

10^{がっ}月^{きゅうしょく}きゅうしょくカレンダー

10^{がっ}月の給食目標^{きゅうしょく もく ひょう}

何でも食^{なん た}べてじょうぶな体^{からだ}をつくろう

シリーズ「食^たべ物^{もの}と健康^{けんこう} ～おやつ^たの食^{かた}べ方^{かた}を考^{かんが}えよう～」

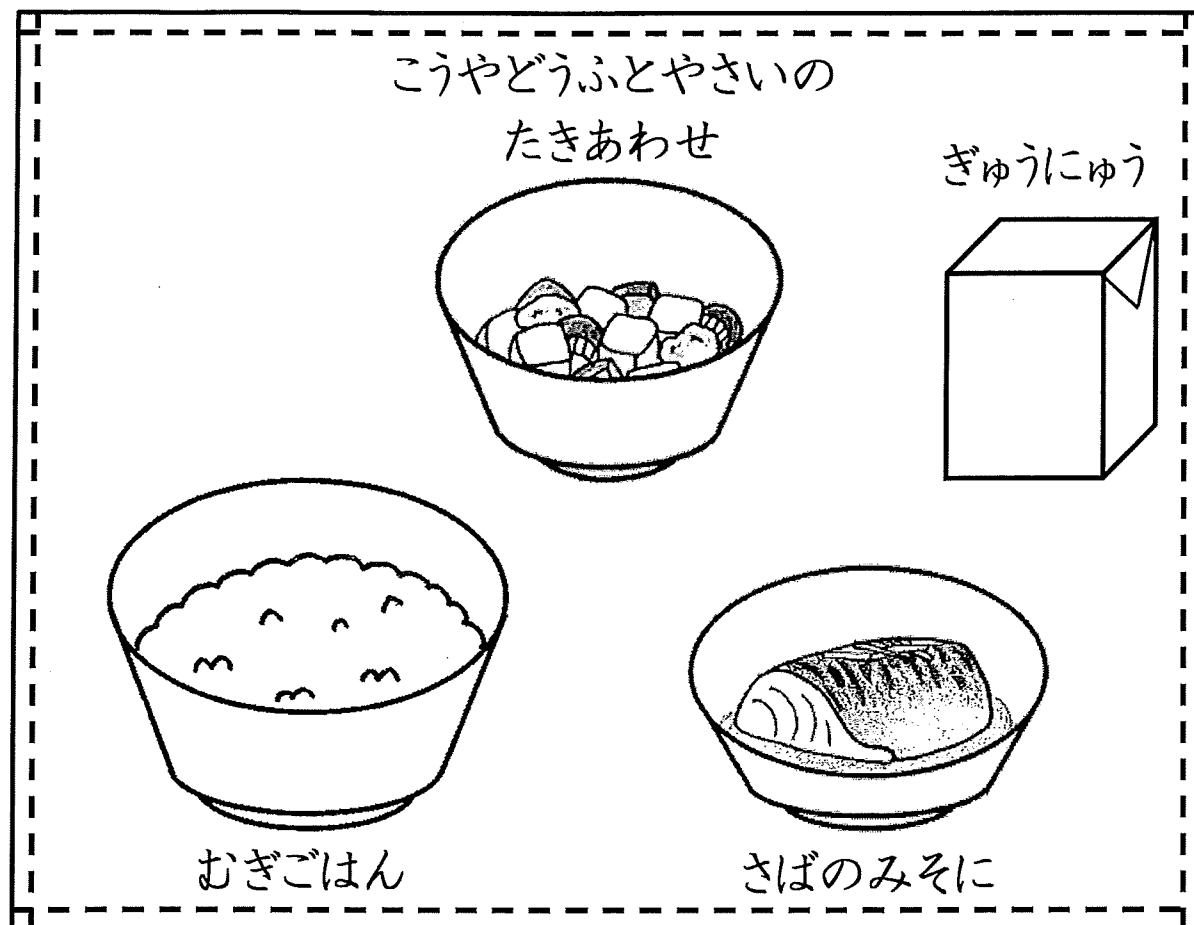
行事^{ぎょうじ}献立^{こんだて}「月^{つき}見^み」

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

3ブロック 上京・左京・山科支部



9月28日（月）



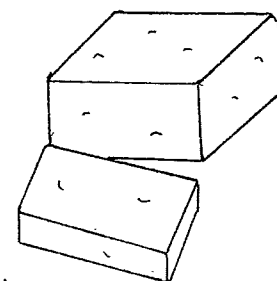
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	さんおんとう	しょうが	しいたけ
さば				にんじん	しろねぎ
あかみそ	こうやどうふ	さとう			



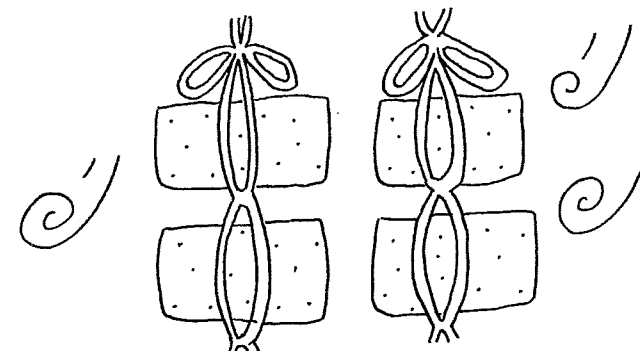
こうや 高野どうふ

こうや つく かた
く 高野どうふの作り方

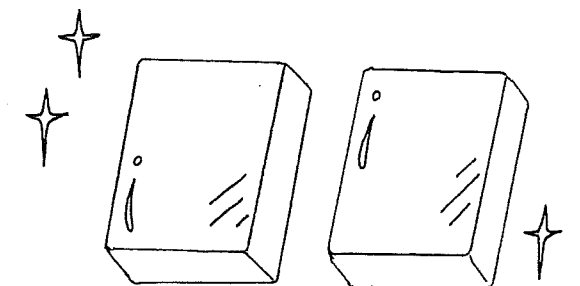
① とうふを切る



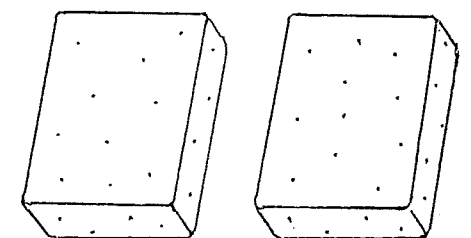
③ 乾そうさせる



② こおらせる



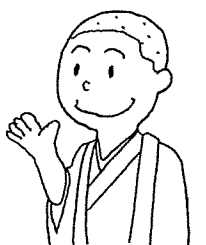
④ 出来上がり



こうや 高野どうふは、日本に昔から伝わる食べ物です。

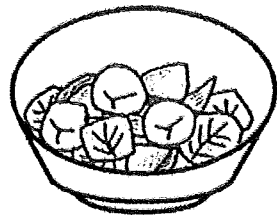
わがやまげん こうやさん てら つく
和歌山県の高野山のお寺で作られたことから

こうや
「高野どうふ」とよばれるようになりました。

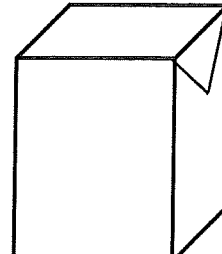


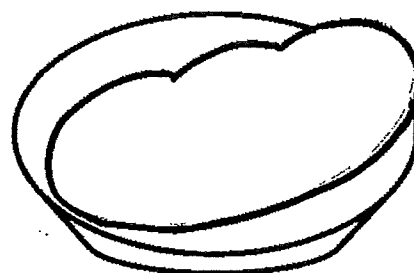
9月29日 (火)

やさいのホットマリネ

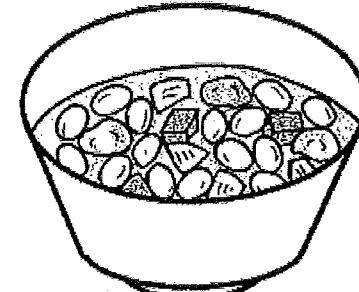


ぎゅうにゅう

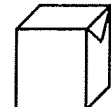




あじつけコッペパン



だいずとけいにくのトマトに

食べ物の三つのはたらき			
赤 からだ をつくる	黄 あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑 からだ の調子を整える	
 ぎゅうにゅう  とりにく  だいず	 あじつけコッペパン  じゃがいも  さとう  OIL サラダあぶら  Olive オイル オリーブオイル	 たまねぎ  にんじん  ホールトマト  キャベツ	



④ シリーズ ～食べ物と健康～

おやつの食べ方を考えよう

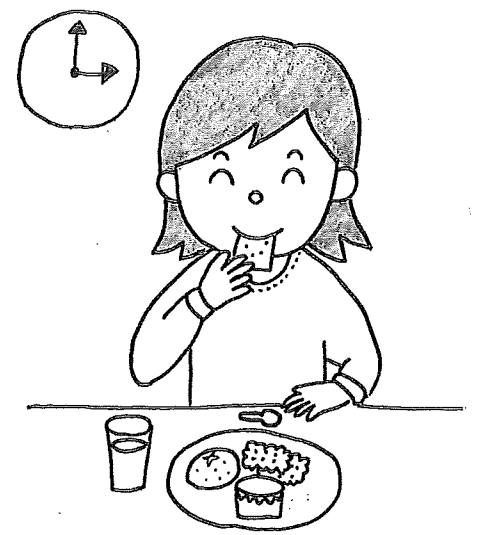


おやつは時間を考えて食べよう

朝・昼・晩の食事が基本です。おやつは食事の
前に食べたり、時間を決めずにだらだら食べたりすると
大切な三度の食事がきちんと食べられなくなります。

食事の前やねる前は
食べないようにしましょう。

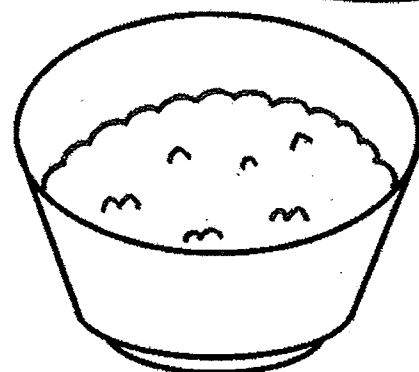
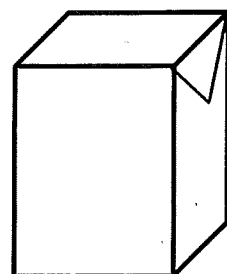
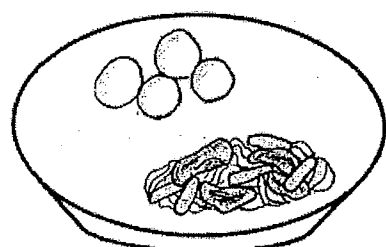
時間を決めて食べましょう。



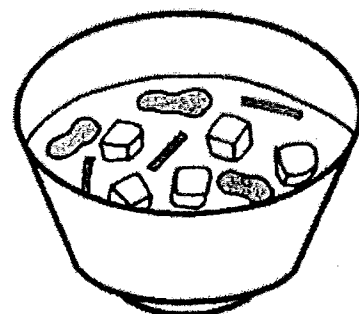
「大豆とけい肉のトマト煮」は、じっくりと煮こんだ
大豆やとり肉、野菜にトマトの味がしみこんでいます。

9月30日 (水)

さといものにつけ ^{ぎゅうにくのしぐれに} ^{ぎゅうにゅう}



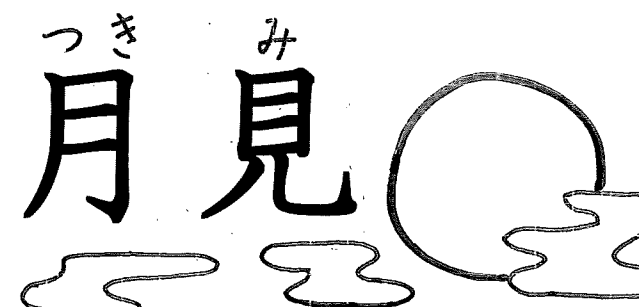
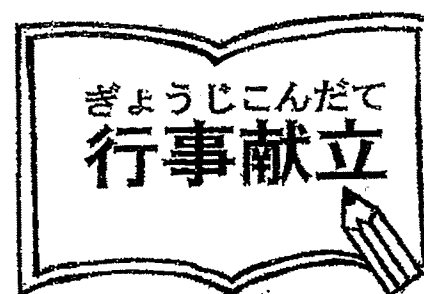
ごはん



すましじる

食べ物の三つのはたらき

赤 からだをつくる	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  ぎゅうにく  とうふ	 ごはん  さんおんとう  さといも  サラダあぶら	 にんじん  しいたけ  しょうが  ほうれんそう  さんどまめ

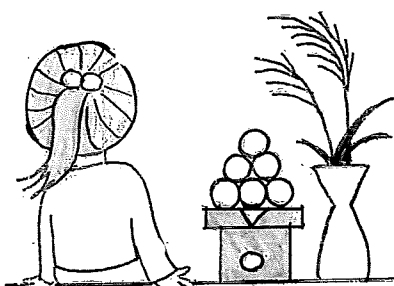


ことし ^{つきみ} ^{じゅうご} ^や ^{じゅう} ^{がつ} ^{ついたち}
今年の月見(十五夜)は、十月一日です。

この日は「^ひ ^{ちゅうしゅう} ^{めいげつ} 中秋の名月」ともいい、
^{つき} 月がとてもきれいに ^み 見えます。

^{じゅうご} ^や 十五夜にはすすきをかざり、だんごや
^{さと} ^{かん} ^{しゃ} 里いものなどをおそなえして、^{あき} ^{しゅう} ^{かく} 秋の収穫に
感謝します。

^{きょう} ^{つぎみ} 今日、月見にちなんで、
^{さと} ^に ^た 「里いもの煮つけ」を食べます。

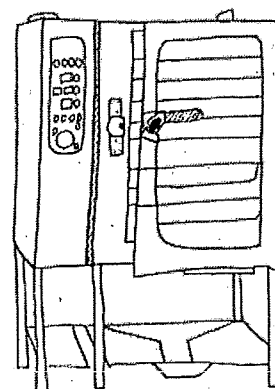


「^{さと} ^に 里いもの煮つけ」は、

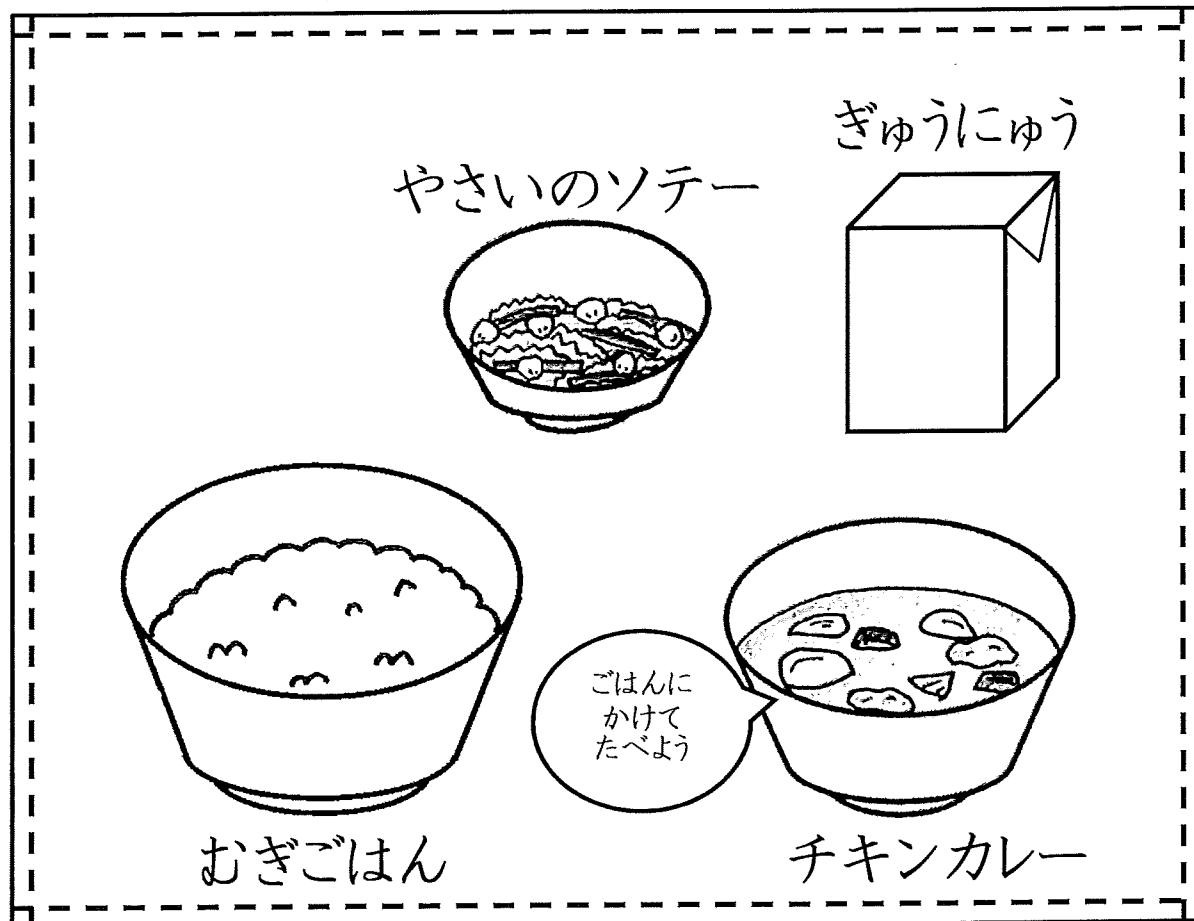
スチームコンベクションオーブンを

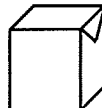
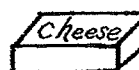
^{つか} ^{つく} 使って作りました。^{さと} 里いもの

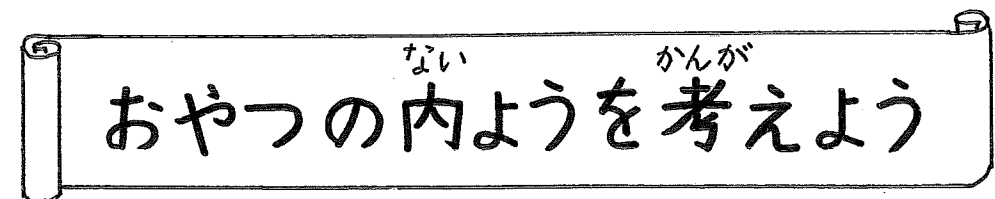
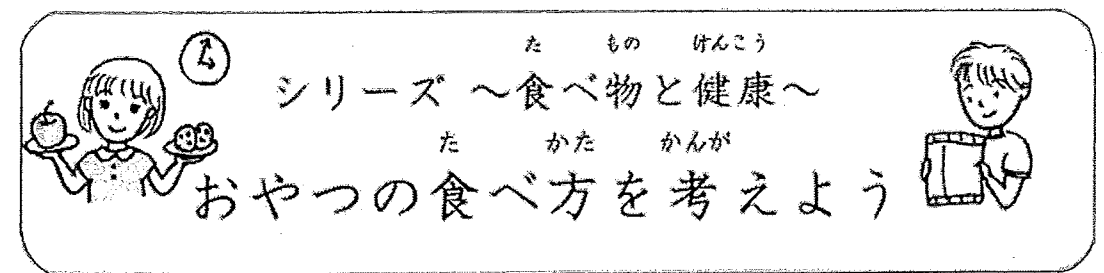
ほくほくとした^{しや} ^{かん} ^{あじ} 食感を味わいましょう。



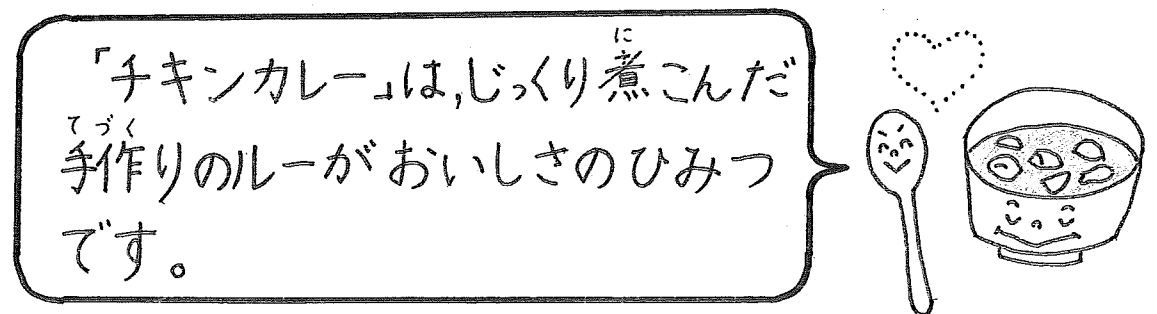
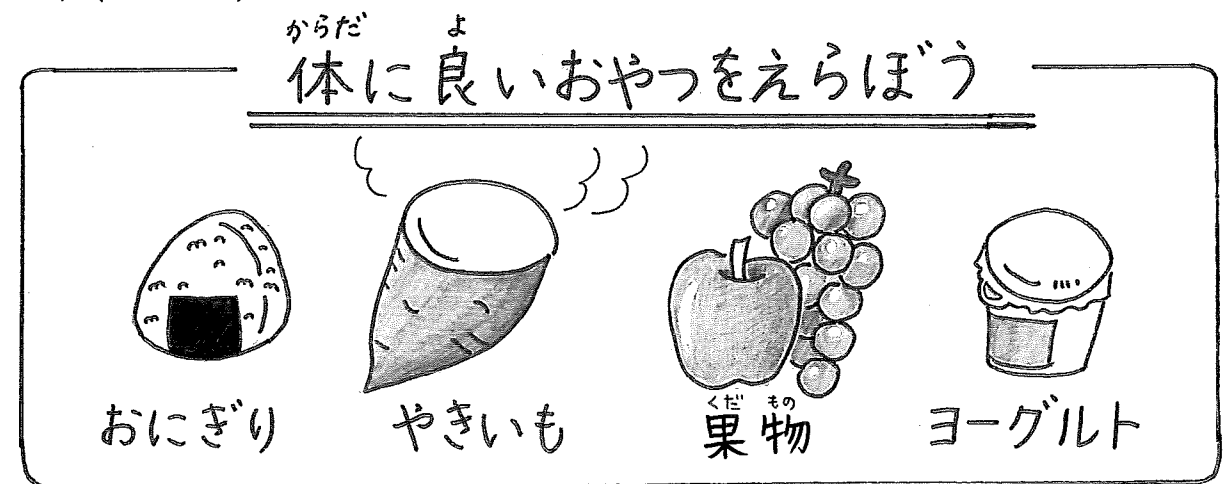
10月 1日 (木)



食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	黄	まごちから	みどり	からだの調子を整える
	 ぎゅうにゅう  とりにく  ヨーグルト  チーズ  だっしふんにゅう	 むぎごはん  じゃがいも  バター  サラダあぶら  こむぎこ	 にんじん  しょうが  たまねぎ  キャベツ  コーン		



おやつは、朝・昼・晩の三度の食事で不足しがちな栄養素をおぎなうためのものです。あまいおかしや塩からくて油の多いおかしを食べすぎないように気をつけましょう。



10月 2日 (金)

10月の給食目標

なんでも食べてしょうぶな体をつくろう

旬の食べ物を食べよう

旬とは、食べ物がたくさんとれておいしい時期のことです。

たくさんとれるため、ねだんも安くなります。

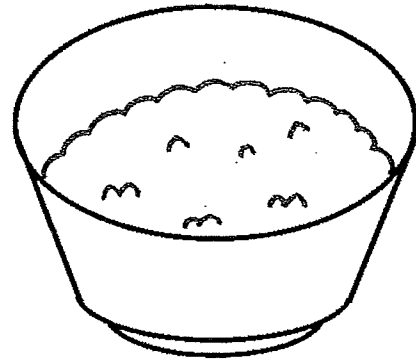
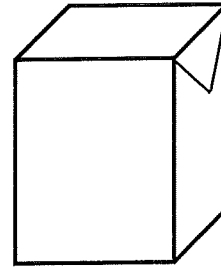
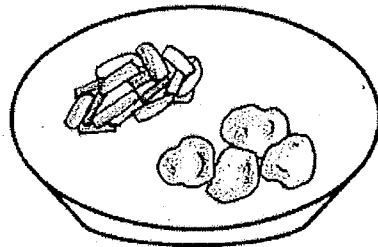
また、旬の時期には栄養が多くふくまれます。

キャベツ さわら	にしん たけのこ	はる 春 ふゆ 冬	なつ 夏 あき 秋	きゅうり トマト	ピーマン あじ
ほうれん草 たら	みかん だいこん			さんま さつまいも	ごぼう しめじ

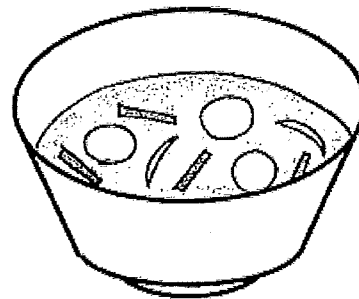
「けい肉のからあげ」は、とり肉に下味をつけて粉をまぶし、油であげました。夜のサクサクとした食感を楽しんで食べましょう。

けいにくのからあげ ぎゅうにゅう

やさいのきんぴら



ごはん

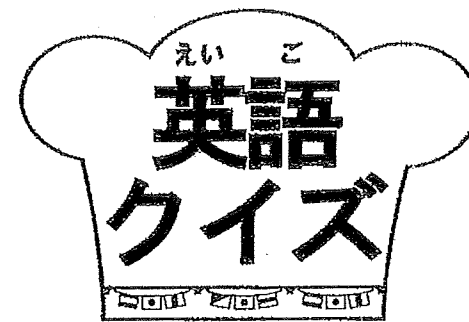


いものこじる

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 あかみそ しんじゅうみそ	ごはん いりごま さとう かたくりこ さといも ひまわりゆ	こめこ OIL サラダあぶら	にんじん さんどまめ しょうが たまねぎ		

10月5日(月)

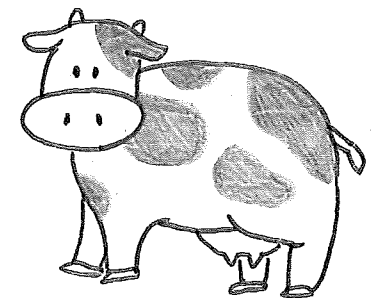
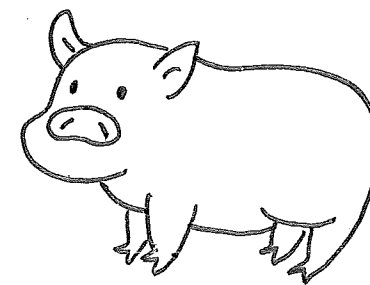
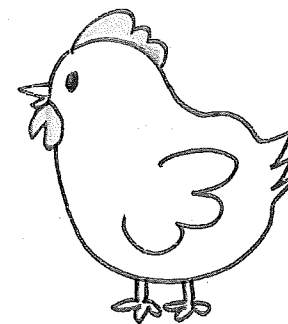


ポーク
pork

「ポーク(pork)」とは、日本語で

何のことでしょう？

1 とり肉 2 ぶた肉 3 牛肉

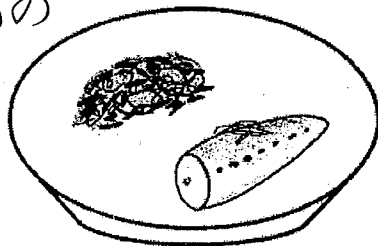


今日の給食に
使っている食材です。

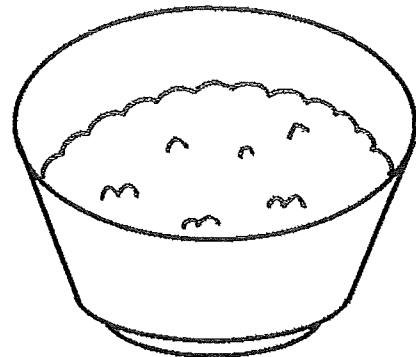
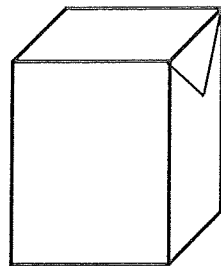


今日の給食に
使っている食材です。

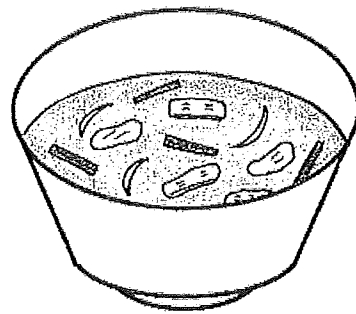
こまつなとひじきの
いためもの



ぎゅうにゅう

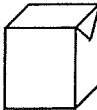
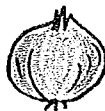


おぎごはん

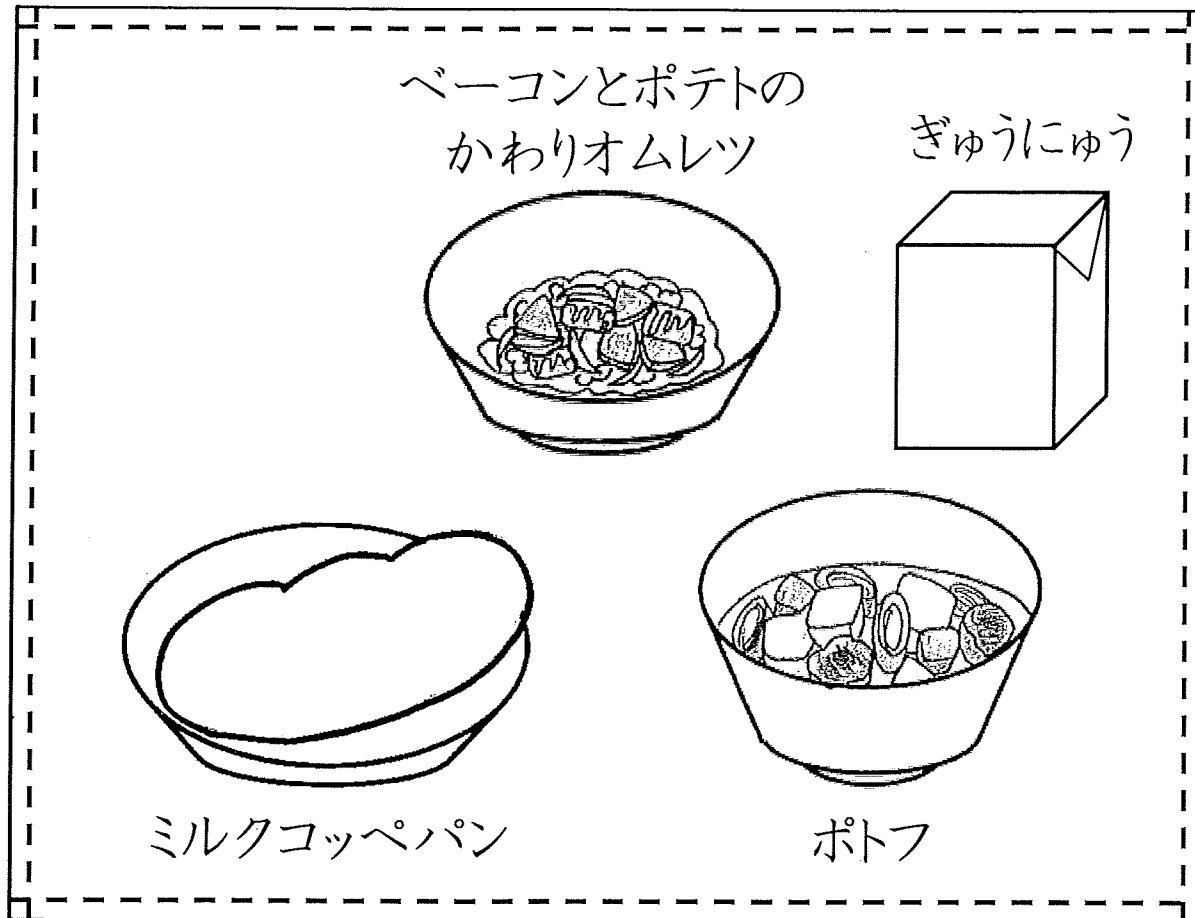


ぶたじる

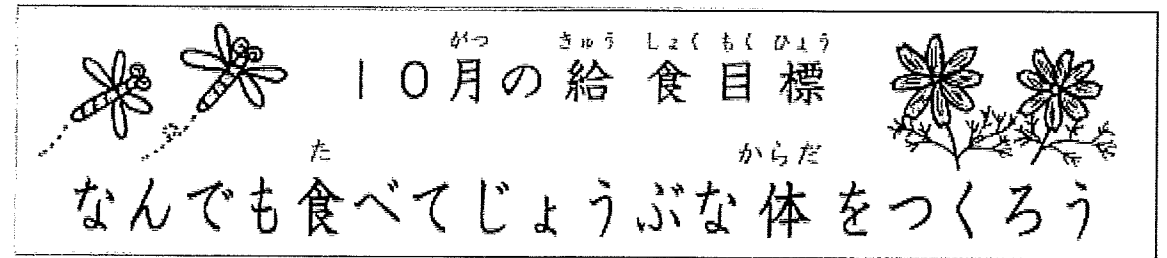
食べ物の三つのはたらき

赤 あか	からだ 体をつくる	黄 き	なつ 熱や力のもとになる	緑 みどり	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  しんじゅうみそ  あぶらあげ	 いわし  ぶたにく  あかみそ  ひじき	 おぎごはん  ごまあぶら  いりごま	 さんおんとう  さとう	 にんじん  しょうが	 こまつな  たまねぎ

10月 6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	
	ぎゅうにゅう	たまご		ミルクコッペパン	じゃがいも
ぎゅうにく	ベーコン	サラダあぶら		たまねぎ	にんじん
				だいこん	しろねぎ



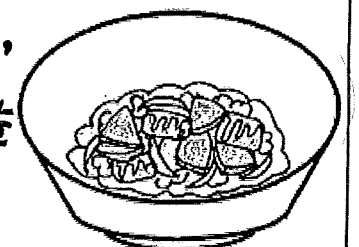
いろいろな食べ物を食べよう

すきなものだけ食べていると
元気がでなくなつて、病気にもかかりやすくなります。



わたしたちの体にひつような
栄養は、いろいろな食べ物に少しずつ
ふくまれています。すききらい
しないで、いろいろな食べ物を食べる
ことで、じょうぶで元気な体になります。

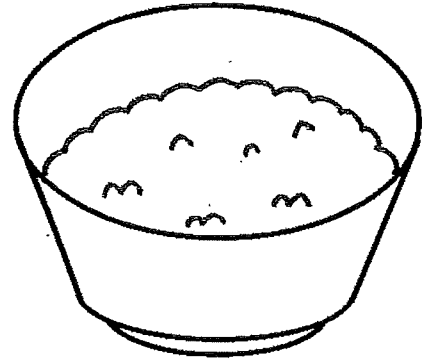
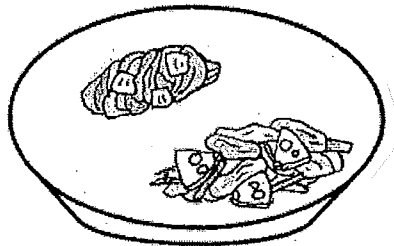
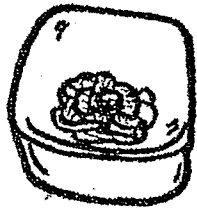
「ベーコンとポテトのかわりオムレツ」は、
ベーコンやたまねぎ、にんじん、じゃがいもを
いためて、たまごをくわえて作りました。



10月 7日 (水)

こまつなと ぶたにくと
ゆばのにびたし れんこんのにつけ

しばづけ

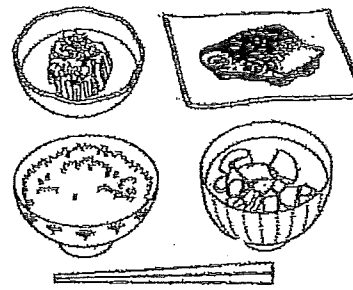


ごはん



ごしきのすましじる

こんだて
和(なごみ)献立



にく ぶた肉とれんこんの煮つけ

ぶた肉のうま味といっしょに、
旬のれんこんの歯ごたえを
楽しんで食べましょう。

こまつな 小松菜とゆばの煮びたし

ゆばは、昔から京都で食べられてきた食材です。
小松菜といっしょに、うま味たっぷりのだしで煮ています。

ごしき 五色のすまし汁

あか き みどり しろ くろ
赤 黄 緑 白 黒



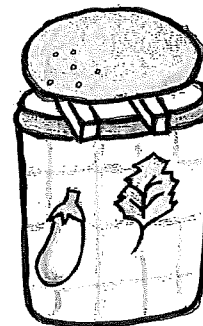
和食では、この五つの色を大切にしています。
五つの色の食材を見つけて味わいましょう。

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	緑	からだの調子を整える
ぶたにく	豆腐	ごはん	さんおんとう	れんこん	ほそねぎ
ゆば	わかめ	サラダあぶら		にんじん	えのきだけ
				こまつな	しばづけ

しばづけ

京都の三大つけ物の一つです。左京区の大原で
昔から作られてきました。給食のしばづけは、なすと赤じそと
塩だけを使い、昔ながらの方法で作られています。



しばづけとごはんをいっしょに
食べるとおいしいですよ。

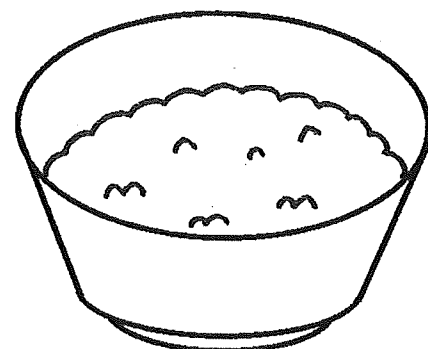
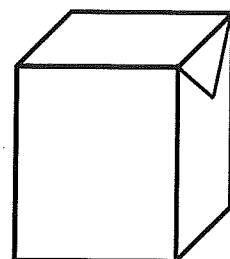
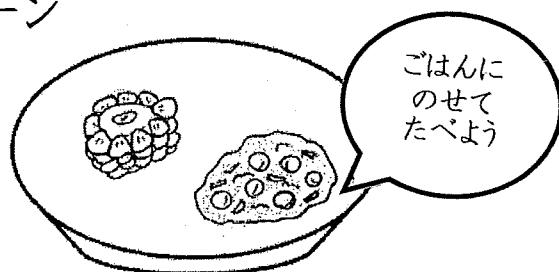


10月 8日 (木)

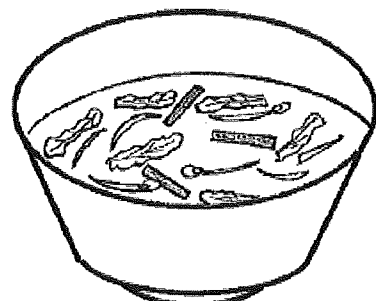
コーン

しょくひんしょうかい
食品紹介

カットコーン だいずとツナのドライカレー ぎゅうにゅう



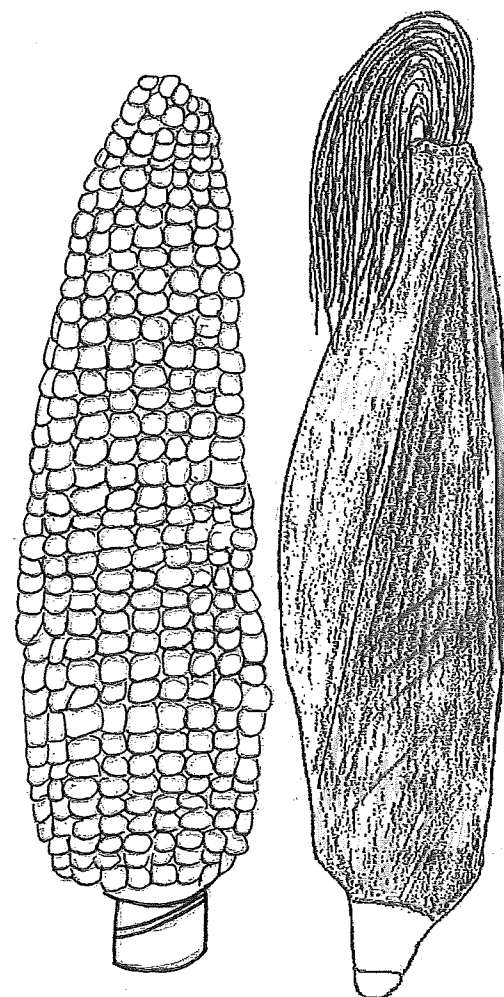
むぎごはん



スープ

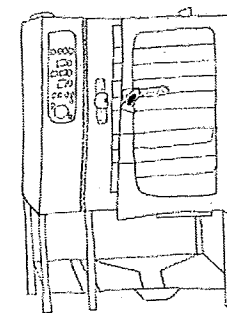
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	からだ 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 だいず まぐろフレーク	 むぎごはん サラダあぶら	 たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	 コーン		

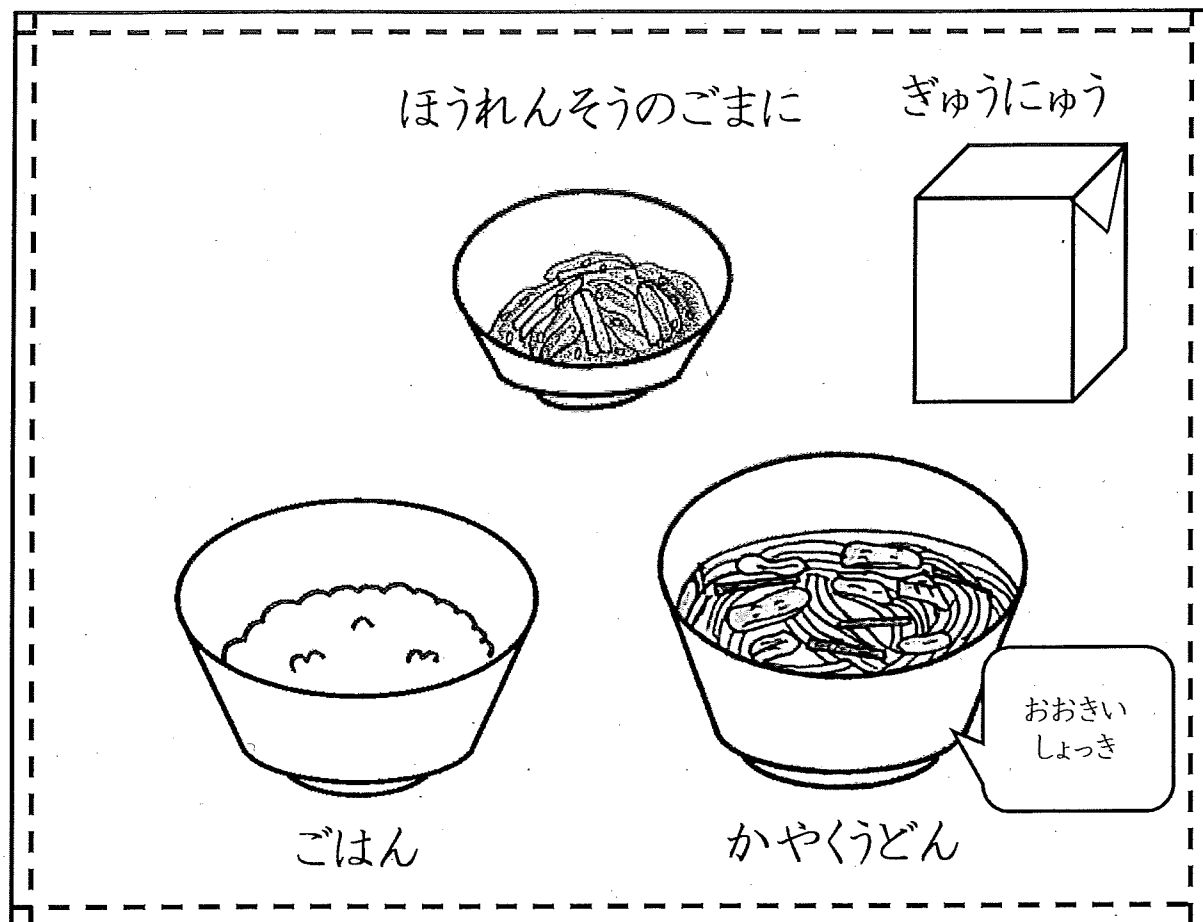


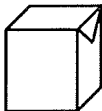
- 「コーン」は日本語で「とうもろこし」のことです。
- 体の調子を整えるはたらきがあります。
- 米・麦とならぶ世界三大穀物の一つです。
- 粉にして、「まんじゅう」や「パン」などにして食べる国もあります。

「カットコーン」は、スチームコンベクションオーブンを^{つか}使ってむしました。コーンのあまさとプチプチとした食感を味わいましょう。



10月9日 (金)



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  あぶらあげ	 ごはん  ほううどん  すりごま	 にんじん  ほうれんそう  ほそねぎ  しいたけ			

かやくうどん

「かやく」は漢字で「加薬」と書き、もとは薬のききめを高めるという意味があります。
 今では、料理をよりおいしく食べるためにくわえるものとして使っています。

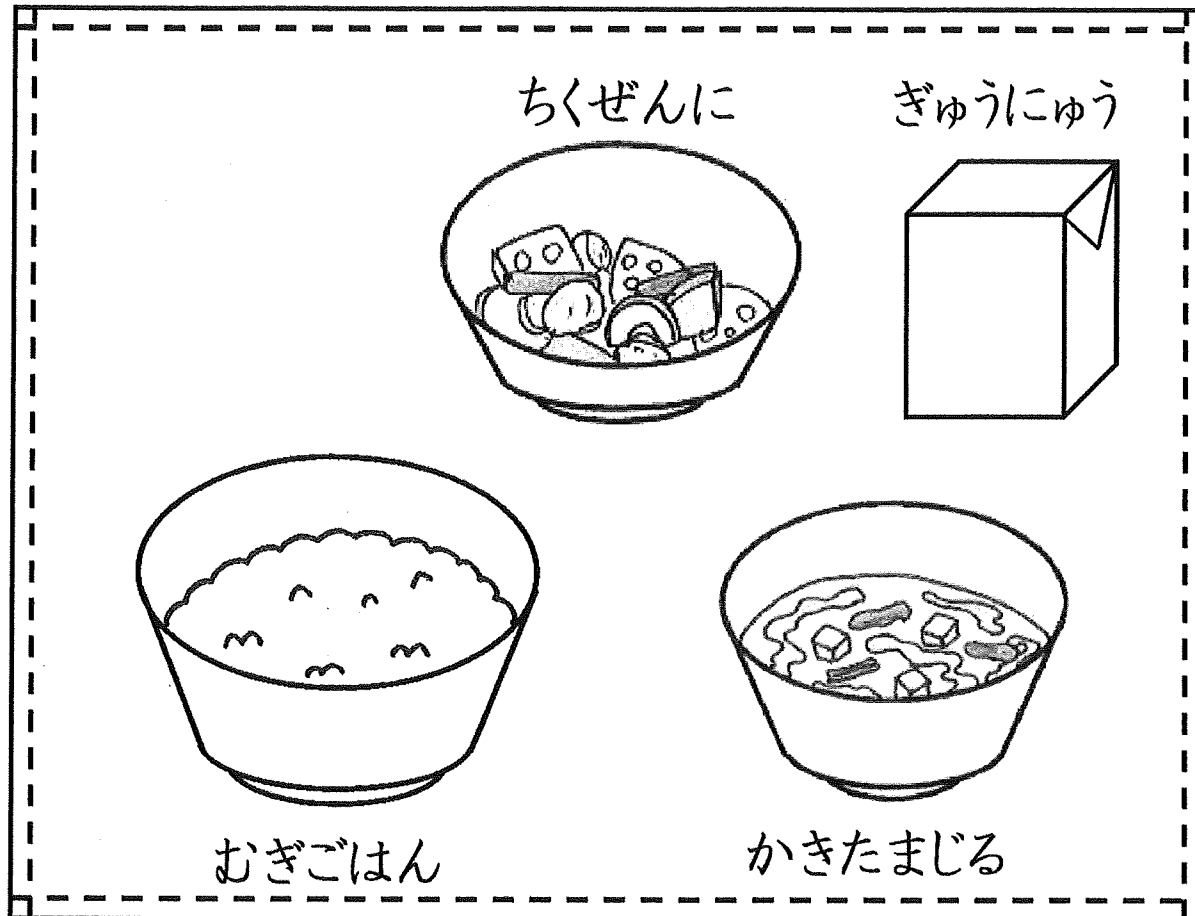
今日の「かやくうどん」の「かやく」は、
 とりにく・油あげ・細ねぎ・にんじん・しいたけを使っています。

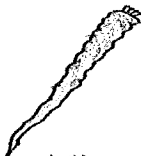
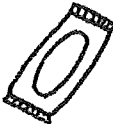
食べ物語源辞典

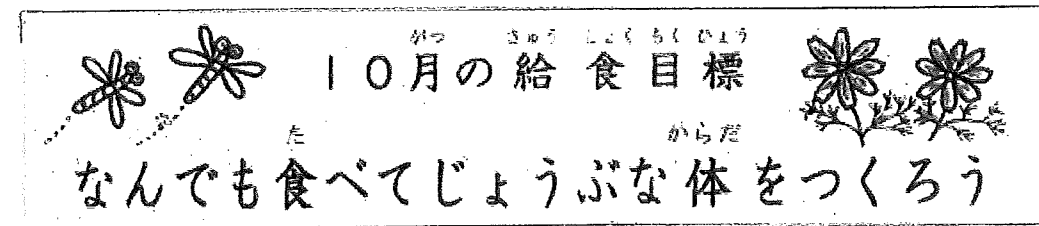
そんな
意味が
あるのね



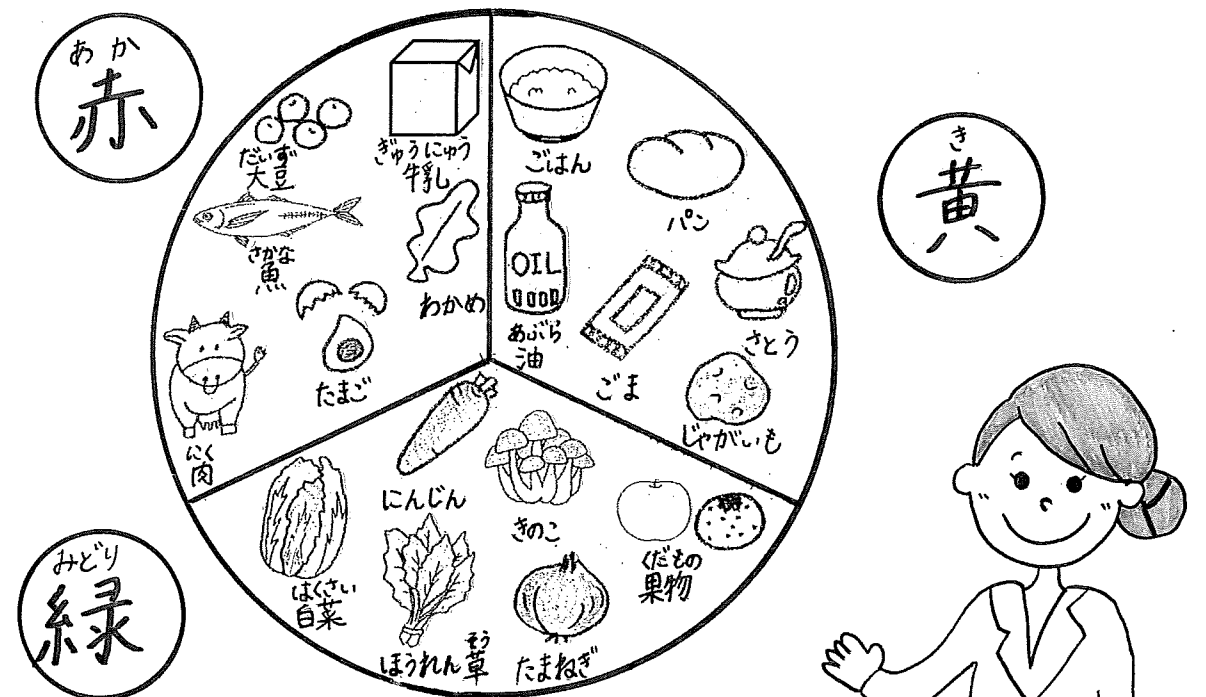
10月 12日 (月)



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	きどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう		 おぎごはん		 にんじん
	 とりにく		 さんおんとう		 ごぼう
	 とうふ		 サラダあぶら		 れんこん
	 たまご		 かたくりこ		 ほうれんそう
	 ちくわ				



赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べよう



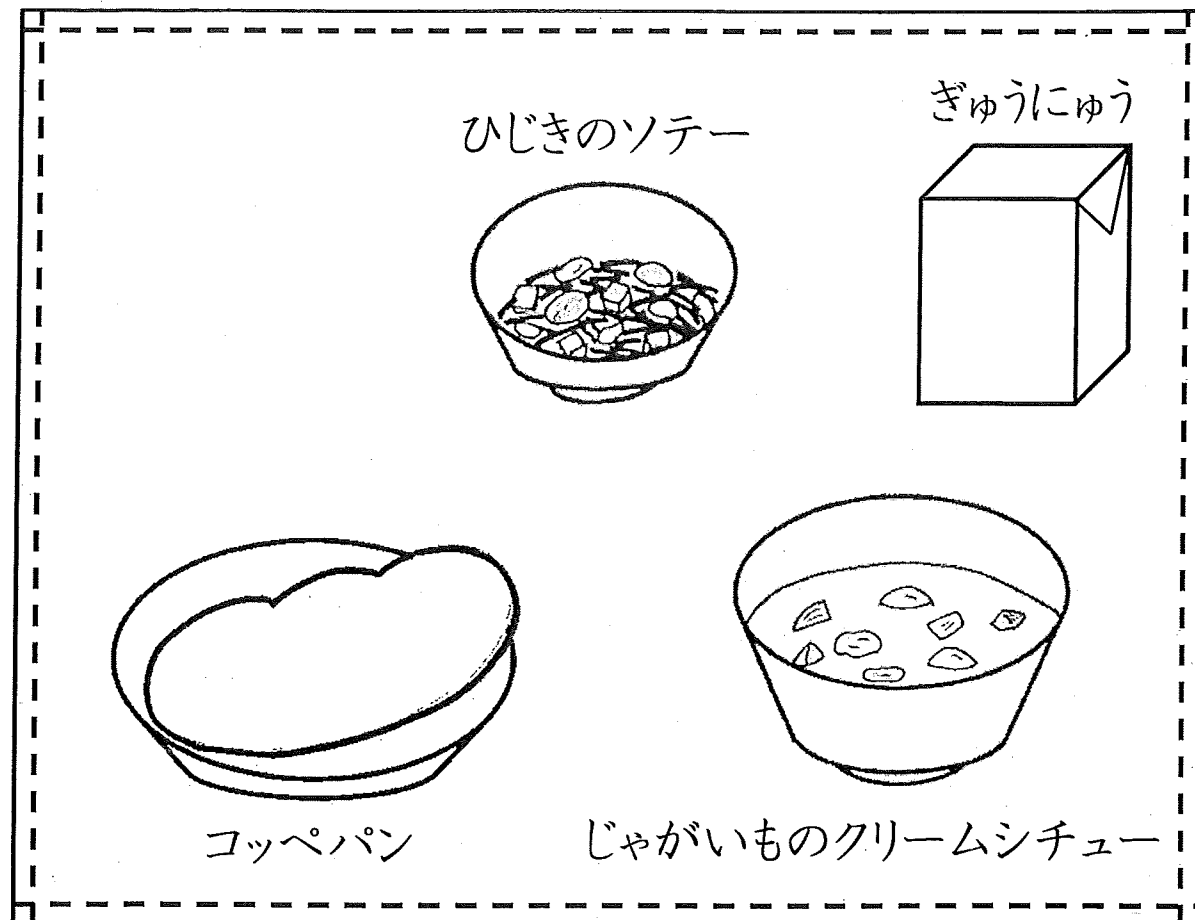
しょうぶな体をつくるためには、
栄養バランスがとれた食事が大切です。

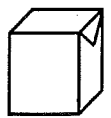
「丸前煮」には、旬の「れんこん」と「ごぼう」を
使っています。秋のめぐみを味わいましょう。

10月13日 (火)


 10月の給食目標
 

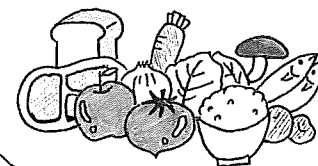
 なんでも食べてしょうぶな体をつくろう



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  だっしふんにゅう  チーズ	 とりにく  ひじき  ミックスビーンズ	 コッペパン  サラダあぶら  バター	 じゃがいも  たまねぎ  にんじん

元気にすごす三つのポイント

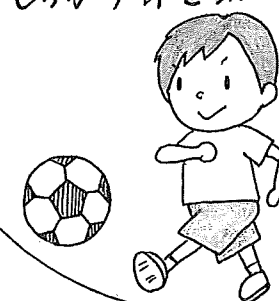
① 栄養
 いろいろな食べ物を
 バランスよく食べよう!



② すいみん
 早ね、早おきをしよう!



③ 運動
 しっかり体を動かそう!



「じゃがいものクリームシチュー」には、バターや小麦粉を
 じっくりいためて作ったホワイトルーを使っています。



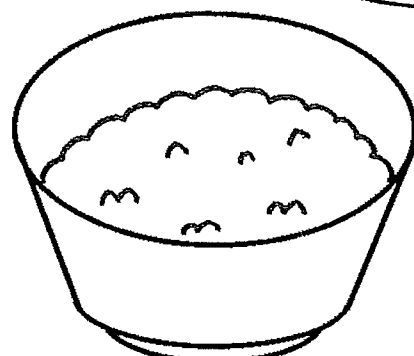
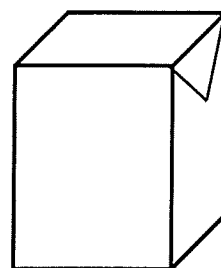
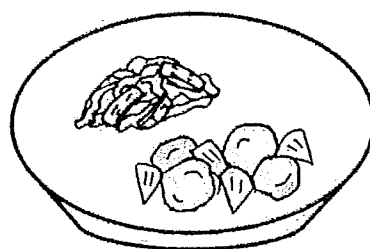
【スチコン献立】

10月14日 (水)

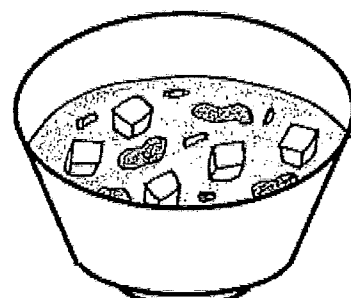
きりぼしだいこんの
にびたし

けいにくの
ゆずしおやき

ぎゅうにゅう



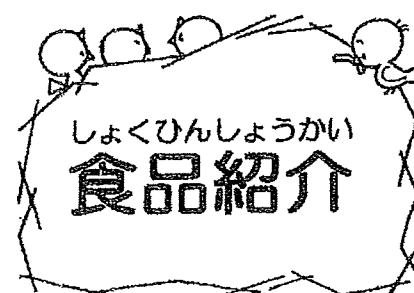
ごはん



みそしる

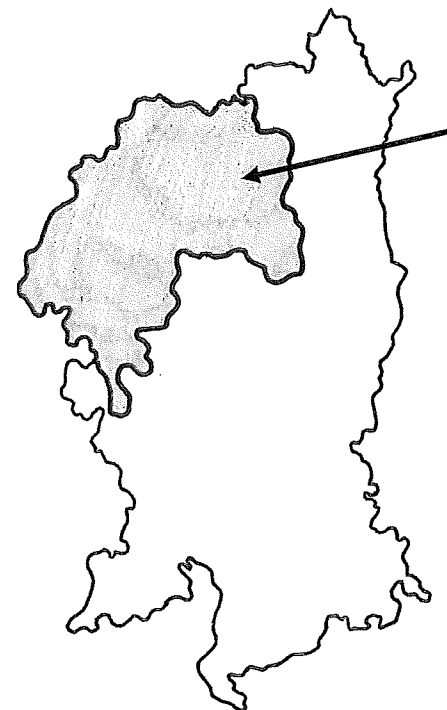
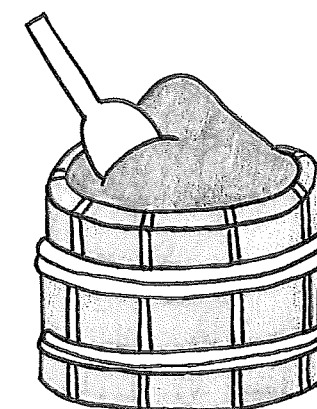
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さとう	ゆずかじゅう	にんじん
わかめ	みそ	かたくりこ	さんおんとう	ほそねぎ	きりぼしだいこん
とうふ	あかみそ (けいほく)			だいこんば	たまねぎ



けいほく
京北みそ

きょう しる きょうとし
今日のみそ汁には、京都市
う きょうく けいほくち つか
右京区の京北地いきで作られた
あか みそを つか
赤みそを使っています。

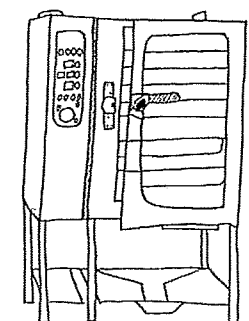


けいほくち
京北地いき

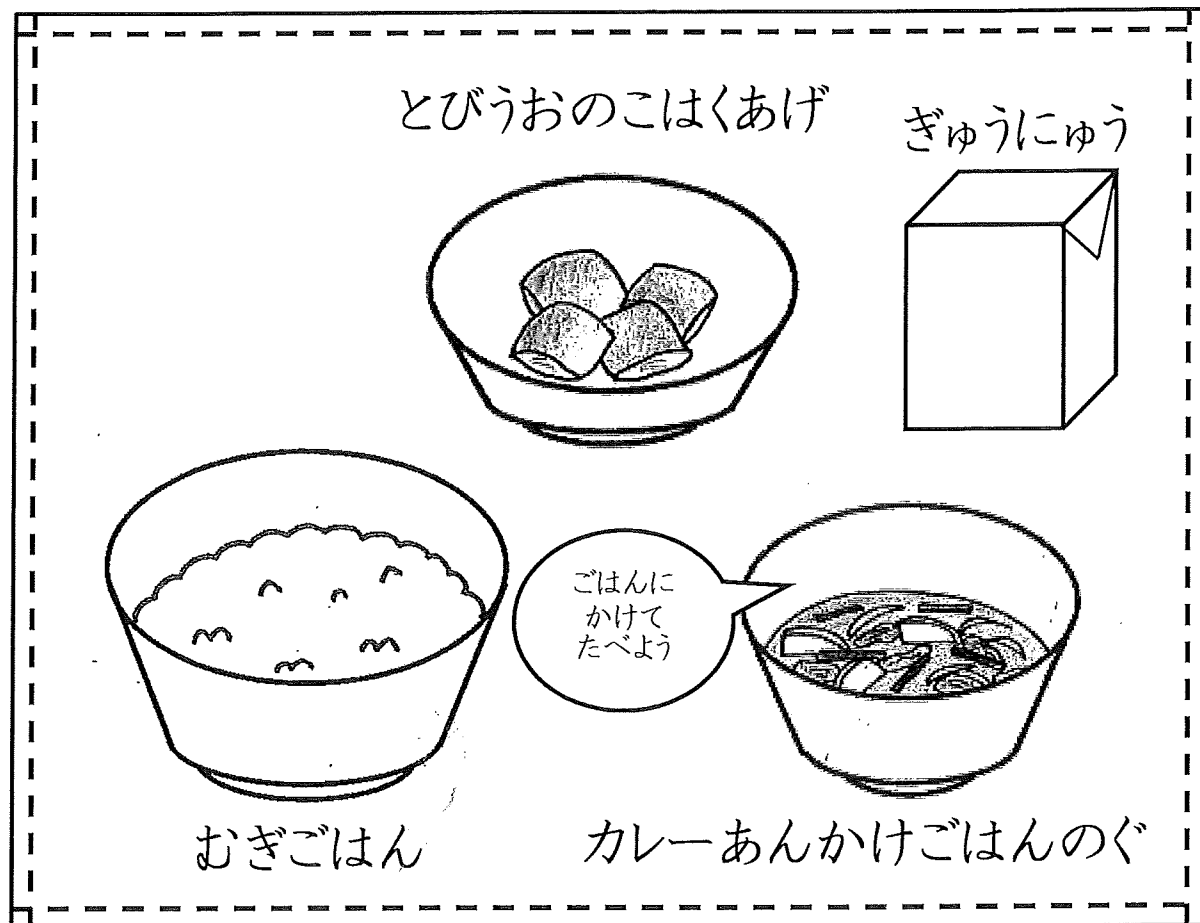
けいほく つか ざいりょう
京北みそを作る材料も
けいほくち
京北地いきでとれた
だいず こめ つか
大豆や米を使っています。

「けいにくのゆずしおやき」は、とり肉にゆず果汁と
しお あじ
塩で味をつけ、スチームコンベクションオーブンで
焼きました。

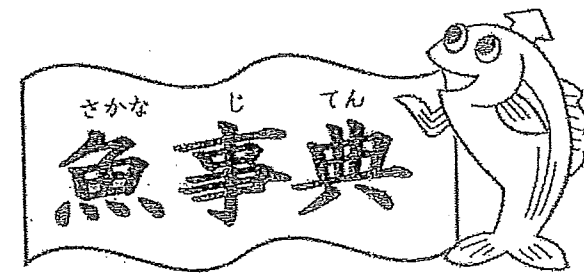
さわやかなゆずの香りや、いっしょに焼いた
たまねぎのあま味を味わって食べましょう。



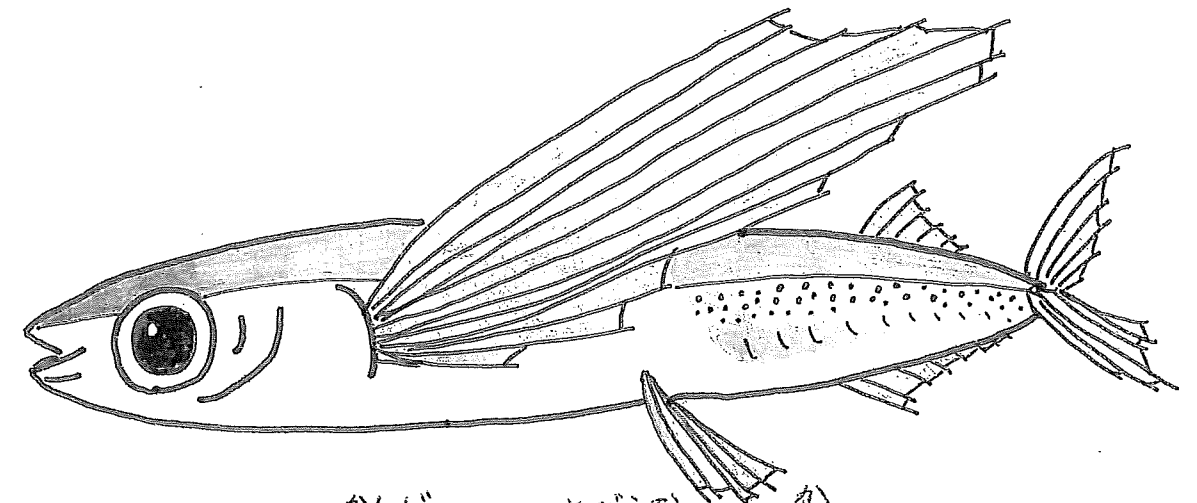
10月15日 (木)



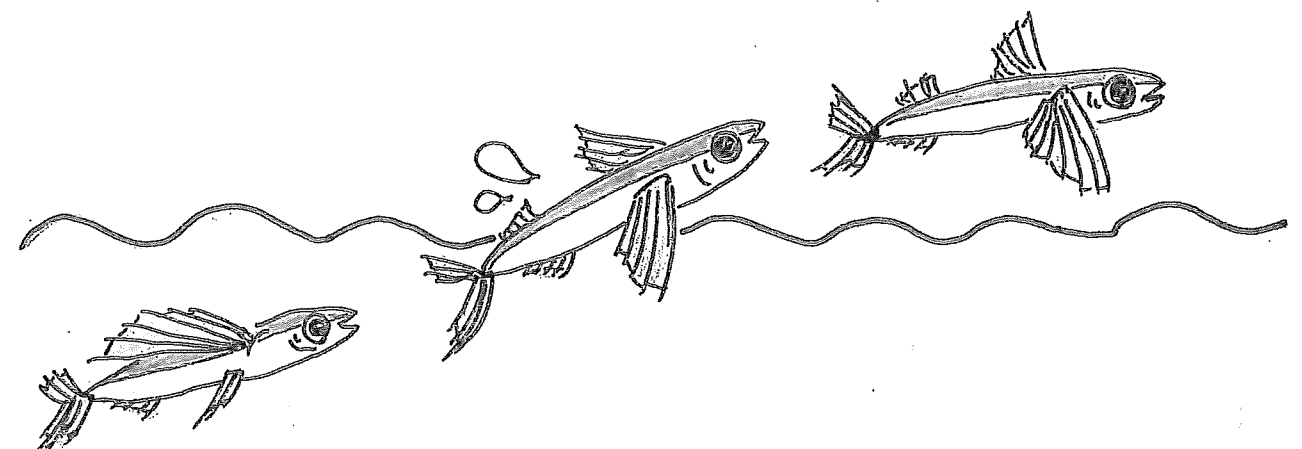
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう とびうお	ごはん こめこ	ひまわりゆ さとう	にんじん たまねぎ	ぶたにく かまぼこ	しょうが



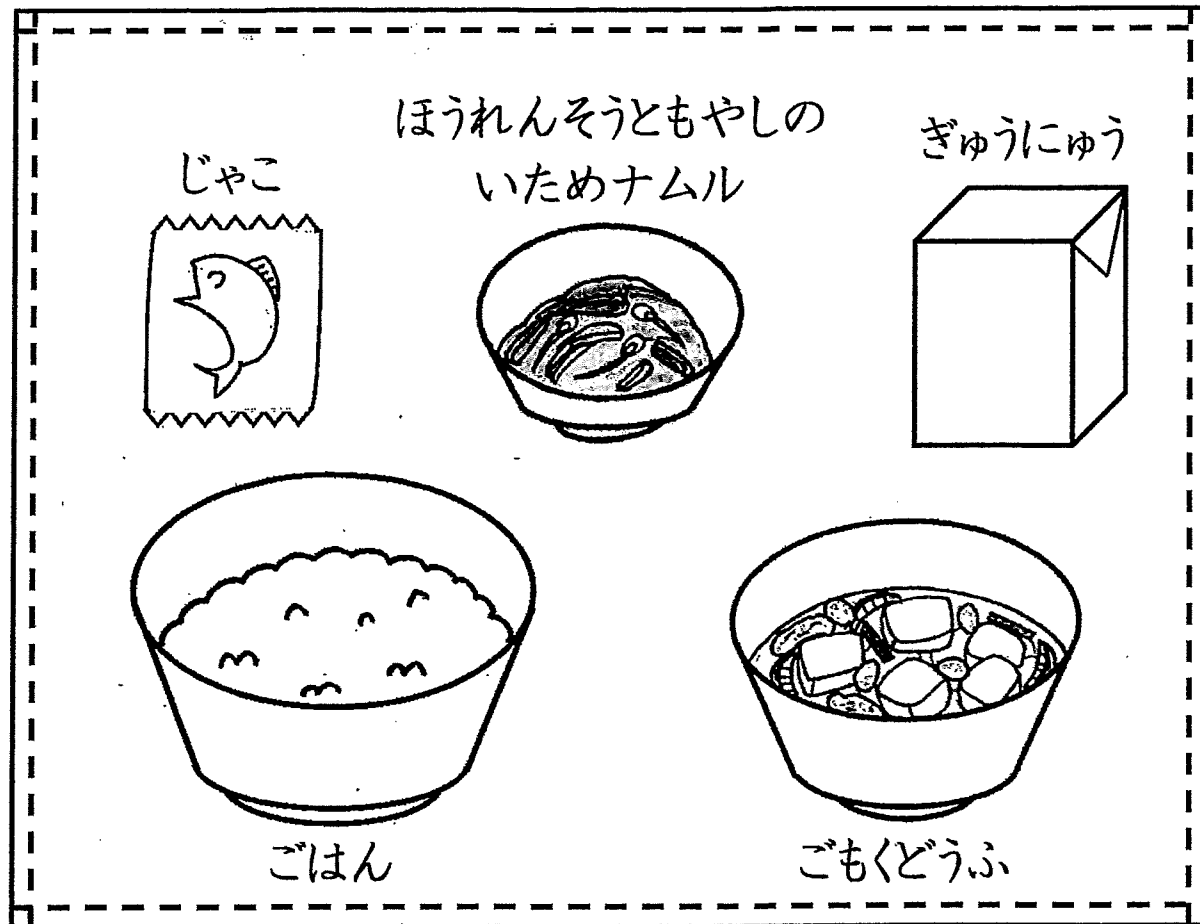
とびうお

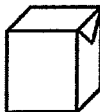


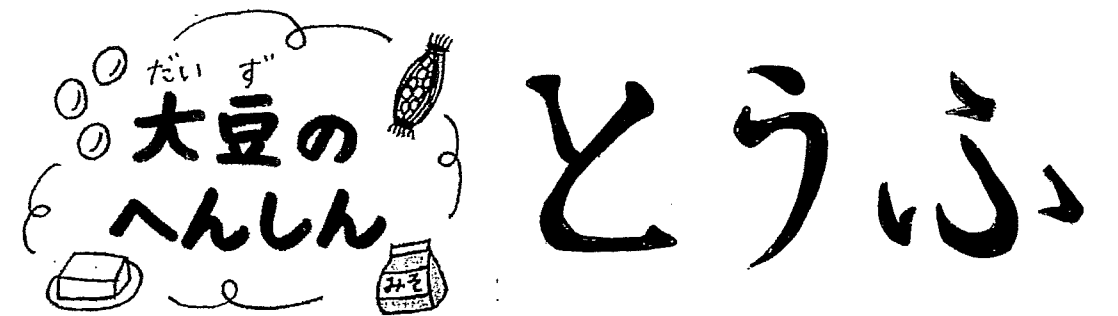
- とびうおは、漢字で「飛魚」と書きます。
- てきからにげるとき、水の上にとび出して海面すれすれを100～200mとぶことができます。
- 夏には、京都府の海で、たくさん見られます。



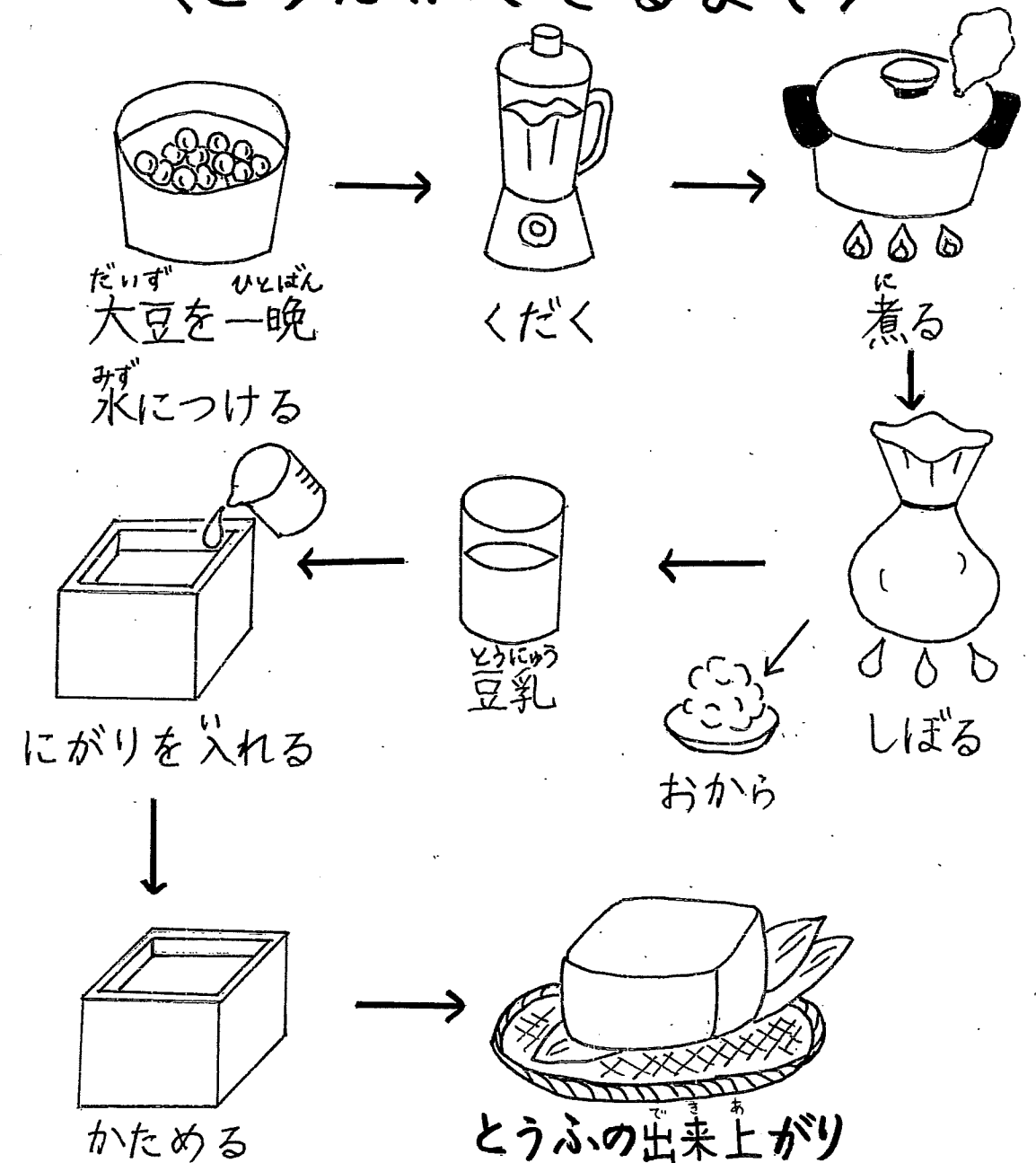
10月16日(金)



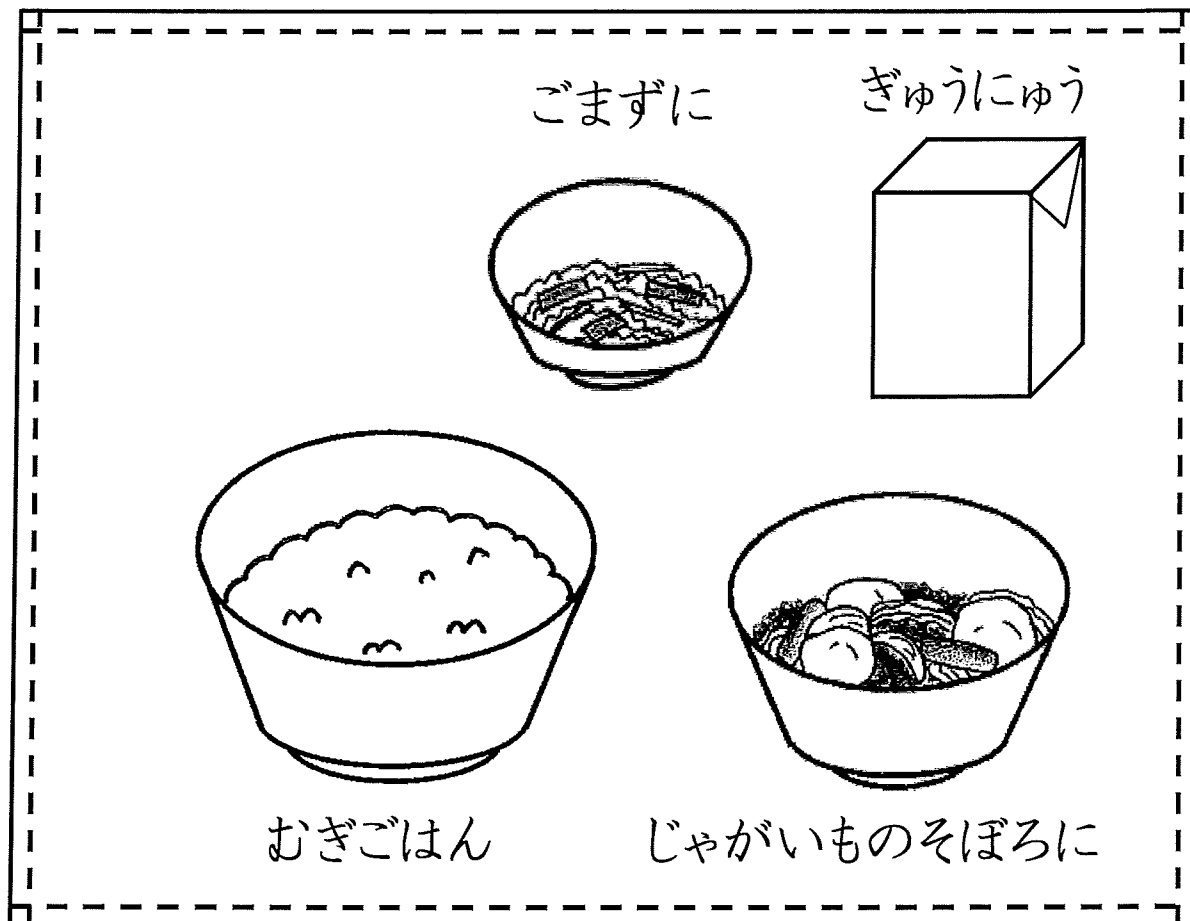
食べ物の三つのはたらき						
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちから 体の調子を整える	
	 ぎゅうにゅう  ぶたにく  じゃこ		 ごはん  サラダあぶら  ごまあぶら	 さとう  かたくりこ		 にんじん  しいたけ  えだまめ  ほうれんそう もやし  しょうが  たまねぎ

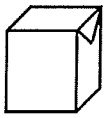


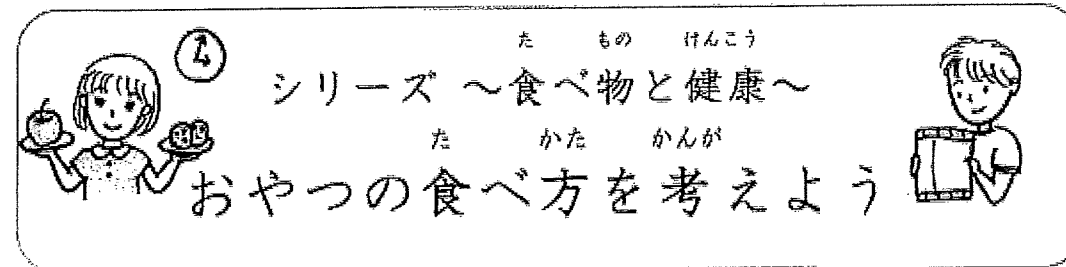
<とうふができるまで>



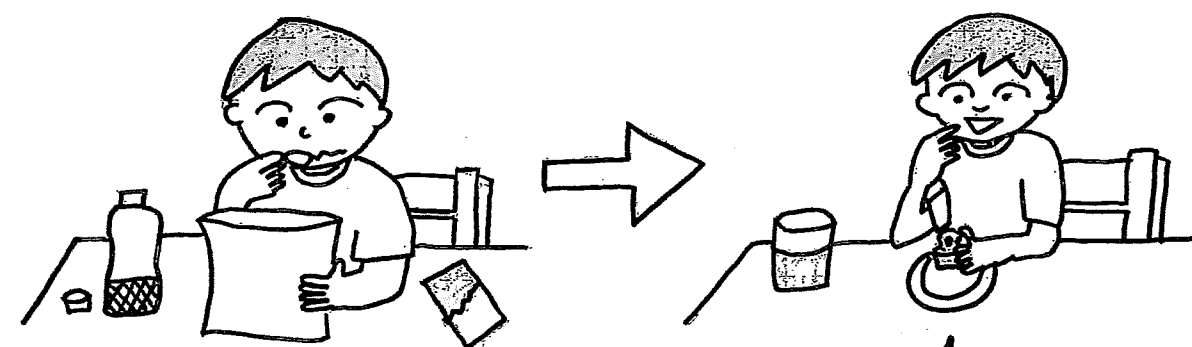
10月19日 (月)



食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	き	あつちからのもとになる	みどり	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  ほそきりこんぶ	 おぎごはん  じゃがいも  すりごま  さとう	 たまねぎ  しょうが  さんどまめ  にんじん  キャベツ	 OIL GOOD サラダあぶら  すりごま  さとう	 たまねぎ  しょうが  さんどまめ  にんじん  キャベツ	 たまねぎ  しょうが  さんどまめ  にんじん  キャベツ



「おやつの量について考えよう。」



ジュースは、コップに入れて飲む。

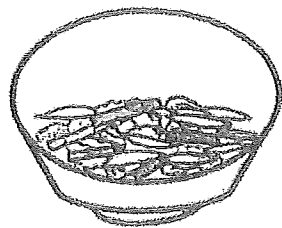
ふくろに入ったおかしは、量をきめてお皿にうつして食べる。

おやつを食べすぎると、1回分多く食事をしたことになります。
食べる量を工夫し、食べすぎないように気をつけましょう。

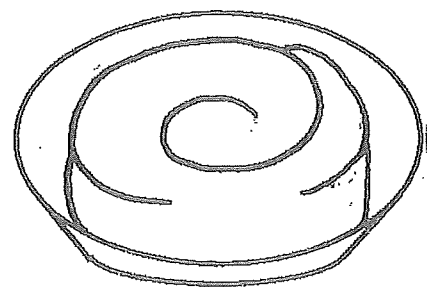
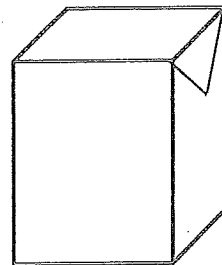


10月20日 (火)

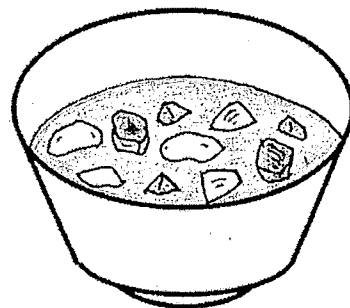
ごぼうのソテー



ぎゅうにゅう



バターうずまきパン



ブラウンシチュー

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
 ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろフレーク チーズ	 バターうずまきパン こむぎこ すりごま	 サラダあぶら バター じゃがいも	 たまねぎ にんじん ごぼう		



ごぼう

あきからふゆにかけてとれる
やさい野菜です。

ごぼうは食物せんいを
たくさんふくんでいます。

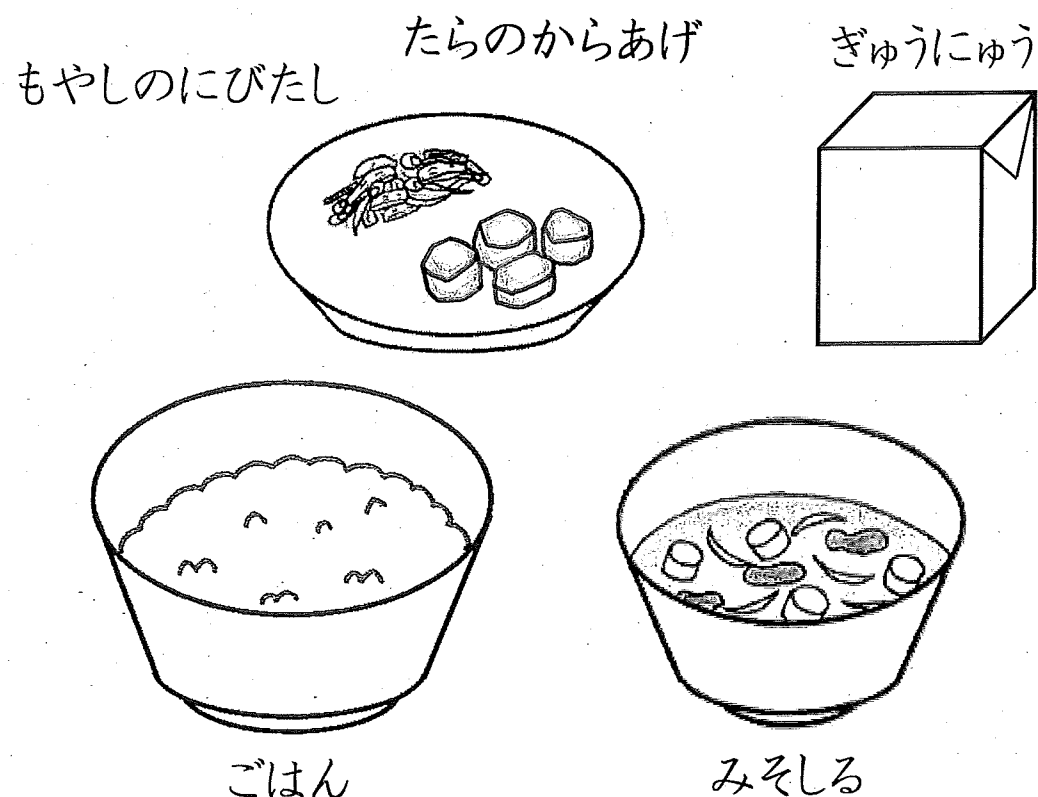
食物せんいは、
おなかの中をそうじて、

いらないものを
体の外へ出します。



ごぼうの香りと歯ごたえ
(シャキシャキ)を楽しみましょう。

10月21日 (水)



ほくもわたしも ^{めい}名 ^にコック

もやしの煮びたし



材料(4人分)

- ・^{あぶら}油あげ.....1と $\frac{2}{3}$ まい(50g) ・^{グラム}にんじん.....^{ちゅう}中 $\frac{1}{5}$ 本
- ・さとう.....^{グラム}小さじ $\frac{1}{2}$ ・もやし.....1ふくろ
- ④・^{グラム}みりん.....^{グラム}小さじ $\frac{2}{3}$ ・^{グラム}だいこん葉.....50g
- ・^{おお}うす^{くち}しょうゆ.....^{おお}大さじ $\frac{1}{2}$ ・^{おお}うす^{くち}しょうゆ.....^{おお}大さじ $\frac{1}{2}$
- ・^{グラム}けずりぶし.....4g

作り方

- ① ^ばだいこん葉は^{みず}水^{あと}あらいた^{みず}後ゆで、水にさらしてよくしぼり、
2cmくらいに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ もやしは^{こま}糸^き田^きかく切る。
- ④ ^{みず}けずりぶしで^{シー}だし^{シー}をとる。(水150cc)
- ⑤ ^{あぶら}油あげは^{あぶら}油^きぬき^きしてせん切りにする。
- ⑥ ④のだし汁と④で⑤を煮る。
- ⑦ ⑥に②③①としょうゆをくわえて煮、仕上げる。

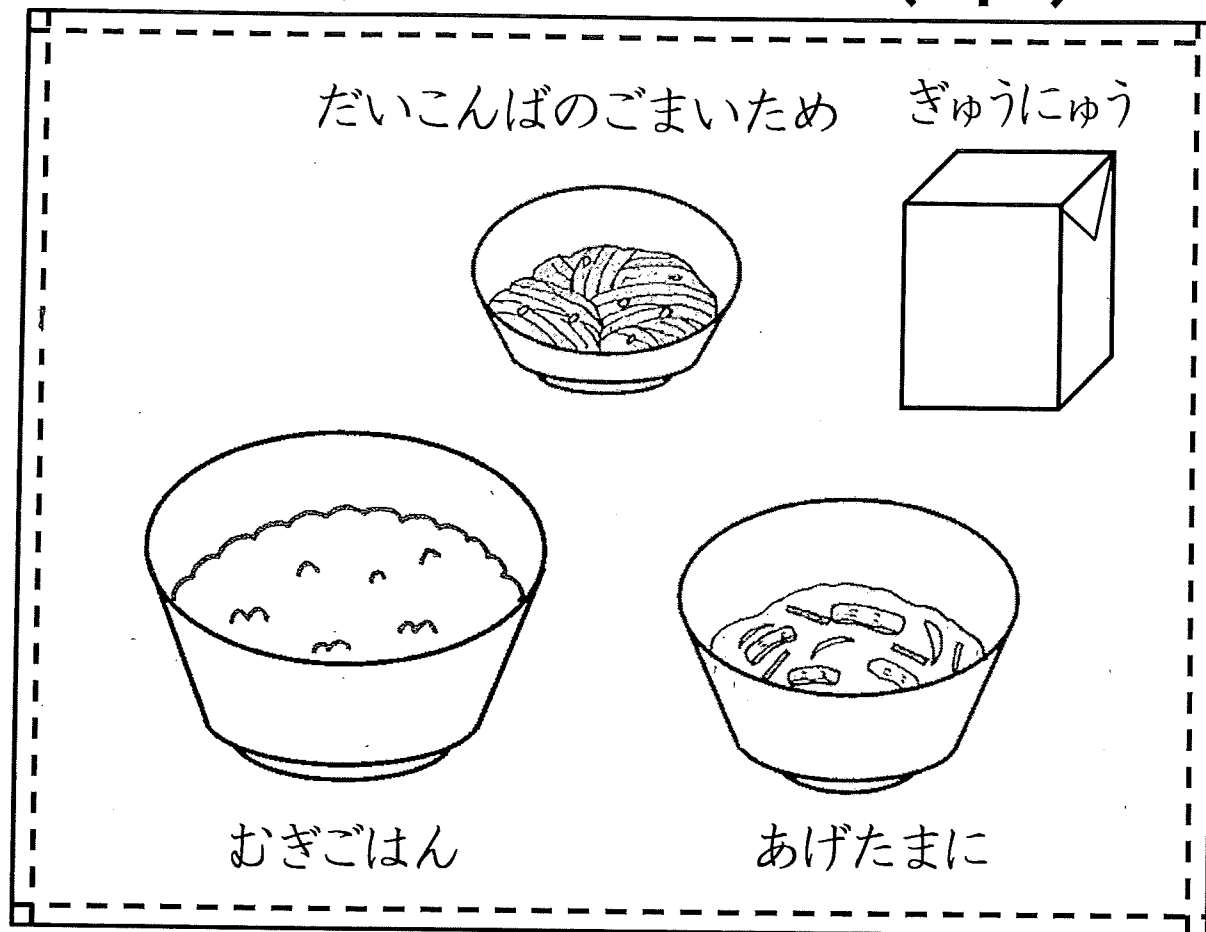


給食の味をぜひおうちでも作ってみよう。

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	たら	ごはん	ひまわりゆ	もやし	
あぶらあげ	わかめ	かたくりこ	こめこ	たまねぎ	
あかみそ	しんしゅうみそ	きりふ	さとう	だいこんば	にんじん

10月22日(木)



食べ物の三つのはたらき			
赤 からだ をつくる	黄 からだ を強くする	緑 からだ の調子を整える	
ぎゅうにゅう たまご はなかつお	おぎごはん サラダあぶら すりごま	たまねぎ にんじん だいこんば	



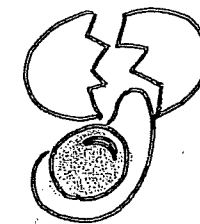
エッグ (egg)

エッグ(egg)とは、
日本語で何のことでしょう？

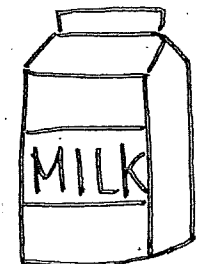
① 米



② たまご



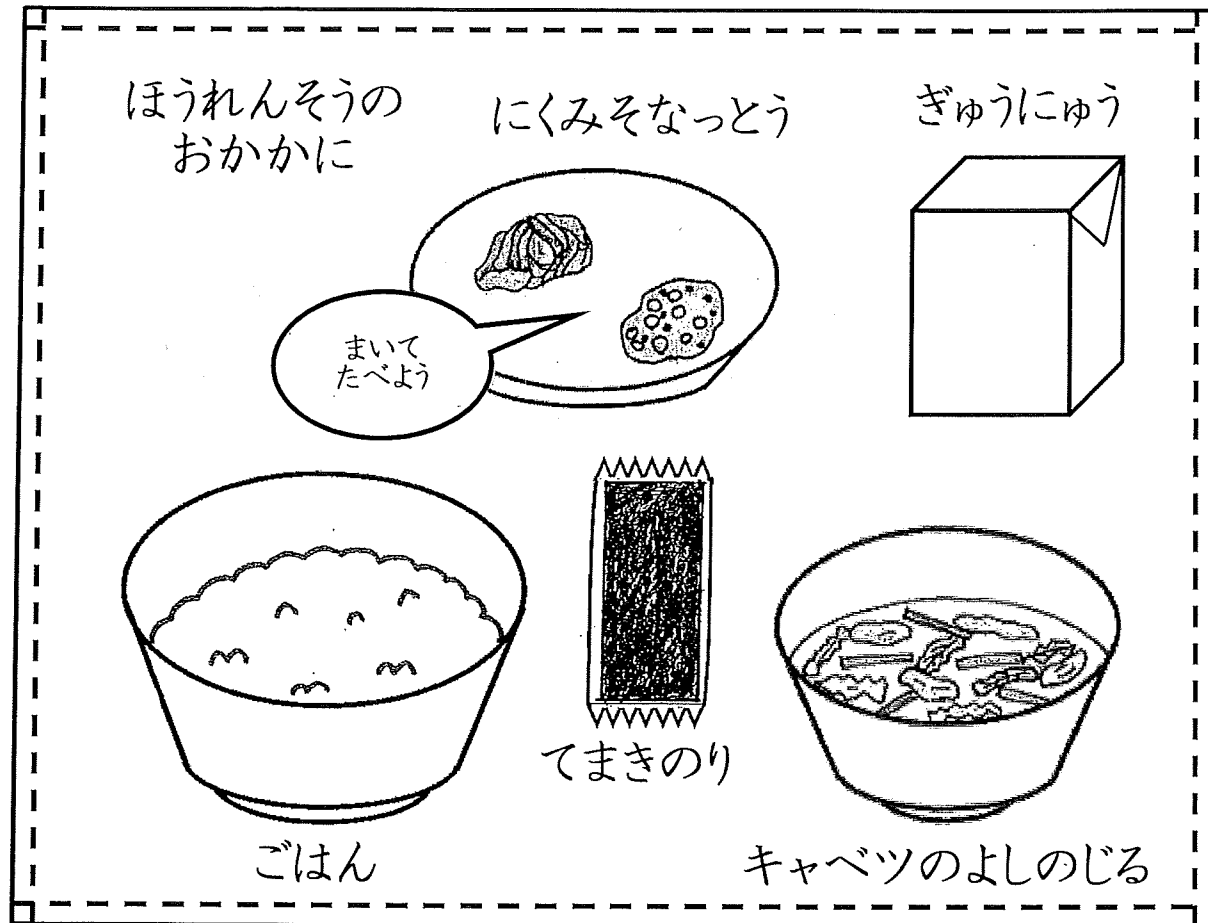
③ 牛乳



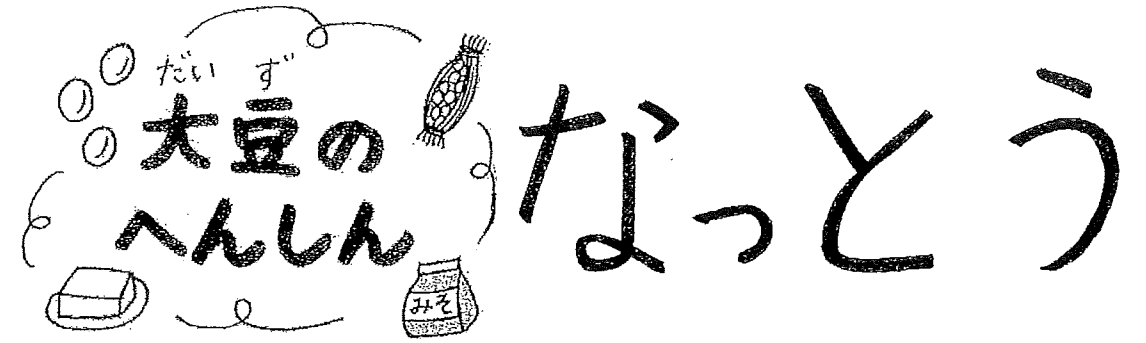
今日の「あげたま煮」に
使っているよ。



10月23日（金）

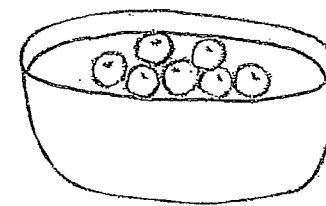


食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう てまきのり ひきわりなっとう	とりにく ぎゅうにく はなかつお あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく



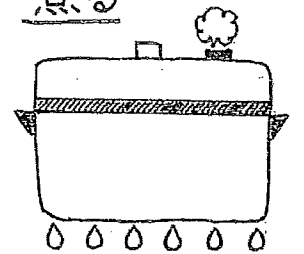
〈なっとうの作り方〉

だいず みず
大豆を水につける

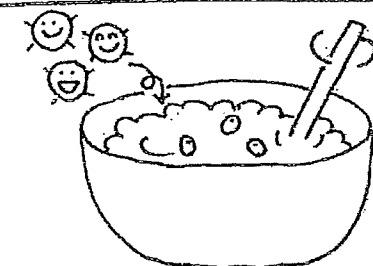


ひとばん
一晩つけると
おお
大きくふくらむよ。

に
煮る



なっとうきん
菌をまぜる

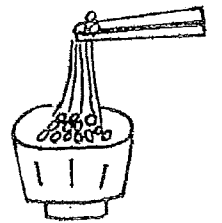


め
目に見えない
かい
小さな生物によって変化

はっ
発こう



かんせい
かんせい



『なっとう』には血液をサラサラにしたり、
おなかの調子を整えたりするはたらきがあります。

『肉みそなっとう』は、スプーンを

使ってごはんの上にのせ、のりでまいて
食べましょう。

