



# きゅうしょくカレンダー

がつ きゅうしょくもく ひょう  
12月の給食目標

いろいろな<sup>くに</sup>国の<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>をし<sup>し</sup>知ろう

シリーズ

しお<sup>しお</sup>塩<sup>塩</sup>のとりすぎに<sup>き</sup>気<sup>気</sup>をつけよう

いち<sup>いち</sup>日は<sup>こんだて</sup>和(なごみ)献立... <sup>わしょくおいしんひ</sup>和食推進の日

3 ブロック 上京・左京・山科支部



# 11月30日 (月)

さといもと  
こんにやくの  
とさに

ぎゅうにくとひじきの  
いために

ぎゅうにゅう

おぎごはん

すましじる

食べ物の三つのはたらき		
赤	黄	緑
からだ 体をつくる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>ひじき</p> <p>とうふ</p>	<p>おぎごはん</p> <p>OIL GOOD</p> <p>サラダあぶら</p> <p>さんおんどう</p> <p>さといも</p>	<p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p>

12月の給食目標 ☆

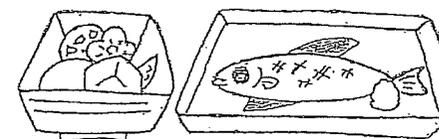
いろいろな国の食べ物を知ろう ☆

和食の基本の形 「一汁三菜(二菜)」

日本では昔からごはんを中心におかず二品または三品と汁物を組み合わせた食事を基本としてきました。このような食事を「一汁三菜(二菜)」といいます。

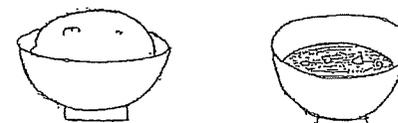
副菜

(野菜やいも、きのこ、海そうなどを使ったおかず)



主菜

(肉や魚、たまごや大豆製品などを使ったおかず)



主食

(ごはん)

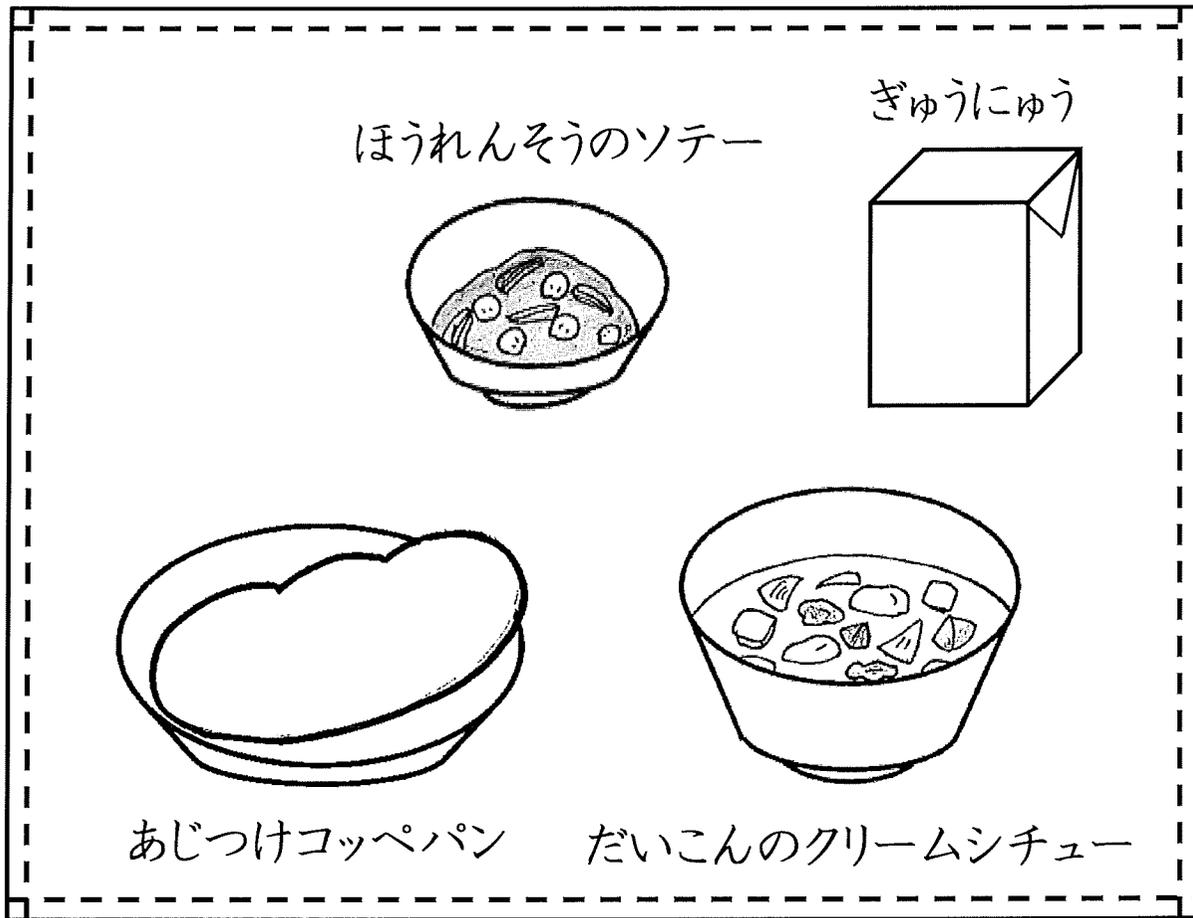
汁物

(みそ汁・すまし汁など)

ごはんを中心に旬の食べ物や肉・魚・大豆・たまご・野菜などさまざまな食品を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。

牛肉とひじきのいため煮は、牛肉やひじき、にんじんを使ってあまからく味つけをしたごはんによく合う献立です。

12月 1日 (火)



ふゆ 冬に美味しいものを食べよう

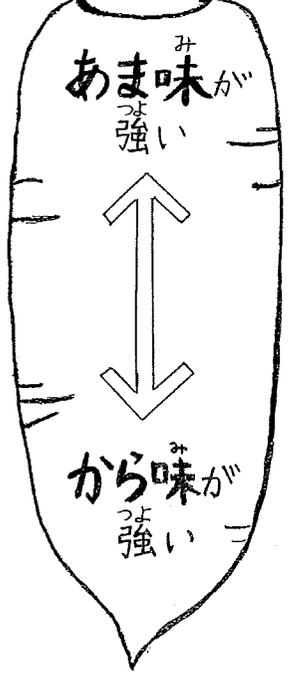
# だいこん 大根

ビタミンCを  
多くふくみ、かぜを  
きぼうするはたらきが  
あります。



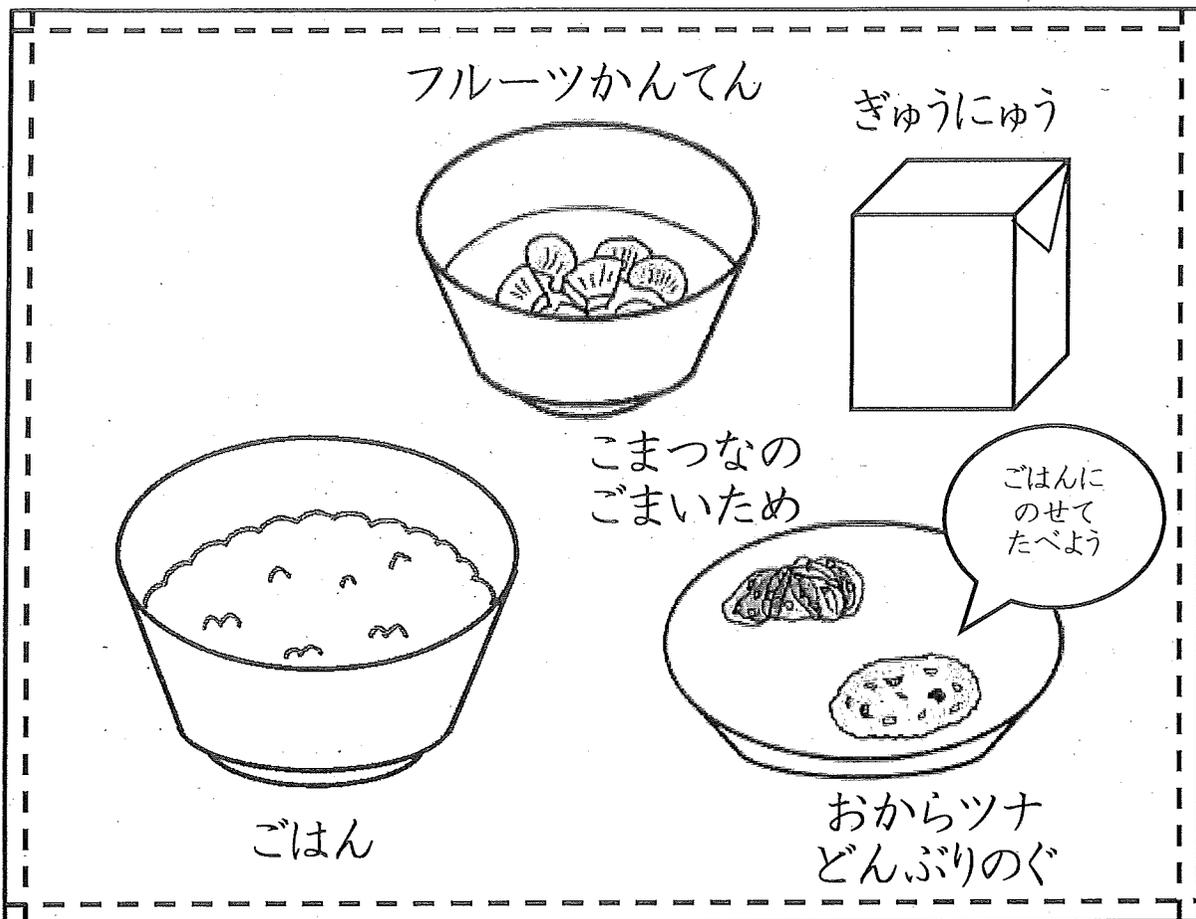
だいこんは  
大根の葉  
にも栄養が多く  
ふくまれているよ。

葉に近づくと、  
あま味が  
強くなるんだね。

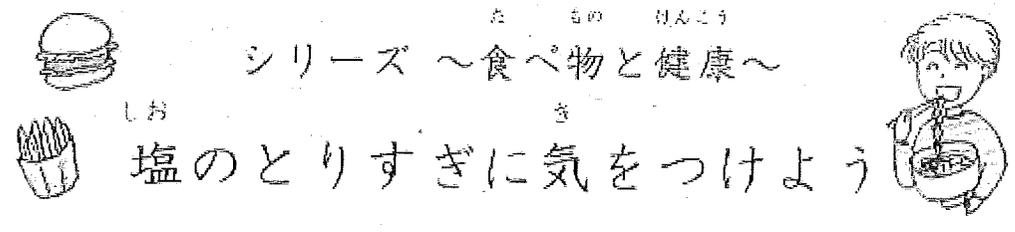


食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	
 ぎゅうにゅう   とりにく	 あじつけコッペパン   サラダあぶら	 にんじん   たまねぎ	 ほうれんそう   コーン   だいこん
 だっしふんにゅう   チーズ	 バター   こおぎこ		

# 12月 2日 (水)



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
ぎゅうにゅう	tuna	ごはん	にんじん
まぐろフレーク	すりごま	サラダあぶら	こまつな
はなかつお	フルーツミックスかんづめ	さんおんとう	しいたけ
おからパウダー	さとう	しょうが	たまねぎ



## ◇塩をとりすぎないための工夫◇

① 「だし」のうま味を味わおう。

こんぶやかつおぶしからとれる「だし」を利用して、うす味でもおいしく食べることができます。

② 加工食品のとりすぎに注意しよう。

ハムやちくわなどの加工食品には、塩分が多くふくまれています。食べる量や回数を、へらしましょう。

③ 味つけを工夫しよう。

塩やしょうゆのかわりに、酢やレモン汁を使うことで、塩分をへらすことができます。

④ 野菜や果物をじゅうぶんにとろう。

野菜や果物にふくまれている「カリウム」には、塩分(ナトリウム)を尿といっしょに体の外に出してくれるはたらきがあります。

### きょう きゅうしょく ー今日の給食ー

「フルーツ寒天」は、具と汁がみんなに入るようによくまぜながら配りましょう。

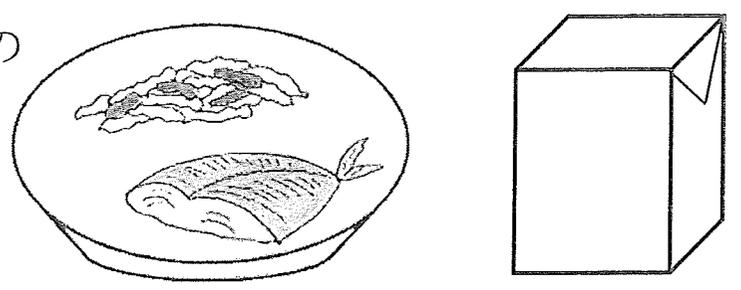
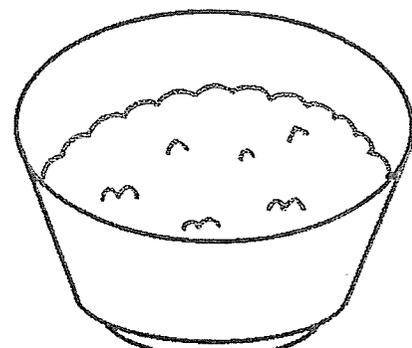
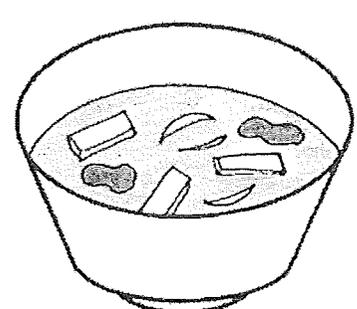
かたまるまで待って、最後に食べましょう。

【スチコン献立】

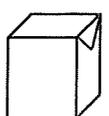
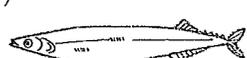
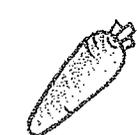
# 12月3日 (木)

やきひらきぼしさんま ぎゅうにゅう

きりぼしだいこんの  
にびたし

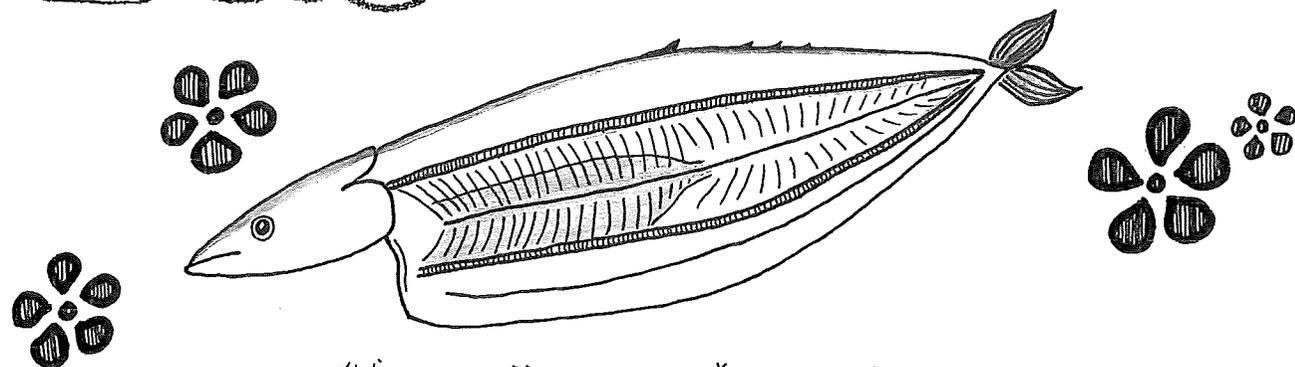
おぎごはん                      みそしる

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   さんま   わかめ   あかみそ(けいほく)	 おぎごはん   じゃがいも   さんおんどう	 にんじん   だいこんば   たまねぎ	 きりぼしだいこん

こんだてしょうかい  
**献立紹介**

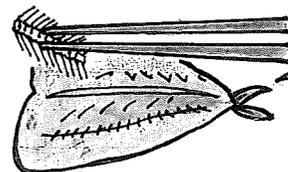
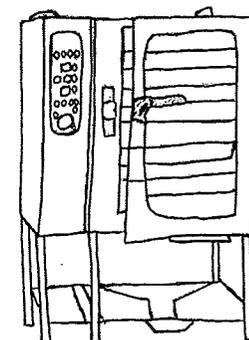


## や ひらきぼし 焼き開干さんま



さんまを<sup>ひら</sup>開いて<sup>ない</sup>内ぞうを取り、<sup>と</sup>干した<sup>ほ</sup>ものが、  
「<sup>ひらきぼし</sup>開干さんま」です。<sup>ほ</sup>干すことで<sup>すいぶん</sup>水分がぬけて、  
うま<sup>み</sup>味がまします。

<sup>きょう</sup>今日は、<sup>ひらきぼし</sup>開干さんまをスチムコンベクション  
オーブンで、<sup>こう</sup>香ばしく<sup>や</sup>焼きました。



<sup>み</sup>身から<sup>ほね</sup>骨を外して<sup>はず</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう。



<sup>きょう</sup>今日の「<sup>しる</sup>みそ汁」は、<sup>きょうとし</sup>京都市の<sup>けいほくち</sup>京北地<sup>つく</sup>いまで作られた  
「<sup>けいほく</sup>京北みそ」を<sup>つか</sup>使った<sup>ちさんちしや</sup>地産地消の<sup>こんだて</sup>献立です。

# 12月4日 (金)

ほうれんそうとはくさいの ぎゅうにゅう  
ごまに

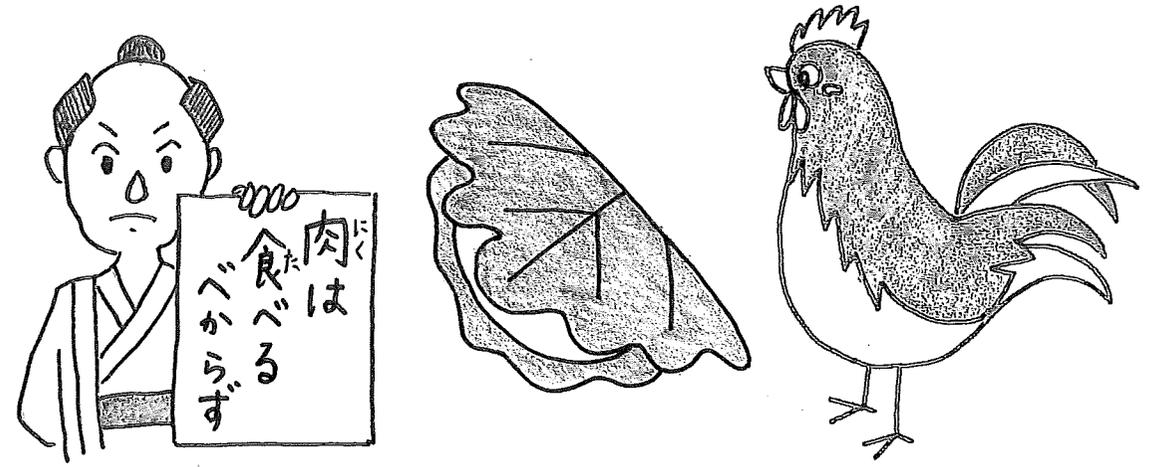
ごはん(けいほくまい)      かしわのすきやき

「かしわ」って何かな？

いま やく ねんまえ えどじだい どうぶつ た  
今から約300年前の江戸時代では、動物を食べる  
ことが禁止されていました。そこで人々は肉に植物の  
なまえをつけて食べていました。

にしにほん いろ は  
西日本では、にわとりのはねの色がかしわの葉に  
にていることから、「とり肉」のことを今でも「かしわ」と  
よんでいます。

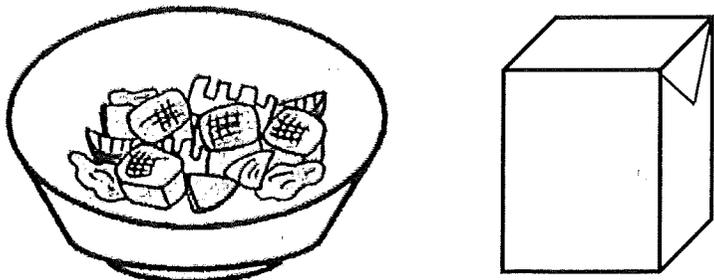
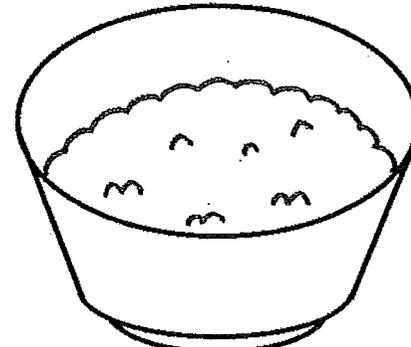
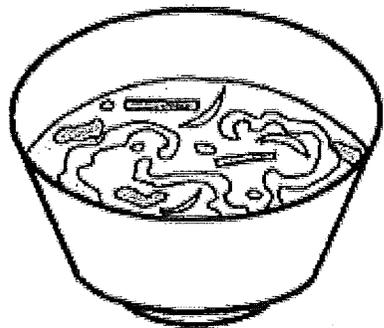
食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	からだの調子を整える
<p>からだをつくる</p> <p>ぎゅうにゅう      とりにく ごはん(けいほくまい)      きりふ やきどうふ</p>	<p>熱や力のもとになる</p> <p>ごはん(けいほくまい)      きりふ すりごま      さとう サラダあぶら</p>	<p>からだの調子を整える</p> <p>たまねぎ      くしょうねぎ はくさい      ほうれんそう えのきたけ</p>	



きょう 今日のごはんは、きょうと けいほくら つく 京都の京北土地いまで作られた  
「京北米」です。おおき ぶた うつく やま かわ 多くの木が育ち、美しい山や川がある  
しぜん 自然ゆたかな京北で育ったお米を味わいましょう。

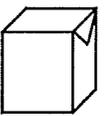
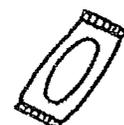
# 12月 7日 (月)

ジャーツァンドウフ      ぎゅうにゅう

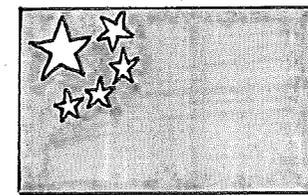




おぎごはん      ちゅうかコーンスープ

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	おぎごはん	かたくりこ	にんじん	たまねぎ
					
たまご	サラダあぶら	さとう	たけのこ	たけのこ	たけのこ
					
あつあげ	あかみそ	さんおんとう	さとう	クリームコーン	にんにく

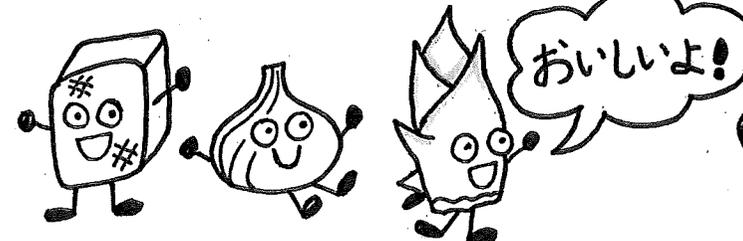
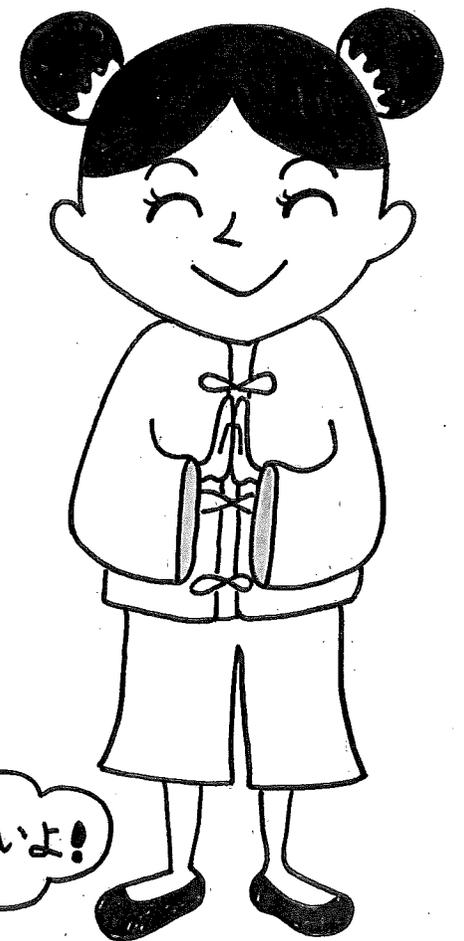
12月の給食目標 ☆  
いろいろな国の食べ物を知ろう ☆



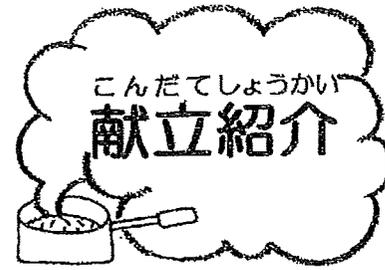
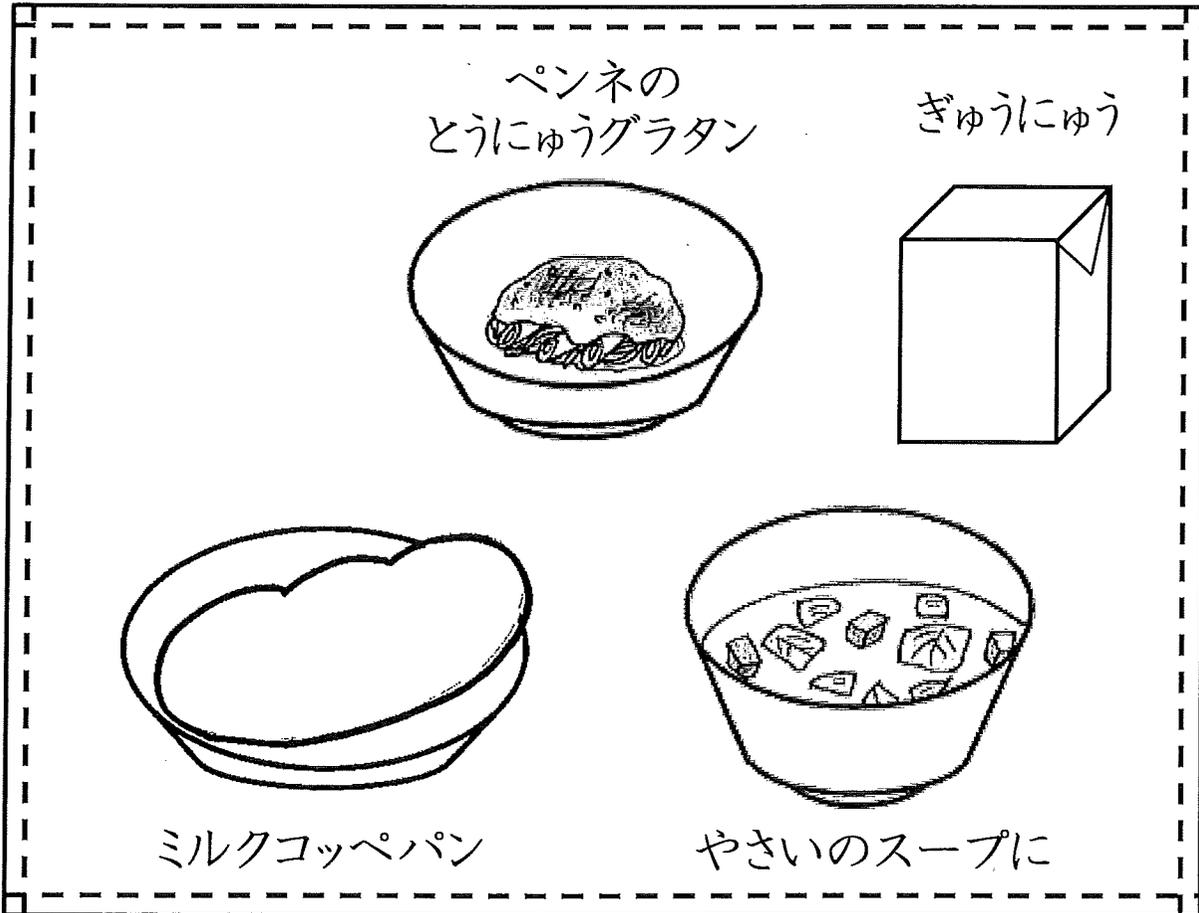
## ジャーツァンドウフ 家常豆腐

家常豆腐は、中国の家庭料理で、家常とは「家庭でいつも食べる」という意味です。

厚あげや肉・野菜を使った栄養まん点の料理です。あまからい味でごはんぴったりです。



# 12月 8日 (火)

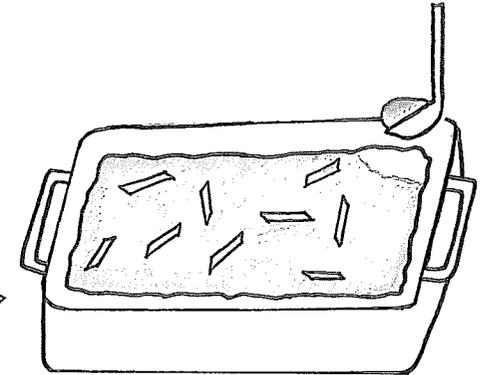


## ペンの とうにゆう 豆乳グラタン

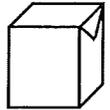
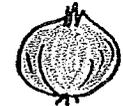
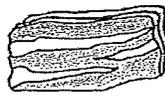
グラタンは、フランスで生まれた料理で、オーブンなどを使って表面に焼き目をつけます。

今日は、スチームコンベクションオーブンを  
使って作りました。

焼き目がみんなに  
入るように分けましょう。

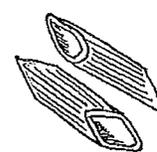


### 食べ物の三つのはたらき

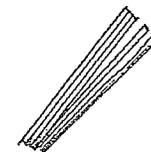
赤	黄	緑
からだ 体をつくる	熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう	 ミルクコッペパン  こおぎこ	 たまねぎ
 とうにゆう	 ペーゴン  パンこ  OIL GOD サラダあぶら	 にんじん  キャベツ

### ペンの なに って何？

ペンは、パンの先の形をしたパスタの一種です。  
パスタには、他にもいろいろな形のものがあります。



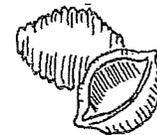
ペンネ



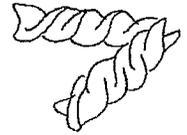
スパゲティ



ファルファレ

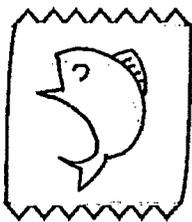
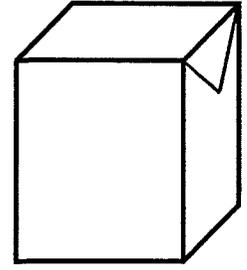
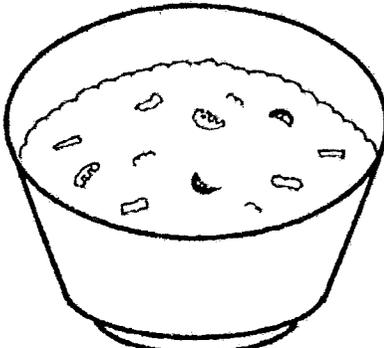


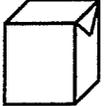
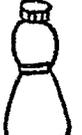
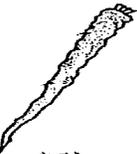
コンキリエ

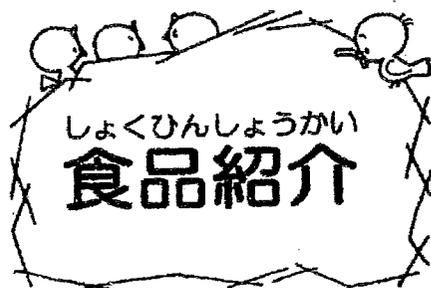


フジッリ

# 12月 9日 (水)

<p>じゃこ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 
 <p>たきこみごもごはん</p>	 <p>みそしる</p>

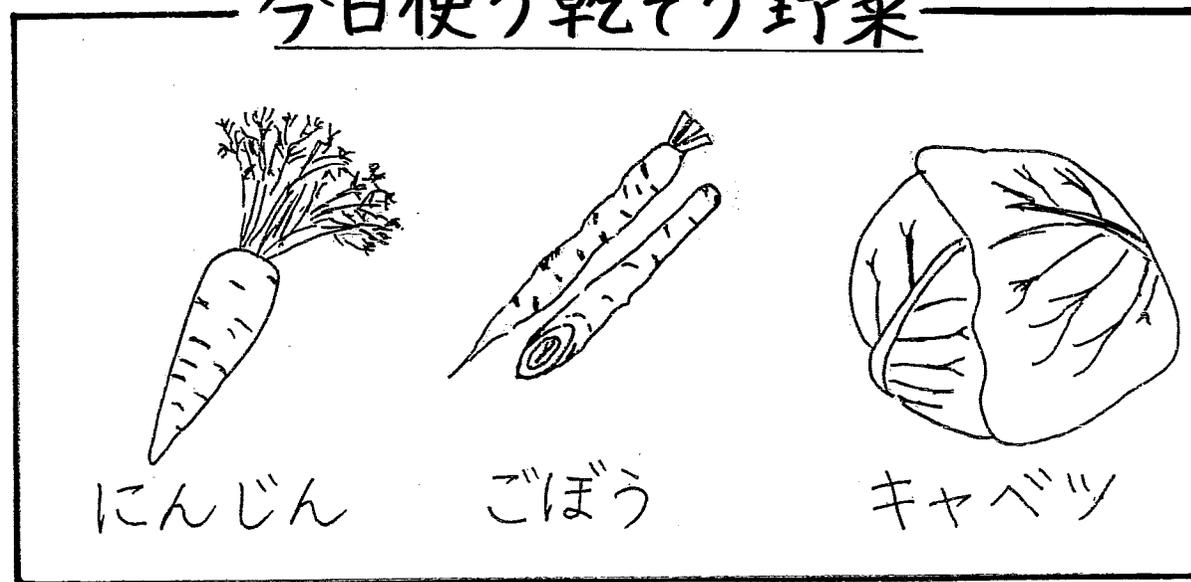
食べ物の三つのはたらき		
赤	黄	緑
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える
 <p>ぎゅうにゅう</p>  <p>じゃこ</p>  <p>まぐろフレーク</p>  <p>あかみそ</p>  <p>しんしゅうみそ</p>	 <p>こめ (アルファかまい)</p>  <p>ごまあぶら</p>  <p>きりふ</p>	 <p>たけのこ</p>  <p>にんじん</p>  <p>しいたけ</p>  <p>キャベツ</p>  <p>ごぼう</p>



## かん やさい 乾そう野菜

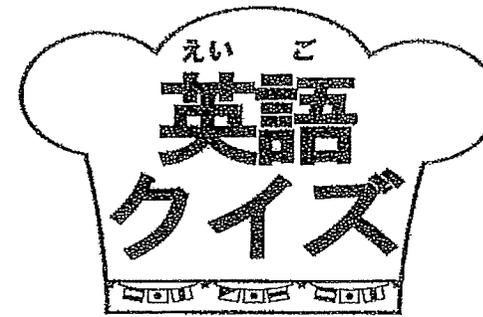
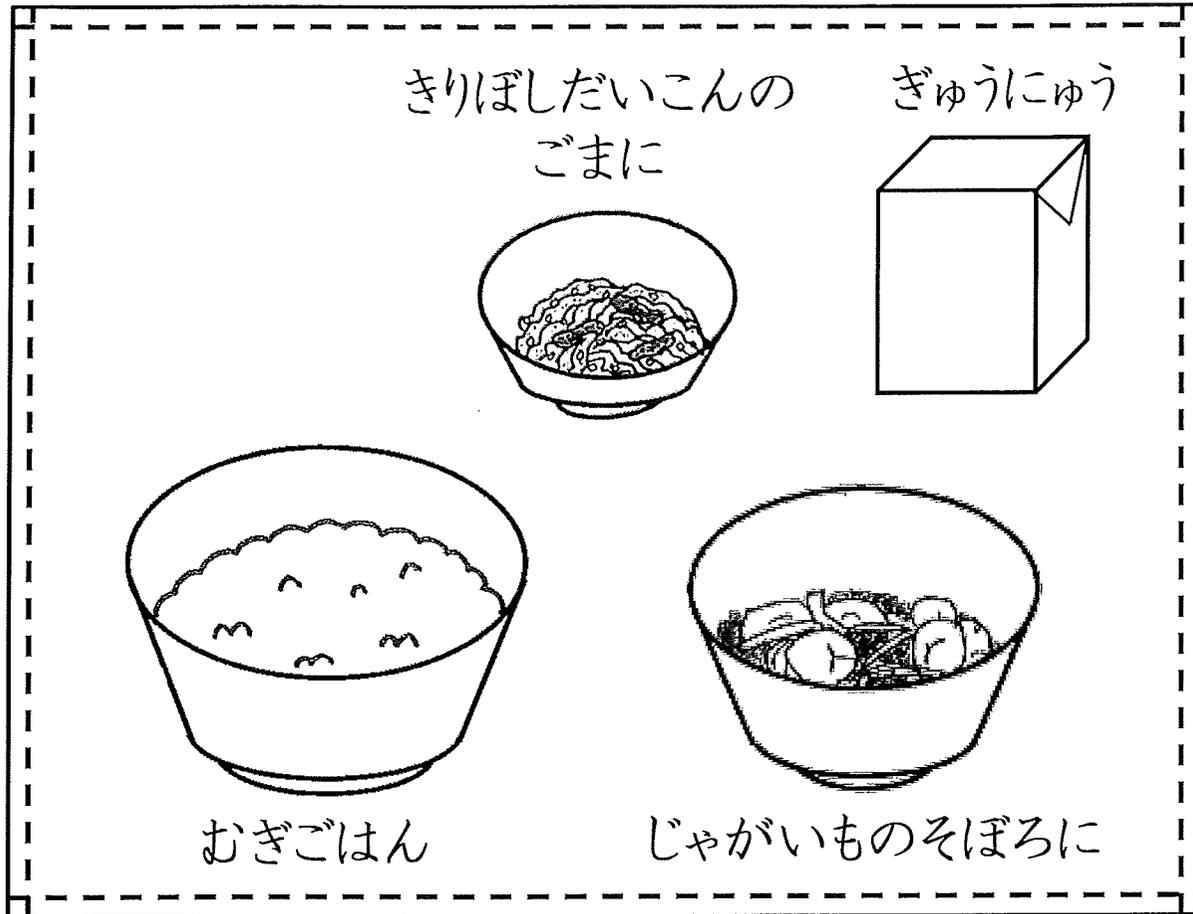
乾そう野菜は、生の野菜を切ってから、乾そうさせたもので、長い間保管することができます。水でもどすと、おいしく食べることができます。

### 今日使う乾そう野菜



にんじんは「炊きこみ五目ごはん」に、ごぼうとキャベツは「みそ汁」に使っています。生の野菜とはちがった食感を楽しみましょう。

12月 10日 (木)



# ポテト (potato)

ポテト (potato) とは、  
日本語で何のことでしょう？

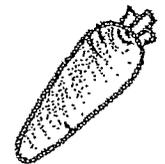
① たまねぎ



② じゃがいも



③ にんじん



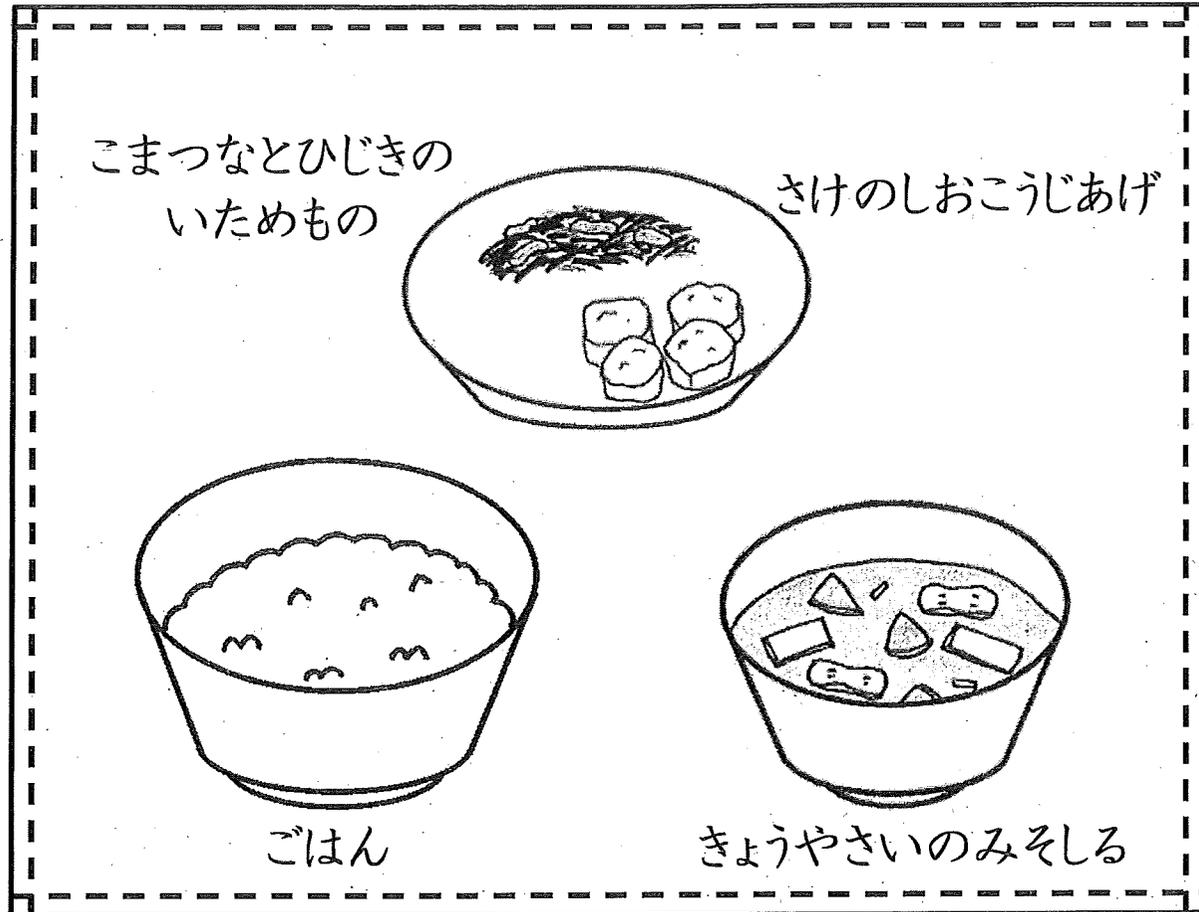
### 食べ物の三つのはたらき

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	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	
とりにく	さんおんとう	さとう	しょうが	だいこんば	
	サラダあぶら	かたくり	すりごま	きりぼしだいこん	



今日の給食に使っているよ。

# 12月11日 (金)

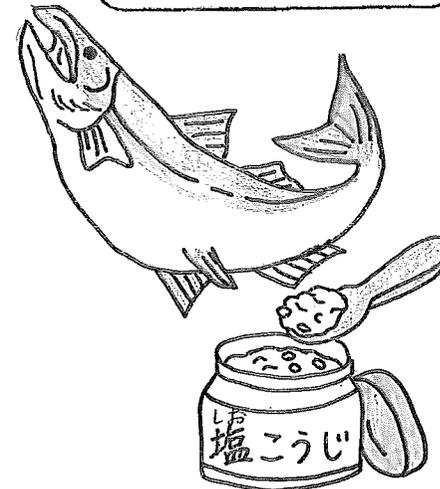


こまつなとひじきの  
いためもの

さけのしおこうじあげ

ごはん

きょうやさいのみそしる



## さけの

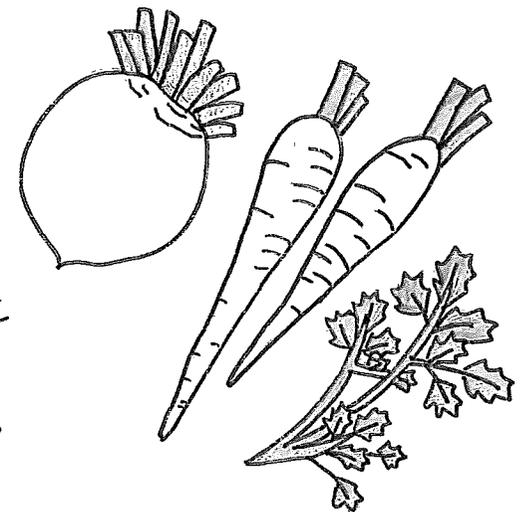
## しお 塩こうじあげ

さけを<sup>しお</sup>塩こうじにつけこみ、  
<sup>あぶら</sup>油であげました。

<sup>しお</sup>塩こうじは、「<sup>こうじ</sup>こうじ」に<sup>しお</sup>塩と  
<sup>みず</sup>水をませ<sup>は</sup>こんで<sup>は</sup>発<sup>こう</sup>こうさせた  
日本<sup>に</sup>の<sup>ほん</sup>伝統的<sup>でんとう</sup>な<sup>てき</sup>調味料<sup>ちょうみりょう</sup>です。

## きょう や さい する 京野菜のみそ汁

<sup>きょうやさい</sup>京野菜の<sup>しょうごいんたいこん</sup>聖護院大根や  
<sup>きんとき</sup>金時に<sup>せり</sup>にんじん、<sup>つか</sup>せりを使った  
<sup>しろ</sup>白<sup>じ</sup>みそ仕立て<sup>する</sup>のみそ汁です。



### 食べ物の三つのはたらき

赤 <sup>あか</sup>	からだ <sup>からだ</sup> をつくる 体をつくる	黄 <sup>き</sup>	熱 <sup>あつ</sup> や力 <sup>ちから</sup> のもとになる	緑 <sup>き</sup>	からだ <sup>からだ</sup> の調子 <sup>ていし</sup> を整 <sup>ととの</sup> える
さけ	ひじき	ごはん	こめこ	こまつな	きんときにんじん
はなかつお	あぶらあげ	かたくりこ	ごまあぶら	しょうごいんたいこん	せり
しんじゅうみそ	しろみそ	いりごま	さとう		

<sup>こまつな</sup>「小松菜とひじきのいためもの」は、  
<sup>こまつな</sup>小松菜とひじきを使った<sup>つか</sup>鉄<sup>てつ</sup>やカルシウムが  
しっかりととれる<sup>こんだて</sup>献立です。

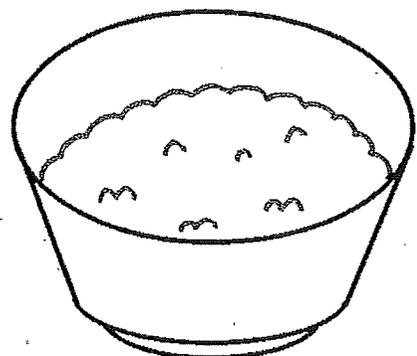
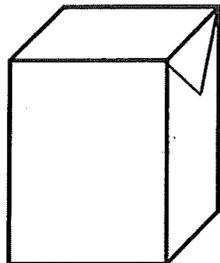
# 12月14日(月)

12月の給食目標 ☆  
 いろいろな国の食べ物を知ろう ☆

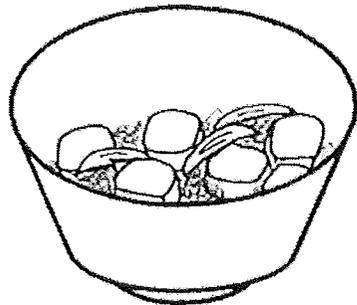
ほうれんそうともやしの  
いためナムル



ぎゅうにゅう



むぎごはん



マーボ豆腐

## マールボ豆腐 麻婆豆腐

中国の四川省で生まれたとうふ料理の一つです。  
 四川省では、とうがらしや香しん料などをきかせた  
 からい味の料理が特ちょうです。

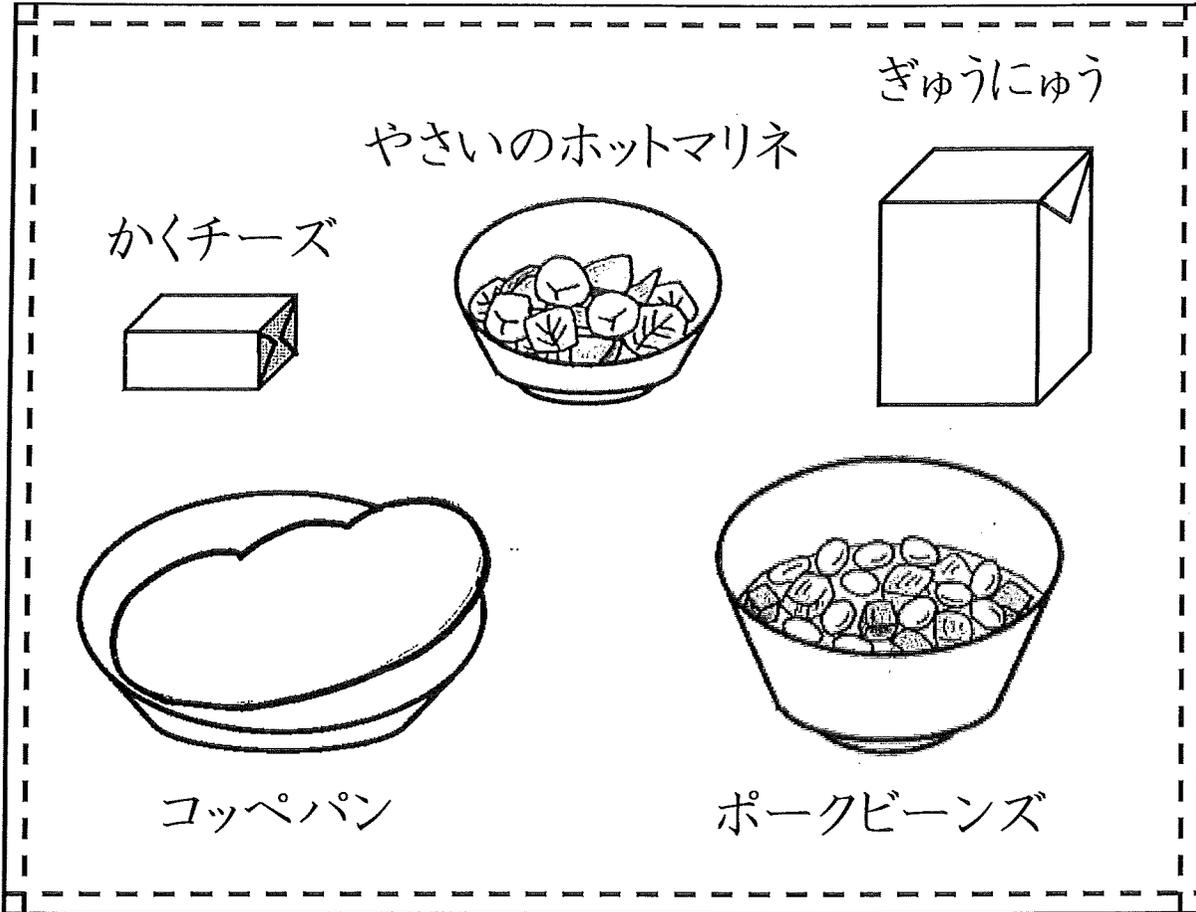
給食では、ふたひき肉を油でいため、たまねぎ、  
 しょうがなどの野菜ととうふを入れて煮ています。ピリツとからい  
 トウバンジャンで味つけし、最後にとろみをつけて仕上げました。



### 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	ふたにく	むぎごはん	サラダあぶら	たまねぎ	チンゲンサイ
とうふ	あかみそ	さとう	ごまあぶら	しょうが	ほうれんそう
		かたくりこ		もやし	

# 12月 15日 (火)



た もの けんこう  
シリーズ ～食べ物と健康～

しお き  
塩のとりすぎに気をつけよう

## しお 塩のはたらき

① た もの しょうか  
食べ物の消化や  
きゅうしゅう たす  
吸収を助ける。

② しんけい きんにく  
神経や筋肉の  
はたらきを助ける。

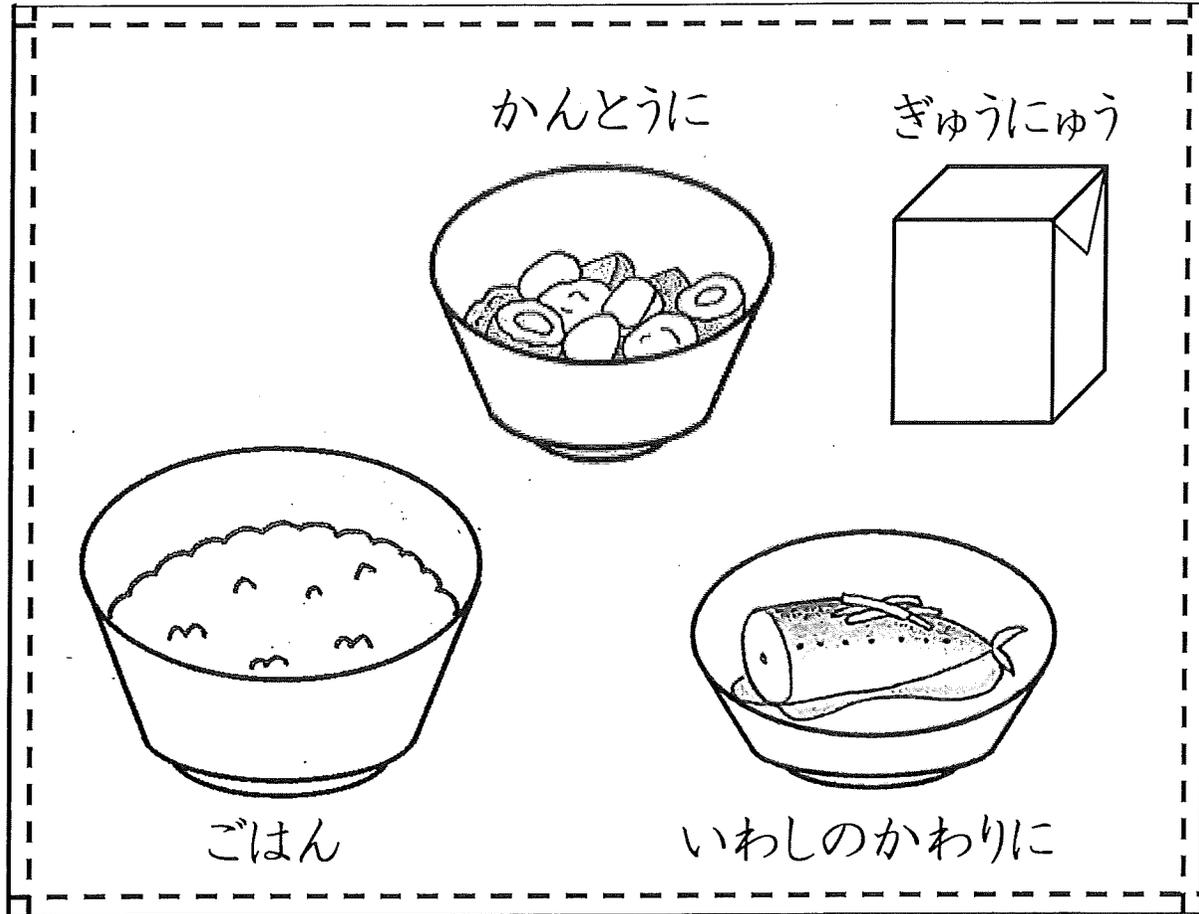
食べ物の三つのはたらき

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	ぶたにく	カップパン	さとう	にんじん	たまねぎ
だいず	チーズ	じゃがいも	オリーブオイル	キャベツ	
		サラダあぶら			

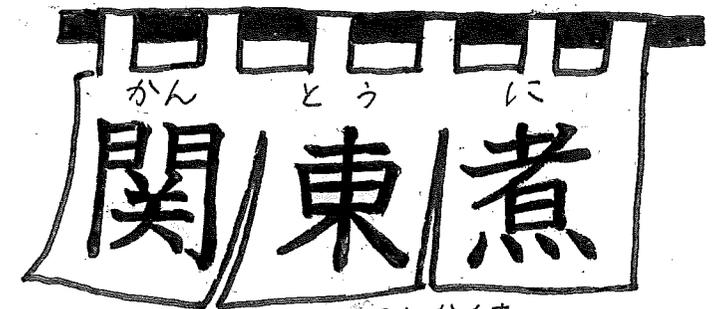
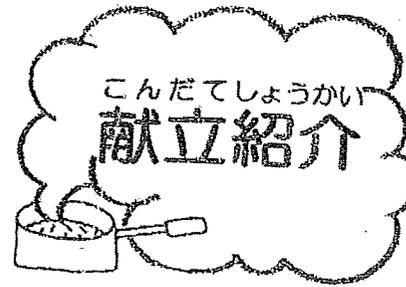
しお からだ なか たいせつ  
塩は体の中で大切なはたらきをしているね。  
でも、からだのためにとりすぎにならないよう、  
きき気をつけましょう。

「ポークビーンズ」は、ふくらした大豆ややわらかいぶた肉の食感を味わってください。

# 12月16日 (水)

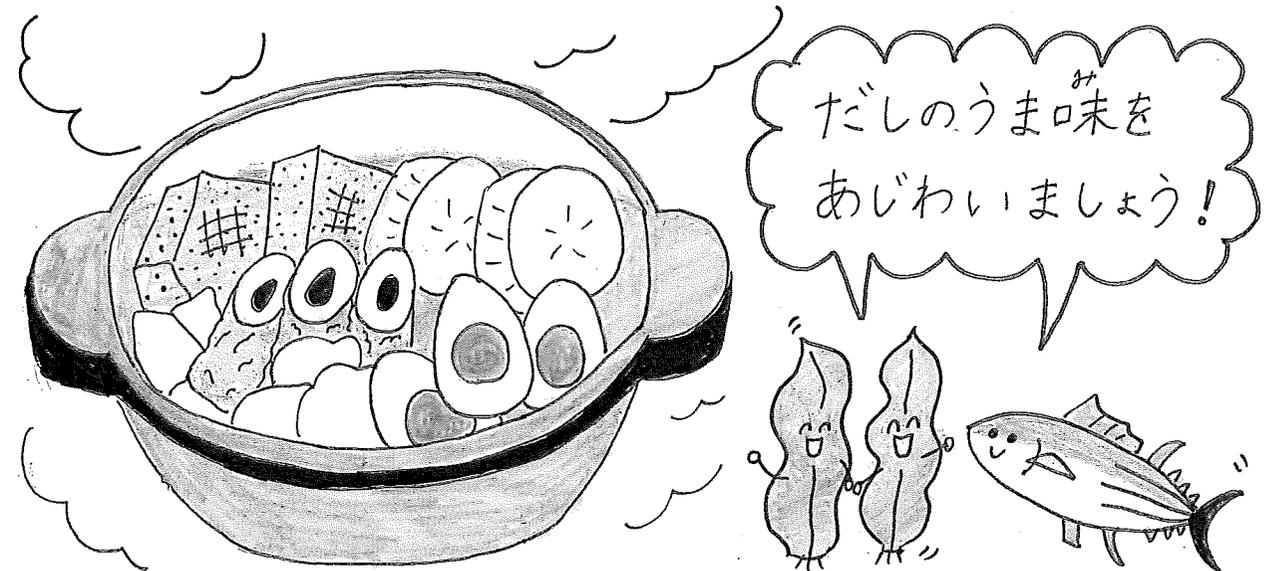


食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	いわし	ごはん	ごまあぶら	しょうが	
	あかみそ	さんおんどう		にんじん	
ちくわ	うずらたまご	じゃがいも	さとう	だいこん	



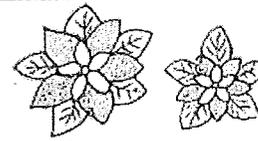
かんどうに  
関東煮は、「おでん」ともよばれ、日本各地で  
た  
食べられています。ち  
地いきによって味つけや具は  
あじ  
さまざまです。

きょう      かんどうに  
今日の関東煮は、こんぶとけずりぶしからとった  
だしで煮こんで、しょうゆとみりんであじ  
味つけをしました。

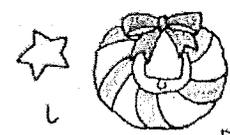


「いわしのかわり煮」は、トウバンジャンや赤みそ、  
こめず      つか  
米酢などを使っていわしをじっくり煮ました。  
ごはんともよく合う味つけです。

# 12月17日 (木)

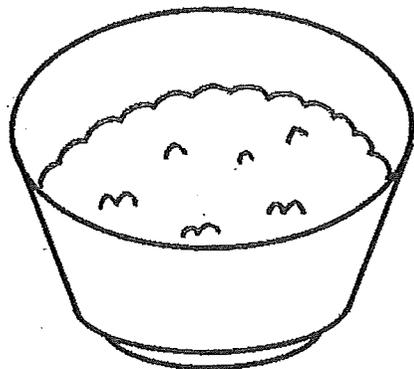
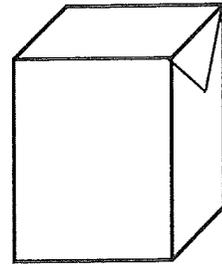
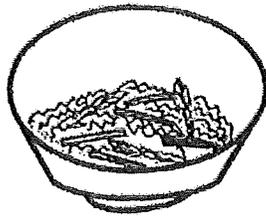


12月の給食目標



いろいろな国の食べ物を知ろう

アスパラガスのソテー ぎゅうにゅう

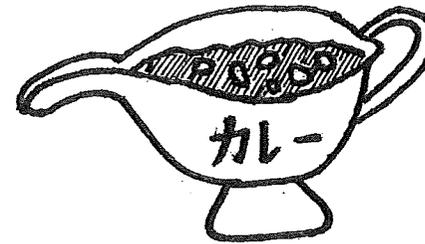


おぎごはん



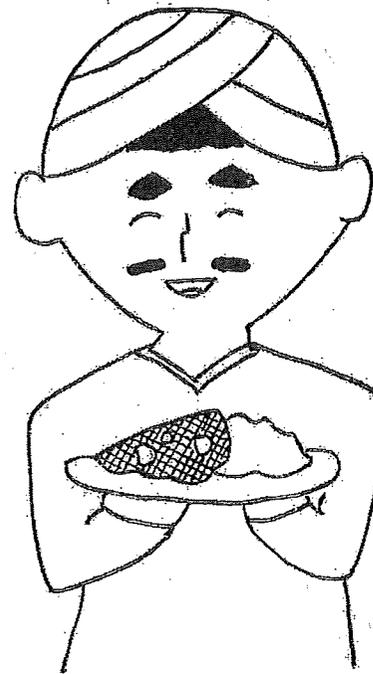
カレー

ごはんにかけてたべよう



# CURRY

カレーはインド料理です。カレーの色づけにターメリックやサフラン、から味づけにこしょう、とうがらし、しょうが、マスタード、香りづけにユリアンダー、シナモンなど20種類の香辛料を使っています。



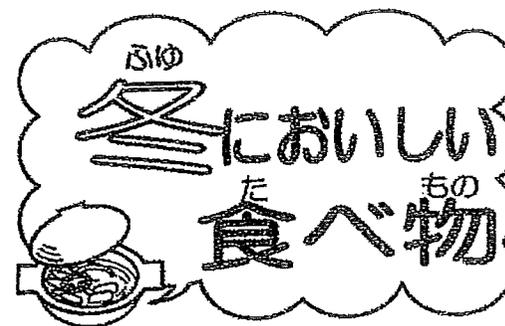
給食では、クミンやターメリックなどが入ったカレー粉のほかにローリエやオールスパイスを使っています。

また、ヨーグルトやチーズをくわえてまろやかな味に仕上げています。

## 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	ぎゅうにく	おぎごはん	こおぎこ	たまねぎ	にんじん
チーズ	ヨーグルト	サラダあぶら	バター	しょうが	キャベツ
だっしふんにゅう				グリーンアスパラガス	

12月 18日 (金)



# なみず菜

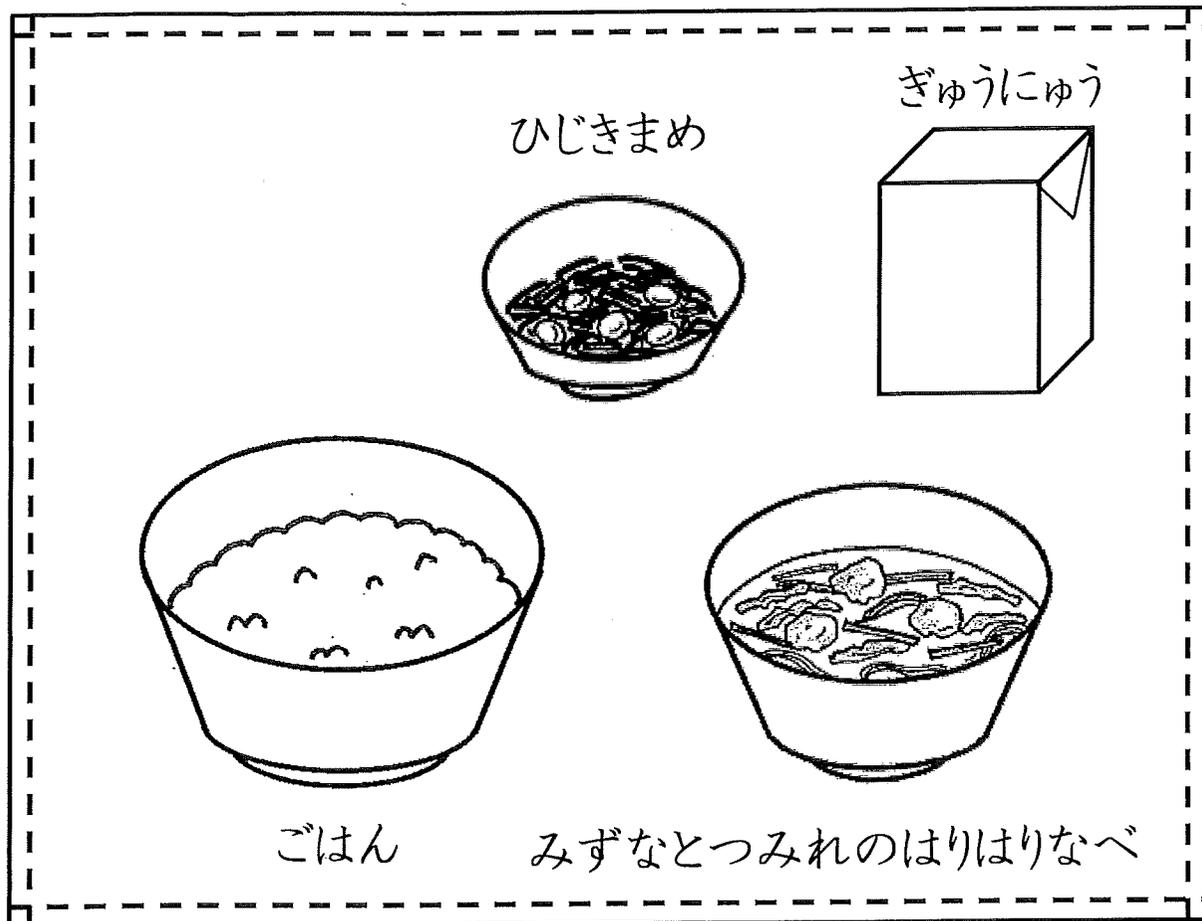
きょうやさい <sup>ひと</sup> 京野菜の一つです。ひ料を使わずに水だけで <sup>そだ</sup> 育てたことから「みず菜」とよばれるようになりました。

カロテン(ビタミンA)や <sup>おお</sup> カルシウムが多くふくまれ、 <sup>からだ</sup> 体の調子を整えるはたらきがあります。



みず菜をかむと「はりはり」と <sup>おと</sup> 音がするからはりはりなべと <sup>いう</sup> いうんだよ。

「ひじき豆」は、鉄やカルシウムを多くふくみ、 <sup>あ</sup> <sup>こ</sup> <sup>だ</sup> <sup>て</sup> ごはんによく合う献立です。



## 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	ひじき	ごはん	サラダあぶら	しょうが	ほそねぎ
まぐろフレーク	とりにく	かたくりこ		にんじん	みずな
だいず		はるさめ	さんおんどう		

# 12月21日(月)

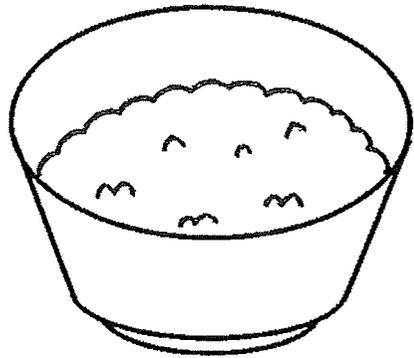
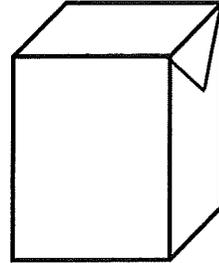
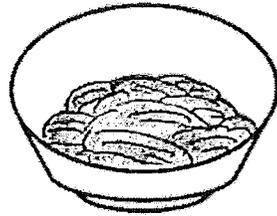


シリーズ ～食べ物と健康～

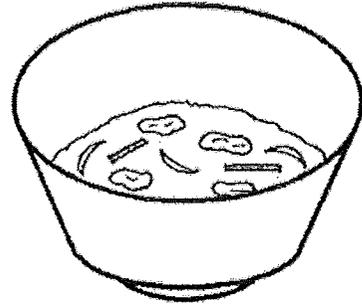


塩のとりすぎに気をつけよう

ほうれんそうのおかかに ぎゅうにゅう



むぎごはん



おやこに

塩をとりすぎると  
どうなるの？

### ・のどがかわく

とりすぎた塩を体内の水分を  
使ってうすめようとするので、  
のどがかわきます。



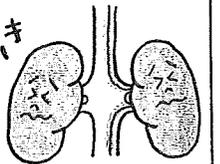
### ・血あつが高くなる

血あつとは、流れる血が  
血管のかべをおすかのことです。  
長い間、血あつが高いと心ぞうや  
脳の病気にかかり  
やすくなります。



### ・じんぞうのはたらきが わるくなる

じんぞうは、とりすぎた塩を  
体の外に出すはたらきがあります。  
塩をとりすぎるとはたらき  
すぎになり、じんぞうの  
病気にかかりやすくなります。

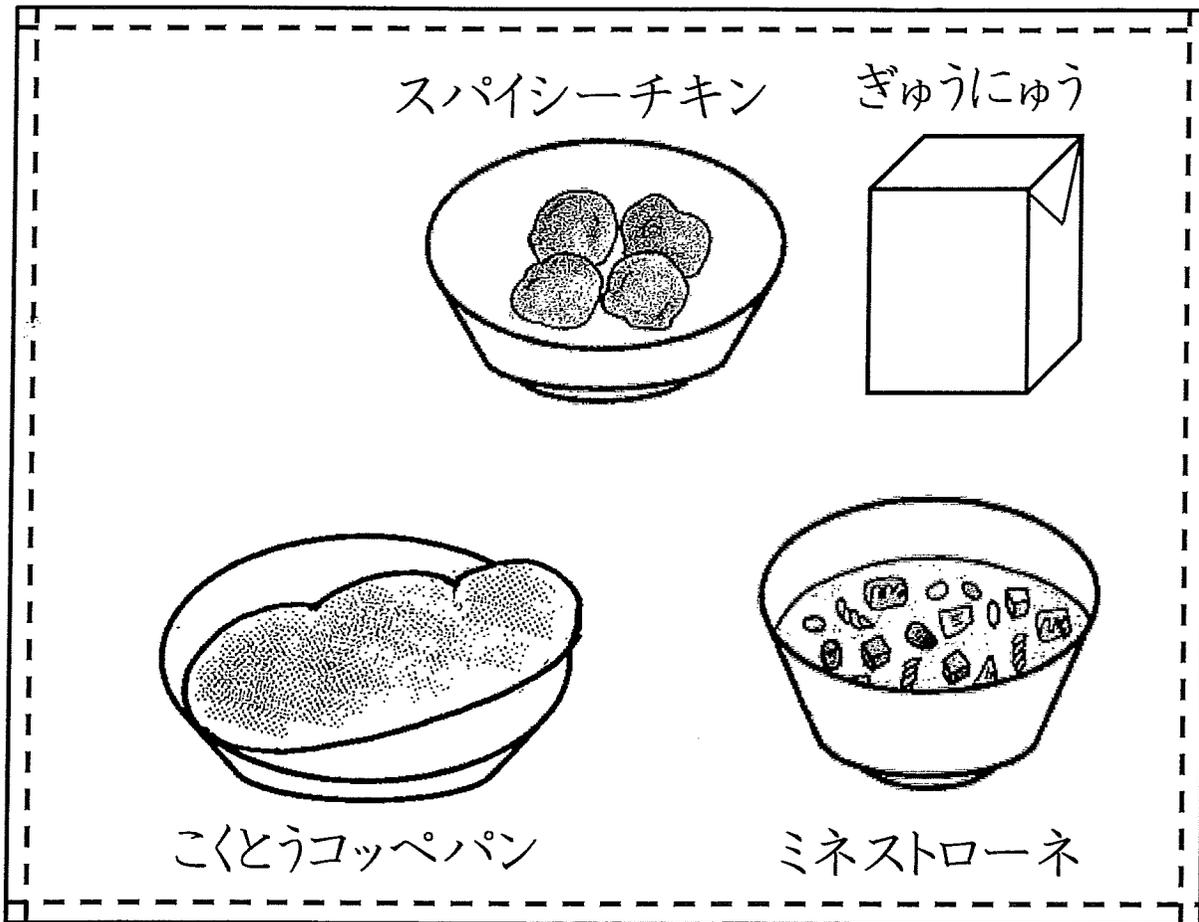


### 食べ物の三つのはたらき

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	むぎごはん	たまねぎ	たまご	はなかつお
はなかつお	さとう	にんじん	ほうれんそう		

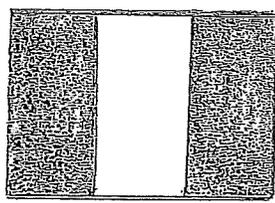
「親子煮」は、具材をさとう・しょうゆ・だし汁で煮ました。  
ごはんによく合うおかずです。だしのうま味や、  
ふんわりとしたたまごの食感を味わいましょう。

# 12月 22日 (火)



12月の給食目標 ☆  
 いろいろな国の食べ物を知ろう ☆

## ミネストローネ



★ ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。

★ ベーコンや野菜・マカロニを使ったトマト味の具だくさんのスープです。



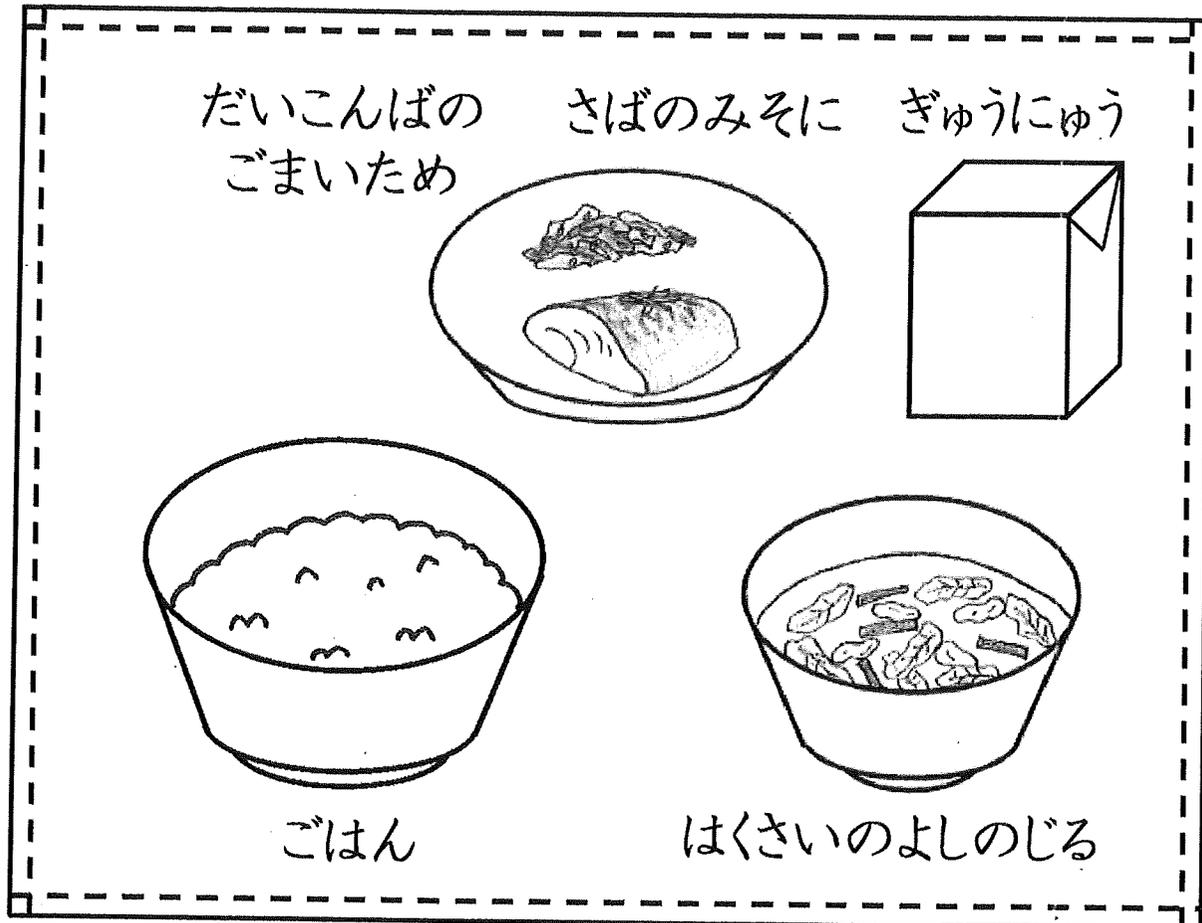
食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう どりく こくとうコッペパン マカロニ ミックスビーンズ ベーコン ヨーグルト オリーブオイル かたくりこ	こめこ にんにく ホールトマト	にんじん たまねぎ

今日の「ミネストローネ」は、ベーコンやたまねぎ、にんじん、にんにく、ミックスビーンズ、ホールトマト、マカロニを使っています。

体が温まるスープだよ。  
 味わって食べてね。

# 12月23日 (水)



はく  
さい  
白菜

はくさい せむ ふう しゅん やさい  
 • 白菜は、寒い冬が旬の野菜です。

しもがおりることであま味がまし、  
 葉もやわらかくなります。

かぜの予ぼうや  
 はだをきれいに  
 してくれるビタミンCが  
 たくさんふくまれています。



## 食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	あつちからのもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	かたくりこ	はくさい	しろねぎ
さば	あかみそ	さんおんとう	すりごま	にんじん	しょうが
はなかつお	サラダあぶら			だいこんば	