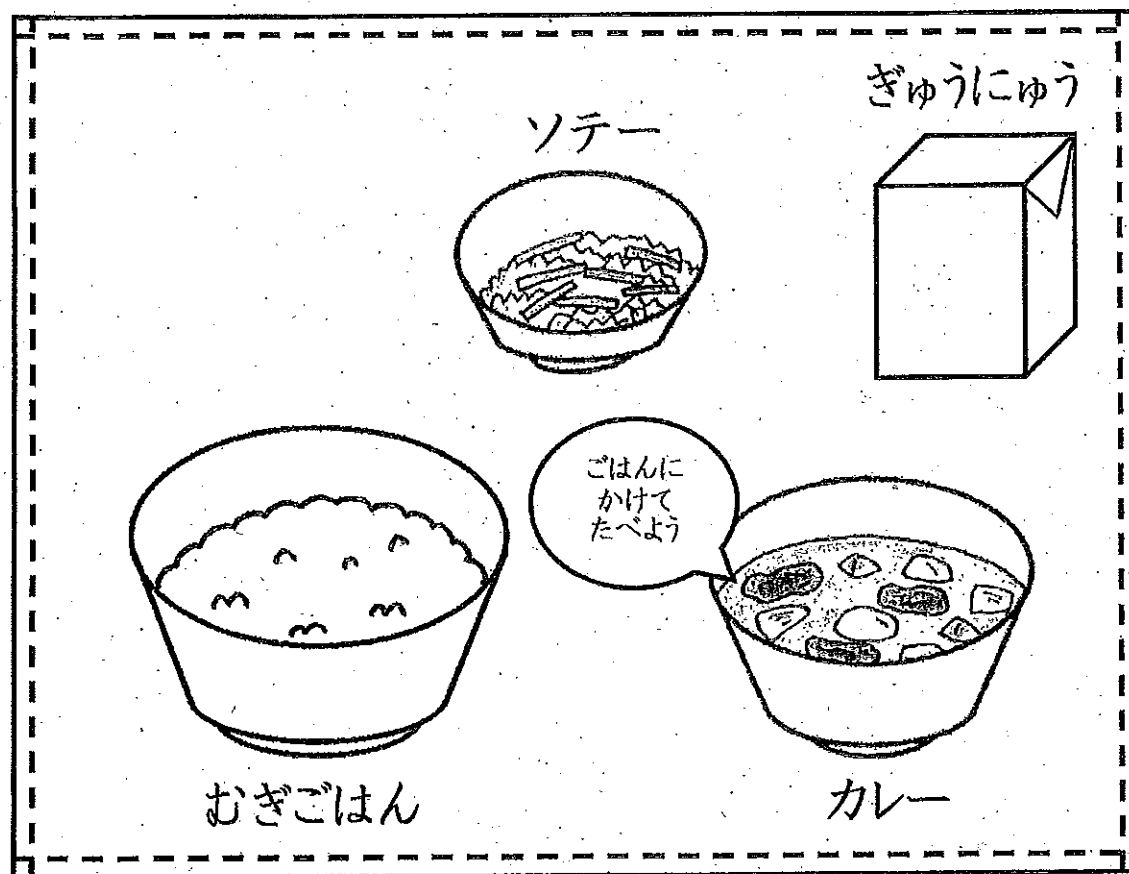


食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ	ごはん さとう	にんじん こまつな もやし しいたけ	



きょう こうや やさい
今日の「高野とうふと野菜の
たきあわせ」に入っているよ。
「かしわ」ともよばれているよ。

9月 17日 (木)



食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	青
体をつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	熱や力のもとになる おぎごはん じゃがいも バター こむぎこ サラダあぶら	体の調子を整える たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	

9月の給食目標

当番や係は 是やく上手にしよう

食器の中をきれいにして返しましょう

食器にごはんつぶや
おかずの食べのこしが
ないようにして返しましょう。



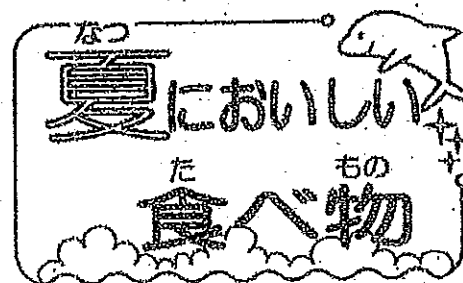
ストローのふくろやデザートのかたが
のこっていませんか。決められた場所に
すてて、食器をきれいにして返しましょう。

魚の骨は食器にのこさないよう
食缶に返しましょう。



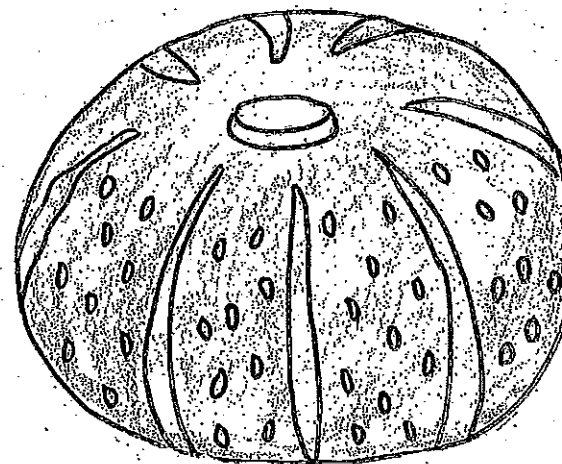
「カレー」のルーは手作りです。じっくり煮こまれた
おいしさを味わってください。

9月18日 (金)



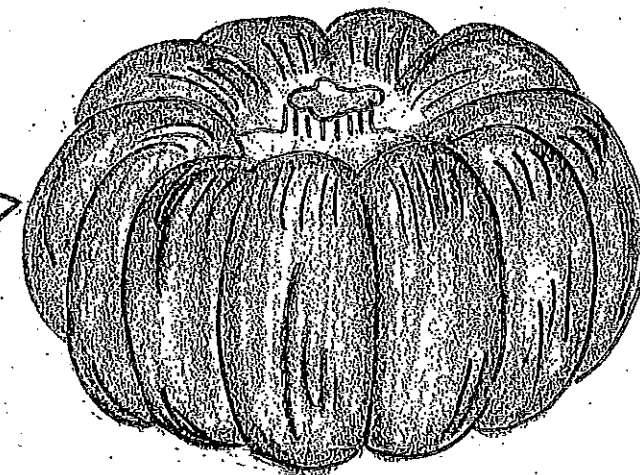
かぼちゃ

かぼちゃの種類には、「西洋かぼちゃ」と「日本かぼちゃ」があります。
給食では、「西洋かぼちゃ」を使っています。



西洋かぼちゃ

西洋かぼちゃは、ホクホクとしていて、あま味が強いのが特ちょうです。



日本かぼちゃ

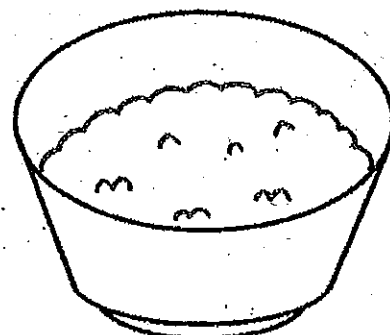
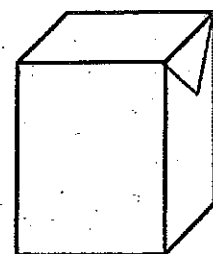
日本かぼちゃは、表面がぼこぼことしていて、食感はねっとりとしています。

「かぼちゃは、ビタミンが豊富で、のどや鼻のねんまくを強くして、ウイルスのしん入を防ぐはたらきがあります。」

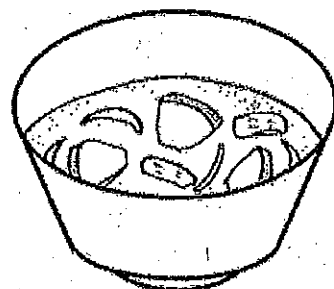
きりぼしだいこんの
さんばいず

おからそぼろ
どんぶりのぐ

ぎゅうにゅう



ごはん

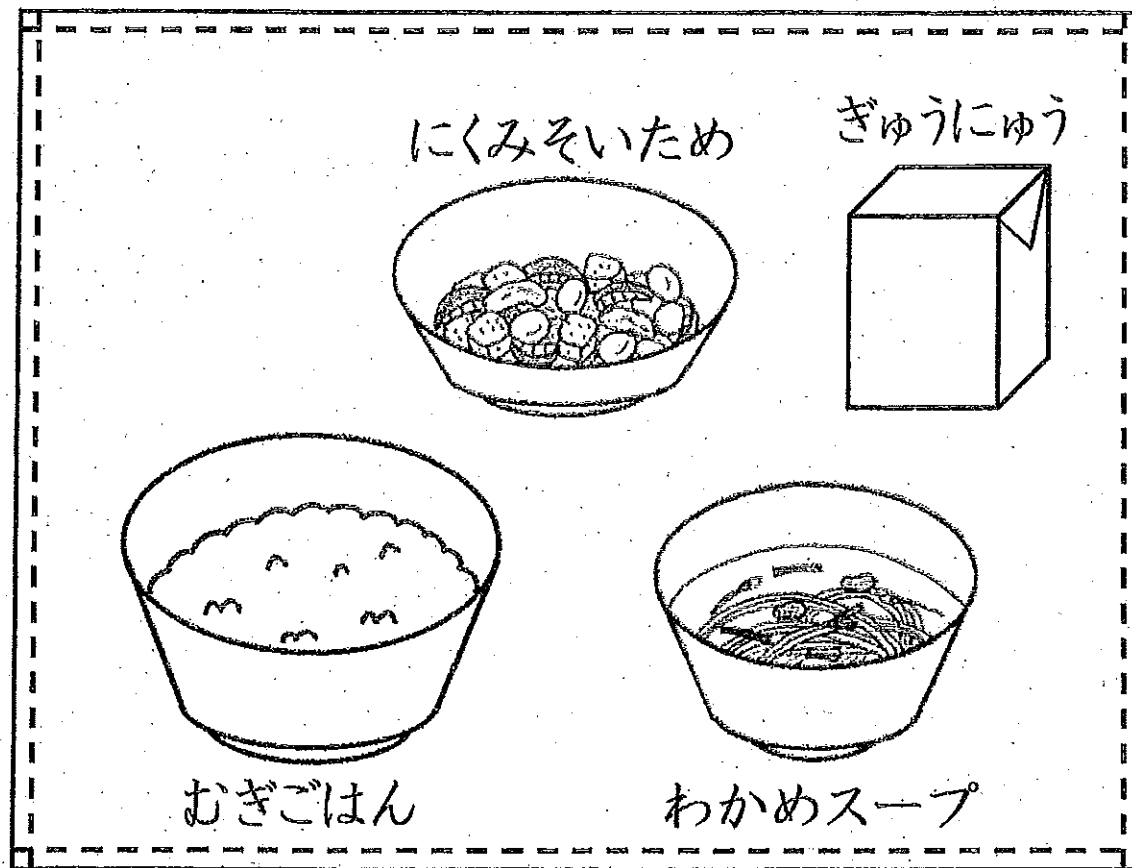


かぼちゃのみそしる

食べ物の三つのはたらき

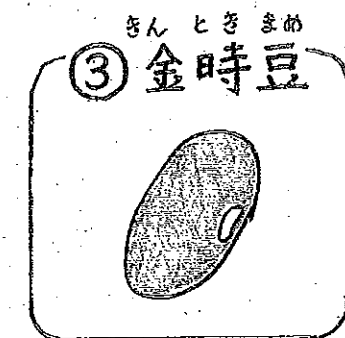
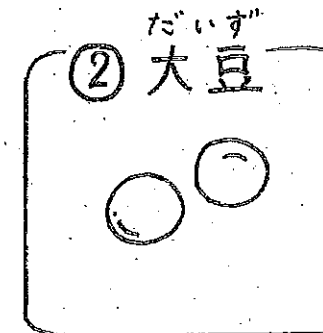
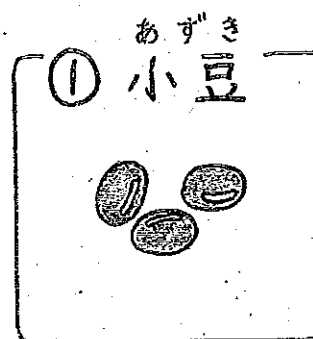
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ かぼちゃ	 ごはん サラダあぶら さとう しょうが しいたけ	 たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ かぼちゃ	 ごはん サラダあぶら さとう しょうが しいたけ	 ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ かぼちゃ	 ごはん サラダあぶら さとう しょうが しいたけ

9月23日(水)

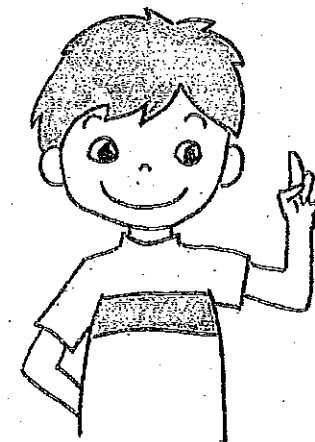


ソイビーン
(Soybean)

ソイビーン(Soybean)とは、
日本語で何のことでしょう？



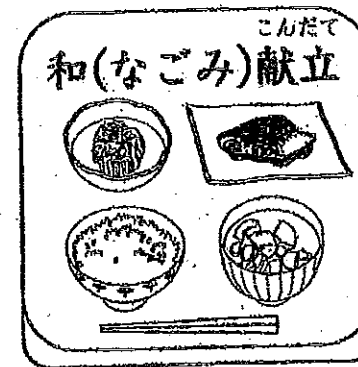
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ わかめ		むぎごはん サラダあぶら さとう		ほうれんそう たまねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく	



今日の給食に入っているよ。
とうふやみそなどいろいろな
食品にすがたをかえるよ。
体をつくるはたらきがあるよ。

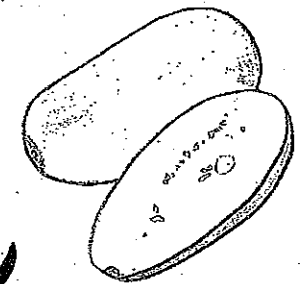


9月24日 (木)



きせつ しゃくざい
季節の食材

とうがん



なつ しゅうかく ふゆ
夏に収穫して 冬まではそんでできるので
「冬瓜」と書きます。水分を多くふくみ、
たいおん さ
体温を下げるはたらきがあります。



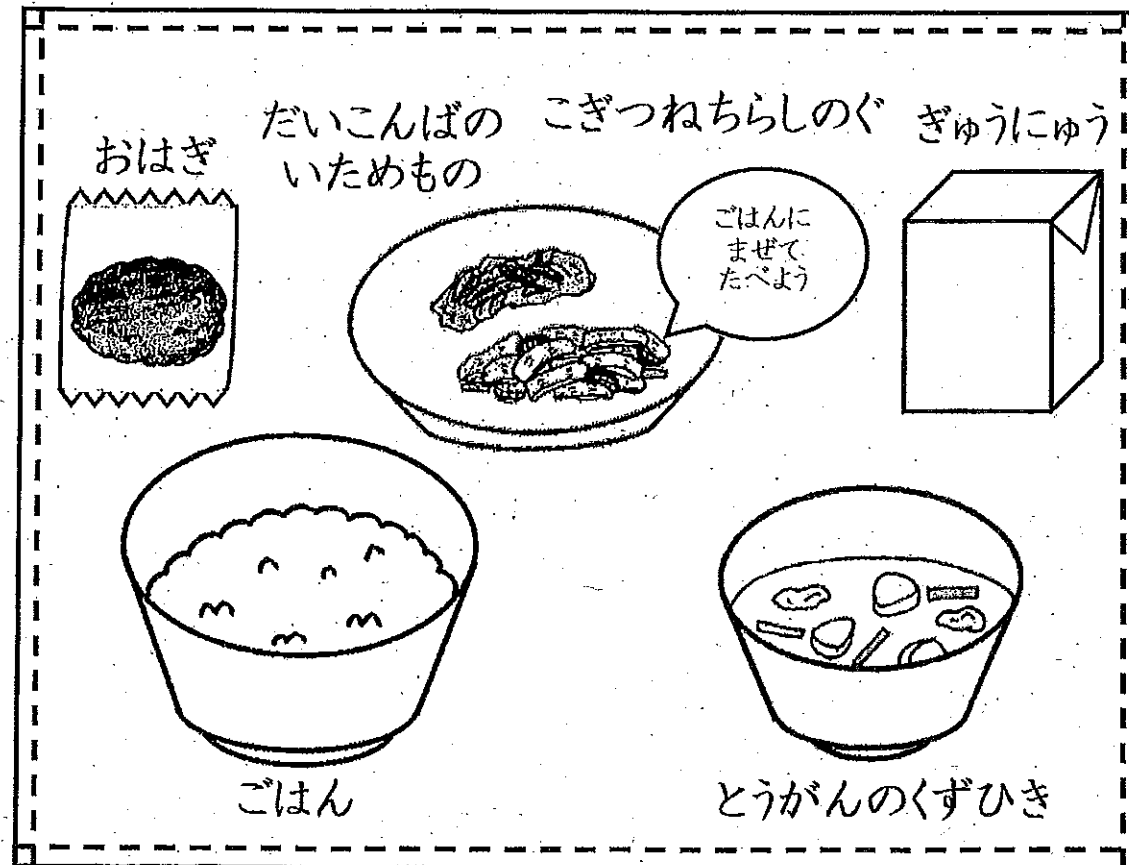
きせつ わ
季節の和がし おはぎ



にっぽん むかし きせつ ぎょうじ あ
日本では、昔から季節や行事に合わせて
た
食べられてきた和がしがあります。
おはぎはあき ひがし た
秋の彼岸に食べられて
きました。この時季にさく
「萩の花」ににているので
「おはぎ」とよばれています。



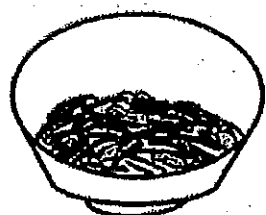
「こぎつねちらしの具」は、スプーンを使って
ごはんにもぜて、おはして食べましょう。



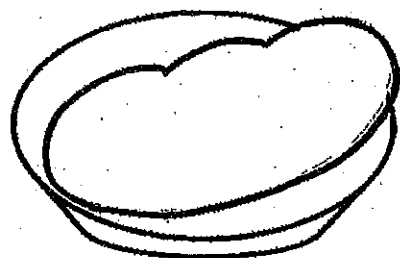
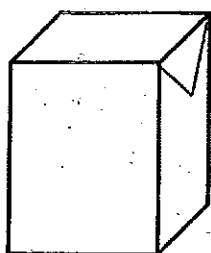
食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	いりごま
とりにく	はなかつお	おはぎ	かたくりこ
		サラダあぶら	さとう
		だいこんば	とうがん

9月25日(金)

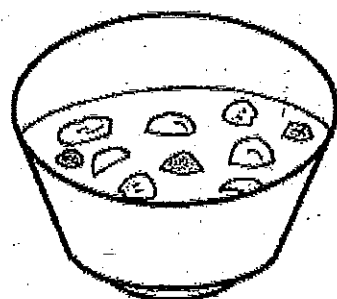
ひじきのソテー



ぎゅうにゅう

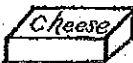


ミルクコッペパン



コーンのクリームシチュー

食^たべ^{もの}の^{みつ}三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	髪や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	とりく	ミルクコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
					
だっしふんにゅう	チーズ	バター	こびきこ		
					
まぐろフレーク	ひじき	サラダあぶら	さとう	コーン	こまつな


 がっ きゅう しよく ちく ひょう
 9月の給食目標

どうばん かかり じょう ず
 当番や係は はやく 上手にしよう

あんぜん き
安全に気をつけて

はこ
運びましょう



しょっかん
食缶がかたむかないように

ちゅうい　はこ
注意して運びましょう。とくに

あついものは、^き気をつけましょう。

「コーンのクリームシチュー」は、コーンのあま味や
ぷちぷちした食感を^{しょうかん たの}楽しみましょう。