



きゅうしょくカレンダー

^{がつ}1月の給食目標

^{がっこう}学校給食について知ろう

シリーズ「^{やさい}野菜を食べようパート1」

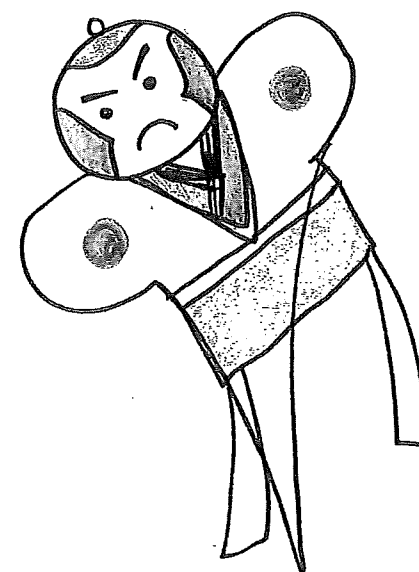
^{ぎょうじ}行事^{こんだて}献立「^{ぼうさい}防災とボランティアの日」

^か14日は和(なごみ)^{こんだて}献立…^{わしょく}和食^{すいしん}推進の日

3ブロック 上京・左京・山科

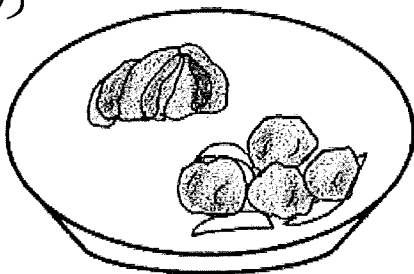
支部

京都市小学校 学校給食研究会 資料作成グループ

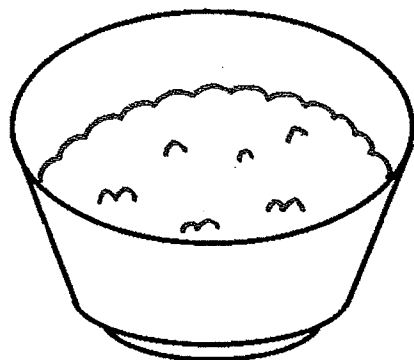


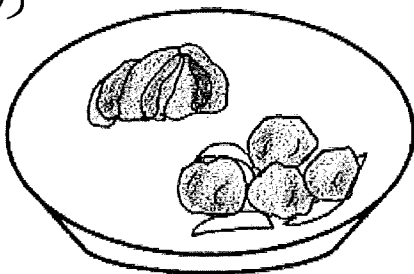
1月7日 (木)

けいにくのあまからに ぎゅうにゅう

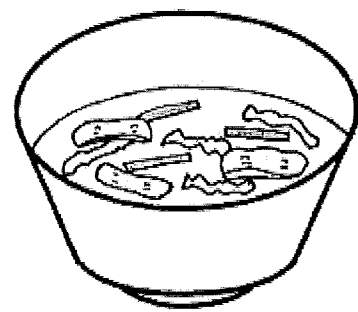


ほうれんそうの
いためもの

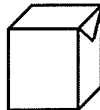
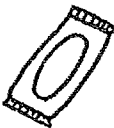




ごはん



キャベツのよしのじる

食べ物の三つのはたらき									
あか	からだ 体をつくる	き	あつちから 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					ごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
						とりく		サラダあぶら	

よしの じる 吉野汁

「くず」という植物の根から
つくられた「くず粉」をとかして、
とろみをつけたすまし汁を「吉野汁」
とよびます。

「くず」の主な産地が奈良県の
「吉野地方」であることから、「吉野汁」
という名前がつけました。



食べ物語源辞典

そんな
意味が
あるのね

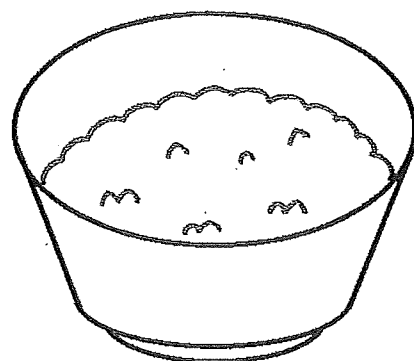
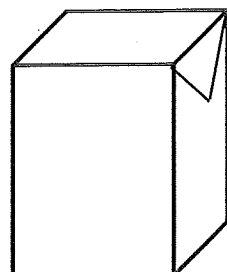
給食ではくず粉のかわりに、

かたくり粉を使ってとろみをつけています。

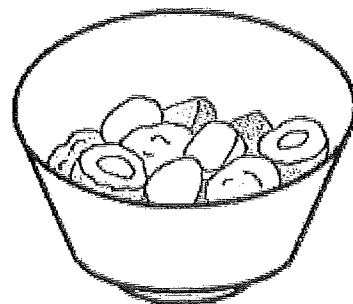
1月 8日 (金)

もやしとこまつなの
ごまいため

ぎゅうにゅう

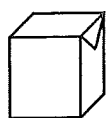
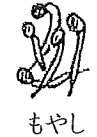


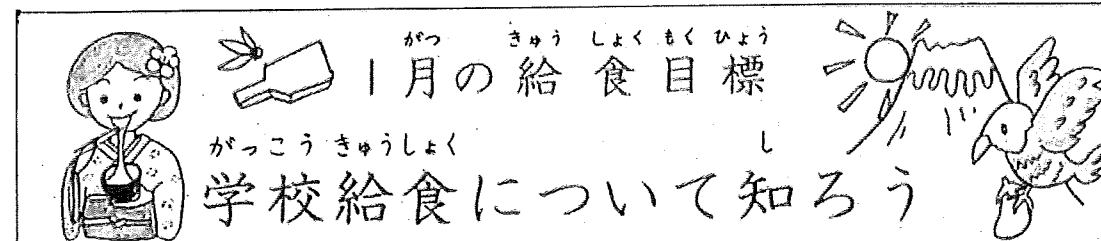
ごはん



かんとうに

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  ちくわ  はなかつお  うずらたまご	 ごはん  サラダあぶら  すりごま  さとう  じゃがいも	 こまつな  もやし  にんじん  だいこん



1月の給食目標

学校給食について知ろう

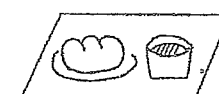
京都市の学校給食のうつりかわり

昭和22年



ミルク(脱脂粉乳)だけの給食でした。

昭和24年



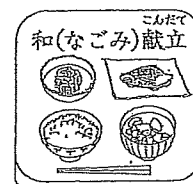
パンとミルクの給食になりました。

昭和25年



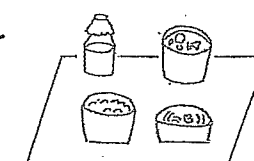
おかずがつくようになりました。

平成27年6月



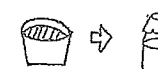
和食について学び味わう「和(なごみ)献立」が始まりました。

昭和53年



ごはんの給食の日ができました。

昭和45年



ミルク(脱脂粉乳)が牛乳になりました。



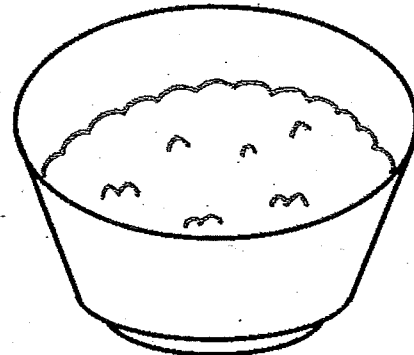
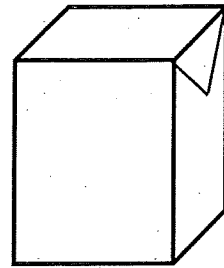
現在はいろいろな食品が使えるようになり、日本の伝統的な和食や世界の料理などが出ています。

「もやしと小松菜のごまいため」のごまの香りを楽しんで食べましょう。

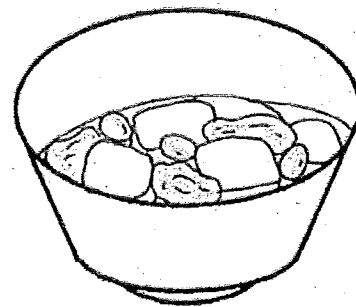
1月12日 (火)

ほうれんそうともやしの
いためナムル

ぎゅうにゅう



ごはん



とうふのしせんふう

ほくもわたしも ^{めい}名 ^{コック}コック

つくってみよう!!

し せん ふう

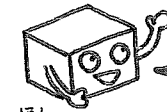
とうふの四川風



<材料(4人分)>

- ・ぶた肉 100g ・サラダ油 小さじ1 ・水 80cc
- ・とうふ 280g ・さとう 小さじ1 ・干しいたけの
- ・たまねぎ 120g ・トマトケチャップ 大さじ1 もどし汁 100cc
- ・えだ豆(むき実) 40g ・トウバンジャン 少々 ・かたくり粉 大さじ1
- ・しょうが 少々 ・塩 少々 ・水(かたくり粉用)
- ・干しいたけ 1まい ・こいくちしょうゆ 大さじ1 20cc

<作り方>



とうふをたくさん使った料理だよ。

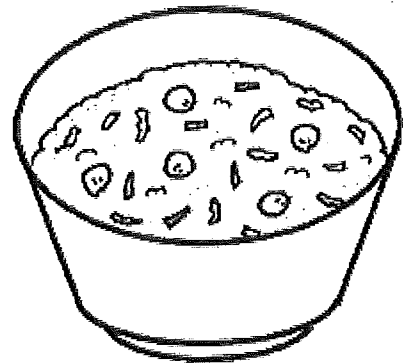
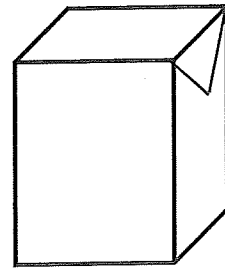
- ① 水にもどした干しいたけ、たまねぎはせん切りにする。
- ② えだ豆は、水で洗った後にゆでる。
- ③ しょうがはみじん切りにし、とうふはさいの目切りにする。
- ④ なべを熱し、油を入れてなじませ、肉をいためた後、しょうがをくわえてさらにいためる。
- ⑤ 肉の色がかわれば、たまねぎ・しいたけの順にくわえていため、水(80cc)と干しいたけのもどし汁を入れて煮る。
- ⑥ さとう・トマトケチャップ・トウバンジャン・塩・しょうゆで調味し、とうふを入れて煮、えだ豆をくわえる。
- ⑦ 最後に水でといたかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。

食べ物の三つのはたらき

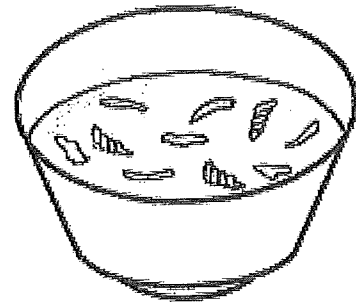
赤	からだ 体をつくる	黄	わっ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	えだまめ
とうふ	さとう	さとう	ごまあぶら	しょうが	しいたけ
	かたくりこ			もやし	ほうれんそう

1月13日 (水)

ぎゅうにゅう

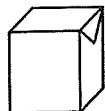


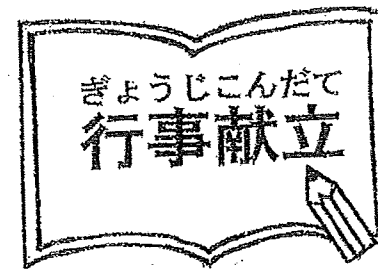
カレーピラフ



トマトスープ

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  まぐろフレーク  チキンささみ	 こめ (アルファかまい)  サラダあぶら  さとう  マカロニ	 つぶコーン  にんじん  たまねぎ  ホールトマト		

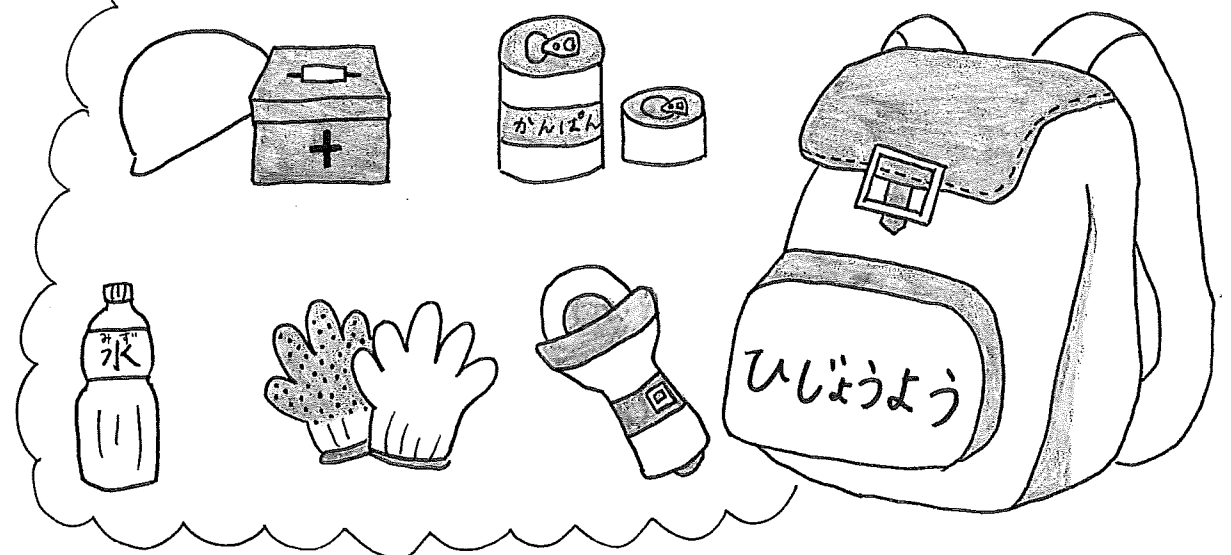


ぼう さい
防災と
ボランティアの日

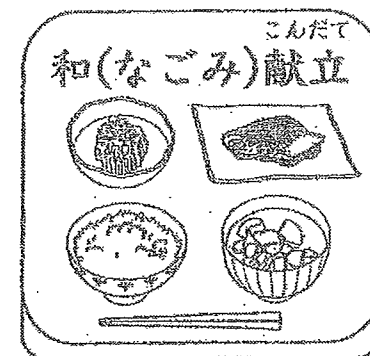
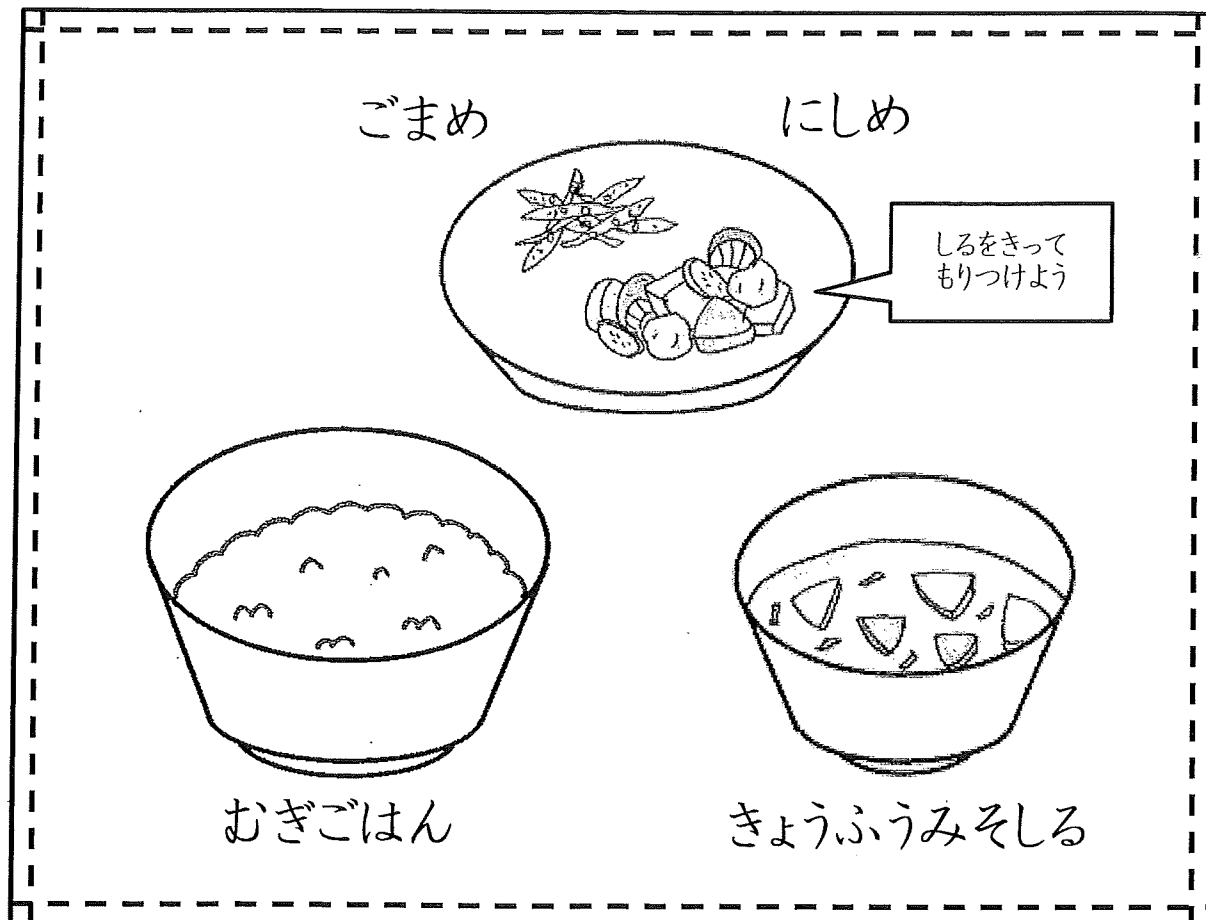
26年前の1月17日に、阪神淡路大震災がおきて、大きなひがいが出ました。災がいにそなえることやボランティアの大切さをわすれないように1月17日が「防災とボランティアの日」になりました。

今日の給食は、給食室で保管しておいた米やかんづめなどの食材を使って作りました。

いえ
家でもそなえましょう！



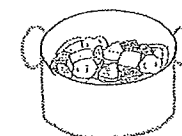
1月14日(木)



しょう がっ りょう り 正月料理

しょうがっ あたら とし
正月には、新しい年をいわって
しょうがっ りょう り
正月料理を食べます。

に 煮しめ



いろいろな具材を一つのなべで煮て作ることから、
「みんななかなかよくすごせますように」というねがいが
こめられています。

ごまめ(田作り)



むかし こめ
昔「すばし(いわし)」をひりょうとしてまくと、米がたくさん
とれたことから、豊作のねがいがこめられています。

きょうふう しる 京風みそ汁



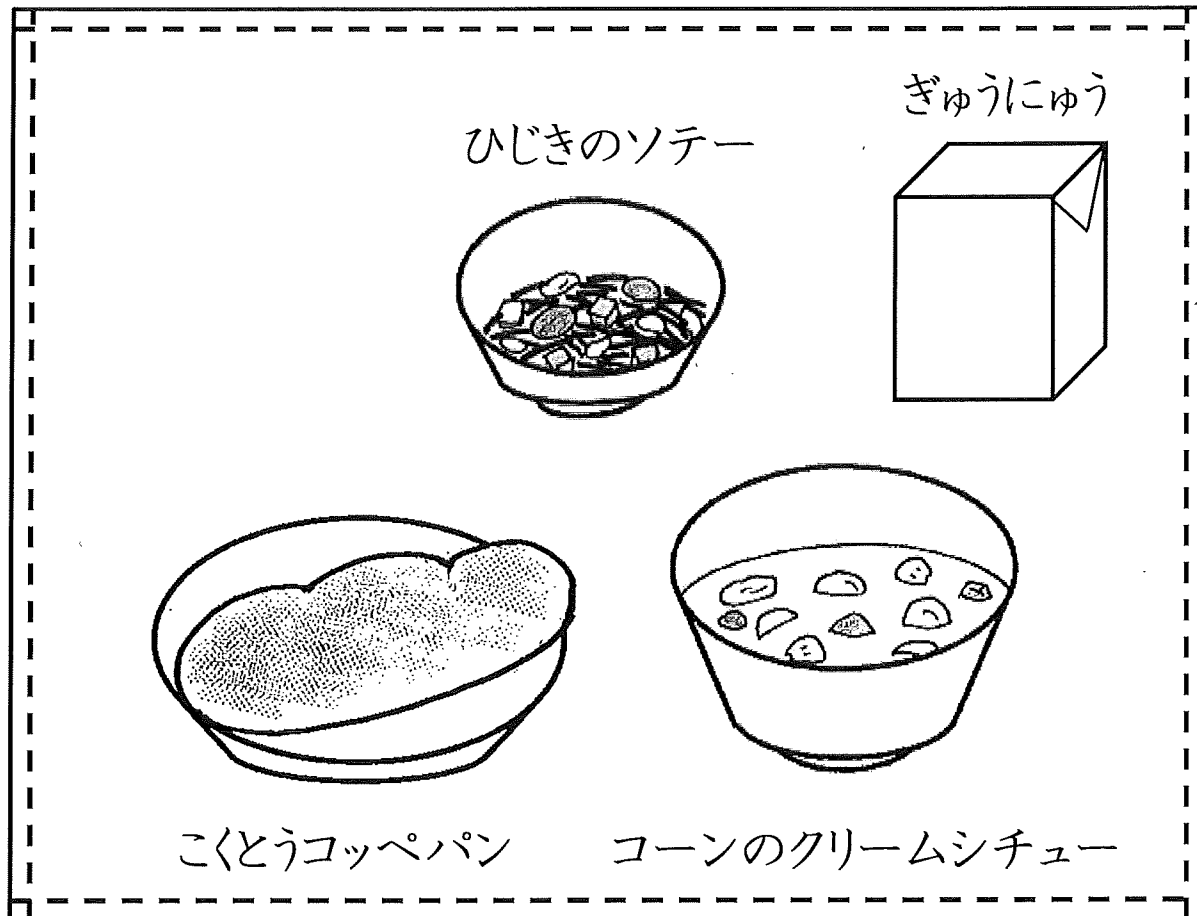
きょうと に とく しる つか
京都のぞう煮の特ちょうである白みそを使っています。



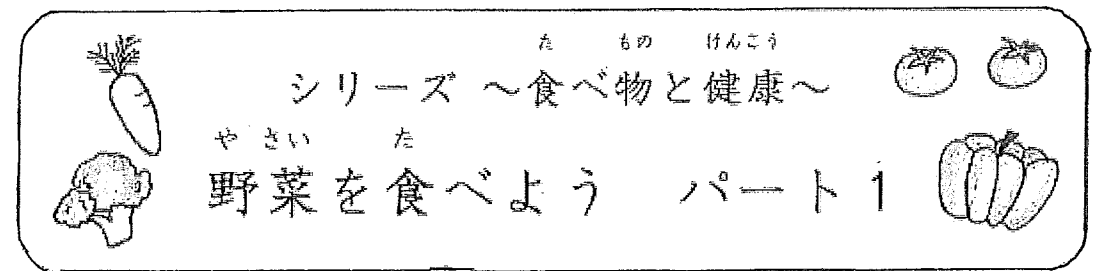
「ごまめ」は、スチームコンベクションオーブンで作りました。
すばしのカリッとした食感と香ばしいごまの風味を
あじ
味わいましょう。

食べ物の三つのはたらき			
あか	からだ 体をつくる	黄	からだ 熱や力のもとになる
赤	鶏肉 すし みそ しんじゅうみそ	黄	おぎごはん さんおんとう いりごま さといも さとう
みどり	からだ 体の調子を整える	緑	からだ 熱や力のもとになる
みどり	だいこん ごぼう しいたけ にんじん せり	緑	だいこん ごぼう しいたけ にんじん せり

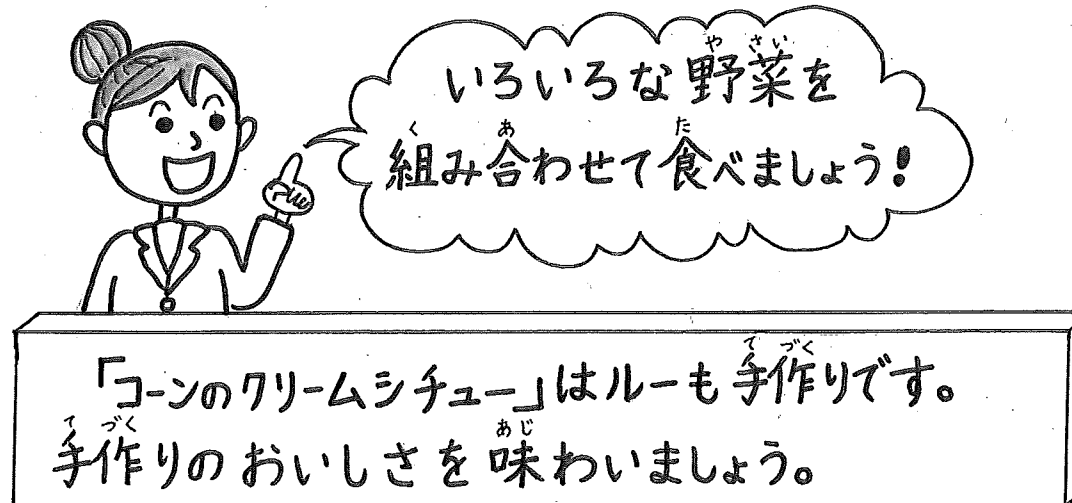
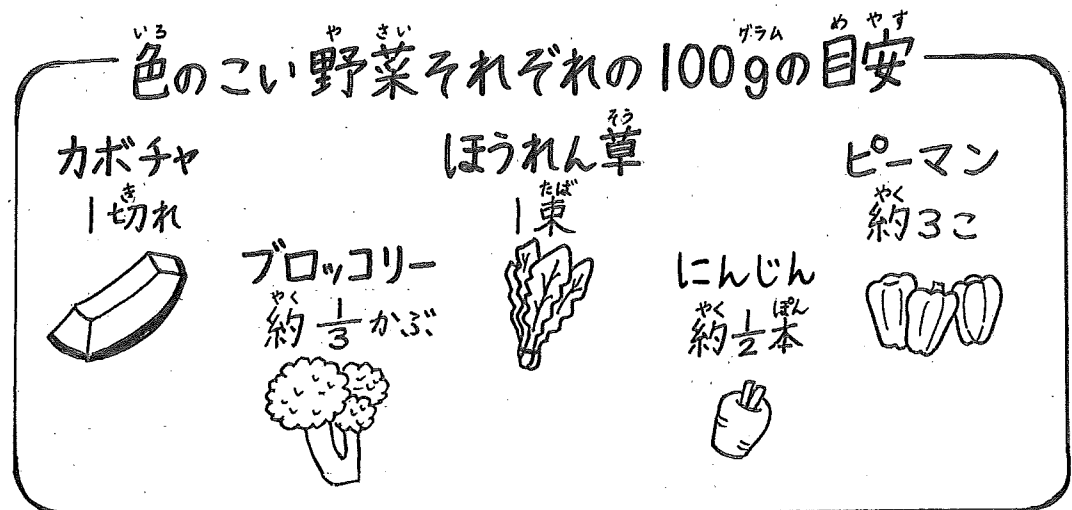
1月15日(金)



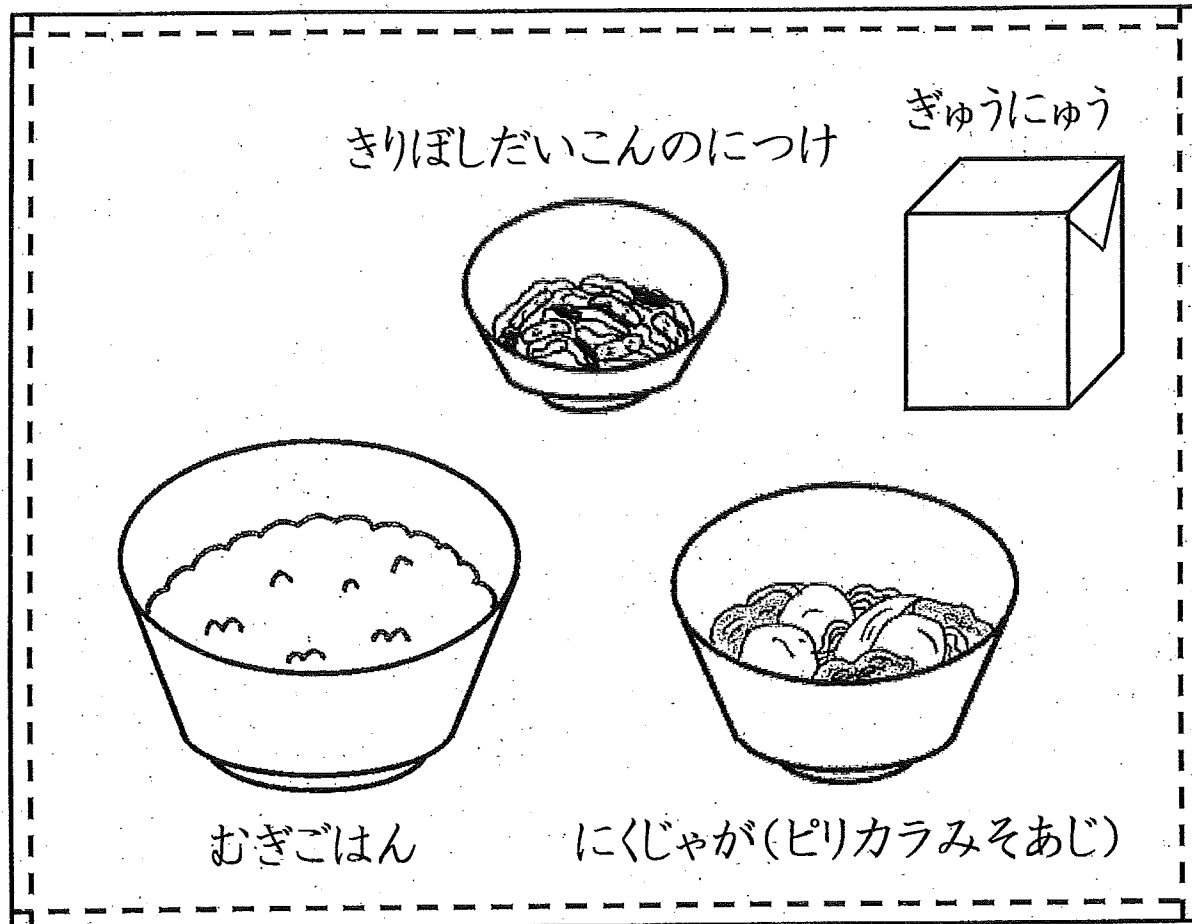
食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ 体をつくる		き	あつ 熱や力のもとになる	
	ぎゅうにゅう	とりにく		こくとうコッペパン	サラダあぶら
	だっしふんにゅう	ミックスビーンズ		じゃがいも	バター
	ひじき	チーズ		さとう	
				コーン	
				たまねぎ	



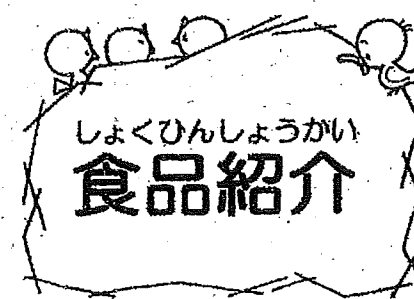
小学生は、1日に約300gの野菜を食べることが目標です。そのうち、色のこい野菜は100g食べましょう。



1月 18日 (月)

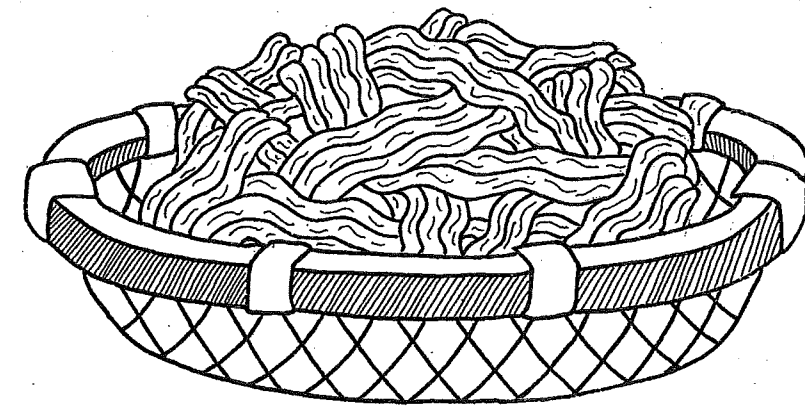


食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう あかみそ ぶたにく	おぎごはん じゃがいも さんおんどう サラダあぶら	だいこんば たまねぎ きりぼしだいこん	みどり からだの調子を整える



きり ぼし だい こん

切干大根



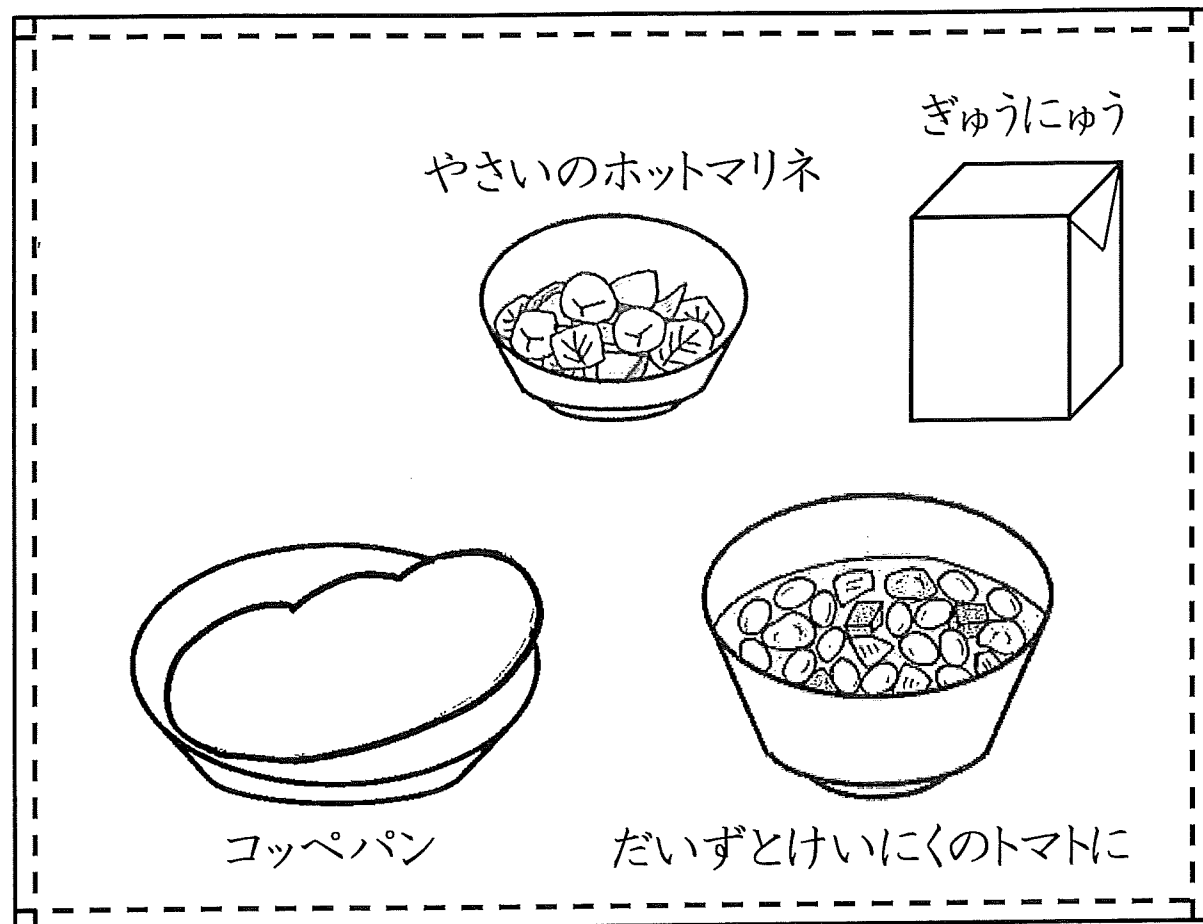
ほそ き だいこん かん
細く切った大根を、乾そうさせたものです。

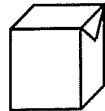
だいこん なが かんが
大根を長くほぞんできると考えられた食品で、水でもとして使います。

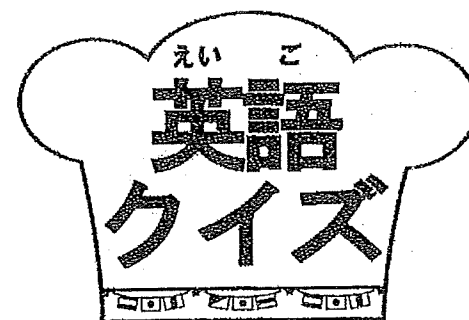
ほね は おお
骨や歯をつくる「カルシウム」が多くふくまれています。

きり ぼしだいこん に きり ぼしだいこん
「切干大根の煮つけ」は、切干大根にだしの味がしみこんでいておいしいです。

1月 19日 (火)



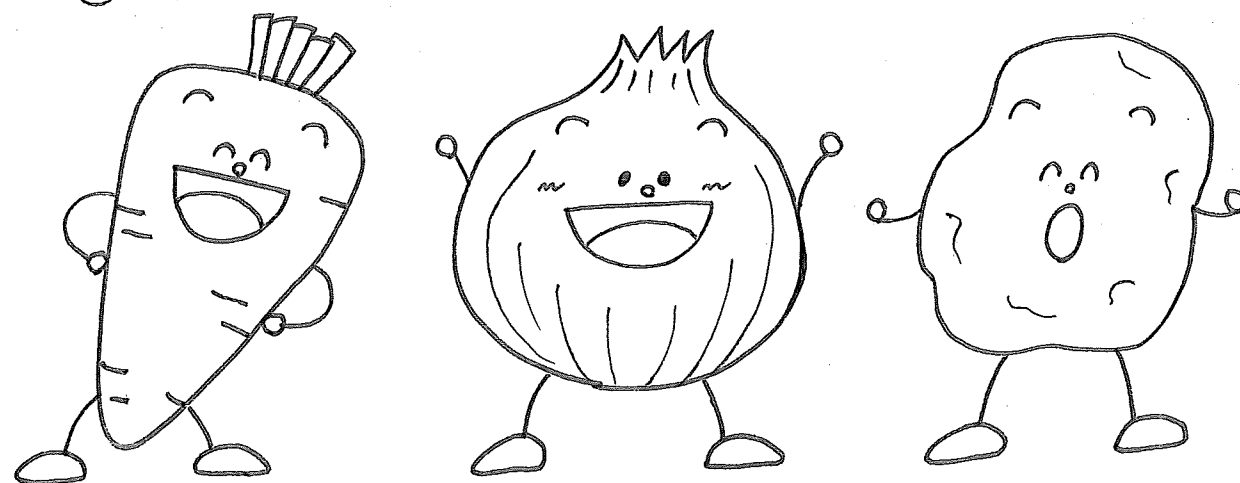
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  だいず		 コッペパン  じゃがいも  さとう  オリーブオイル  サラダあぶら		 にんじん  たまねぎ  ホールトマト  キャベツ	



オニオン
onion

オニオン(onion)とは、日本語で
何のことでしょう?

①.にんじん ②.たまねぎ ③.じゃがいも

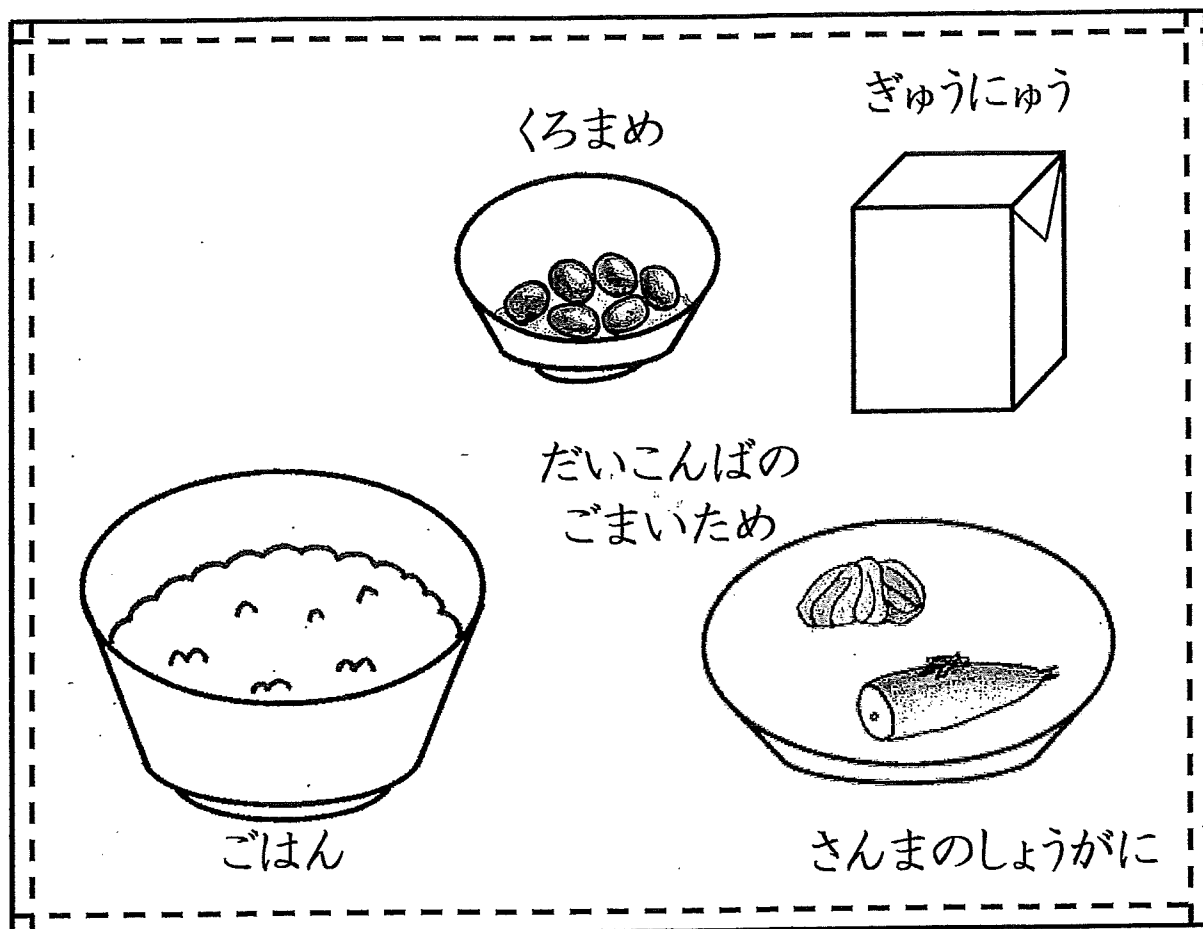


今日の「大豆とけい肉のトマト煮」に
使っています。

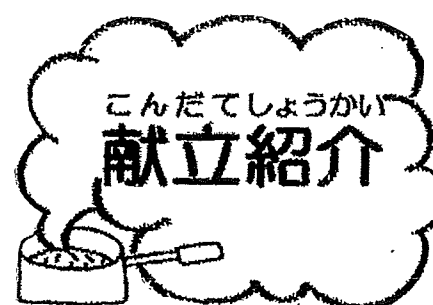
たまねぎ 2.たまねぎ

【スチコン献立】

1月20日(水)

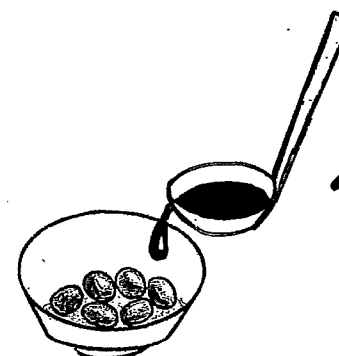
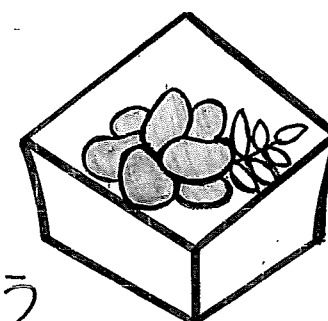


食べ物の三つのはたらき			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつちから 熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ご飯	さんま さんま	にんじん にんじん
ぐろまめ 黒豆	さんおんとう さんおんとう	だいこんば だいこんば	しょうが しょうが
はなかつお はなかつお	サラダあぶら サラダあぶら	すりごま すりごま	



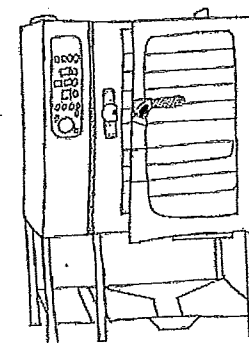
しょう かつ りょう り 正月料理 くろ まめ 「黒豆」

「まめ」という言葉には、「真面目」や
「健康」という意味があります。
「今年一年まめ(真面目)にはたらき、
まめ(健康)にくらせますように」という
ねがいをこめて、お正月に食べます。

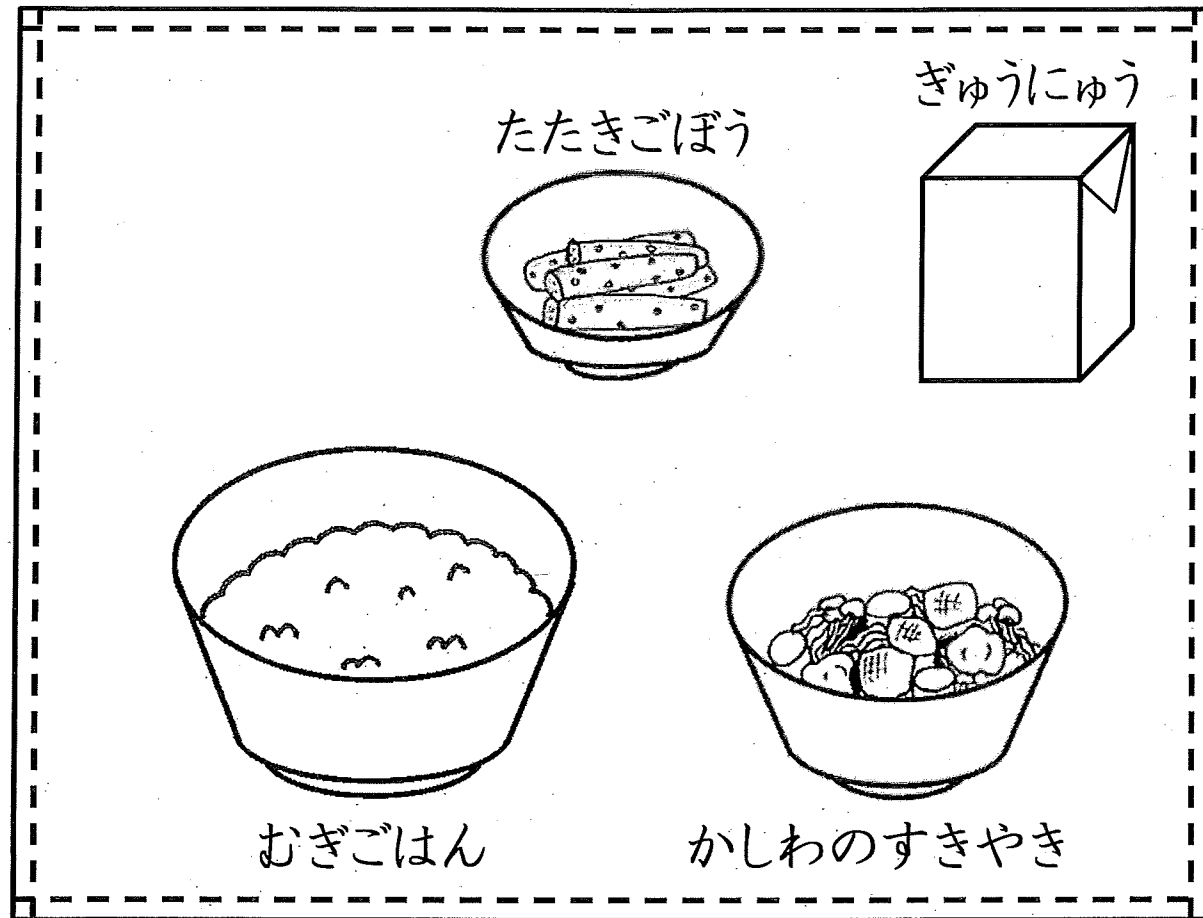


「黒豆」は、煮汁ごと食器に配って
煮汁といっしょに食べましょう。

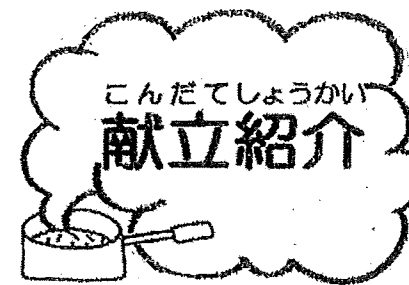
今日の「黒豆」は、スチムコンベクションオーブン
を使って作りました。ふっくらとした黒豆の
やさしいあまさを味わって食べましょう。



1月21日 (木)



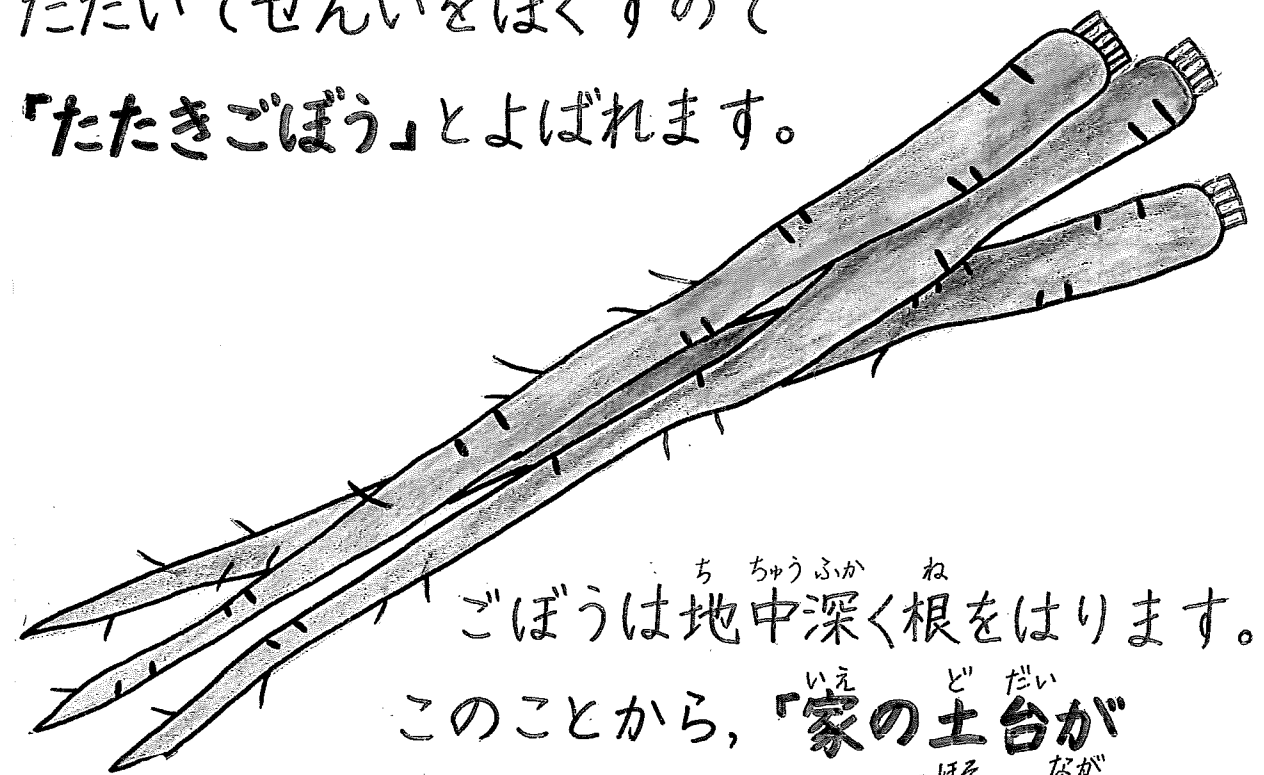
食べ物の三つのはたらき			
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん	きりふ
やきどうふ		すりごまこ	たまねぎ
		サラダあぶら	えのきだけ
		さとう	あおねぎ
			ごぼう



しょう がっ りょう り
正月料理

たたきごぼう

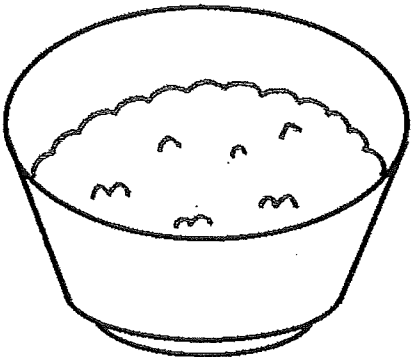
ごぼうを細長く切ってゆで、ごま酢や甘酢で
味をつけた料理です。味がしみやすいように、
たたいてせんいをほぐすので
「たたきごぼう」とよばれます。



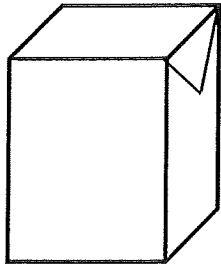
ごぼうは地中深く根をはります。
このことから、「家の土台が
ゆるがないように」「細く長く
幸せにくらせますように」という
ねがいがこめられています。

1月22日 (金)

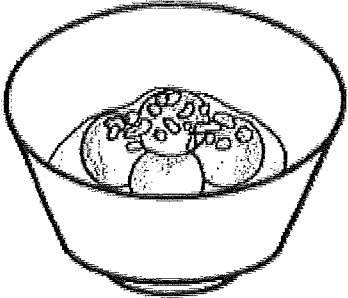
あげさといものあんかけ

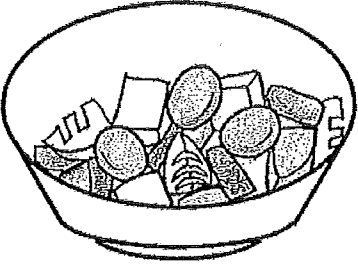


げんまいごはん

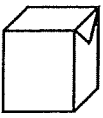


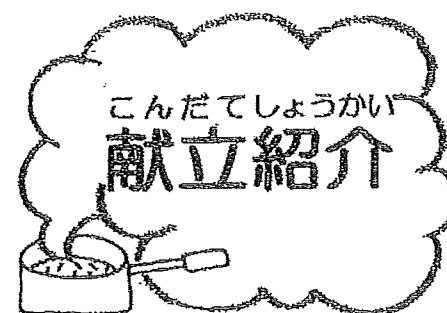
ぎゅうにゅう





ひらてんのにつけ

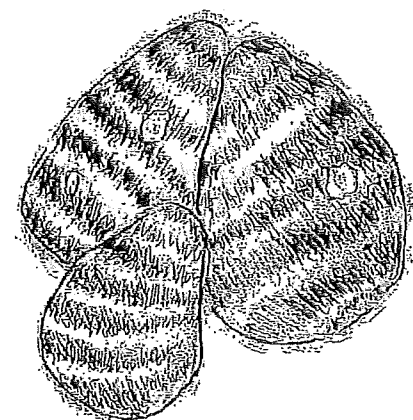
食べ物の三つのはたらき			
赤 からだ をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 からだ の調子を整える	
 ぎゅうにゅう  とりにく  ひらてん	 げんまいごはん  さんおんとう  さといも  かたくりこ  こめこ  ひまわりゆ  サラダあぶら	 にんじん  さんどまめ  たけのこ	



あげ^{さと}里いもの あんかけ

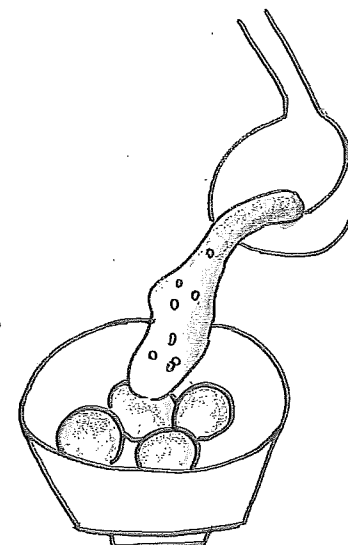
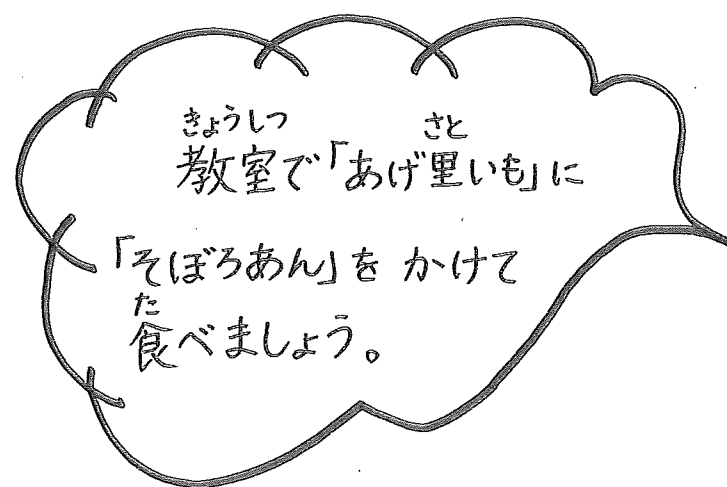
《あげ^{さと}里いも》

こんぶのだしとみりん・しょうゆで
したあじ 下味をつけておいた^{さと}里いものに、
こめこ 米粉をまぶして^{あぶら}油であげています。



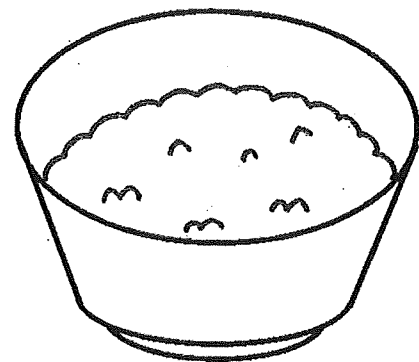
《そぼろあん》

とりひき^{にく}肉をいためて、かつおぶしでとっただし^{じる}汁を
みりん・しょうゆで^{あじ}味つけしました。

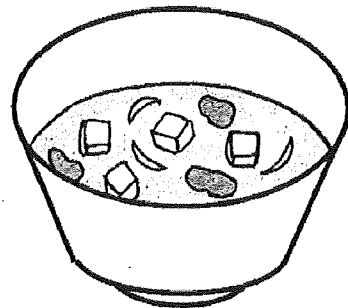


1月25日 (月)

こまつなとひじきの
いためもの とりそぼろどんぶりのぐ ぎゅうにゅう



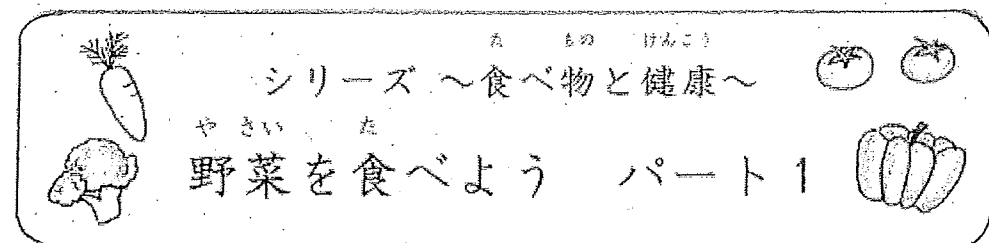
おぎごはん



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	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	さとう	こまつな	たまねぎ
豆腐	はなかつお	いりごま	ごまあぶら	にんじん	しょうが
あかみそ(けいほく)	わかめ	サラダあぶら			



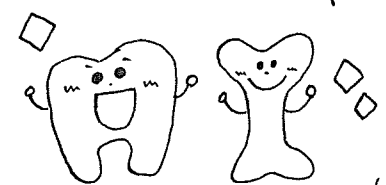
色のこい野菜の栄養

色のこい野菜には、カロテン(ビタミンA)やカルシウム、鉄などの栄養がたくさんふくまれています。

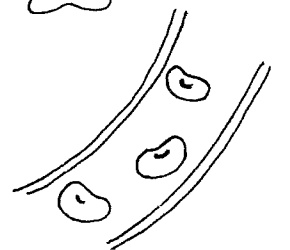
- 「カロテン」は、目や鼻、のどのねんまくを強くし、かぜにかかりにくくします。



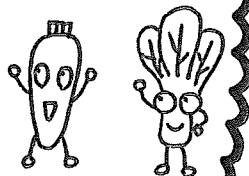
- 「カルシウム」は骨や歯をつくりまします。



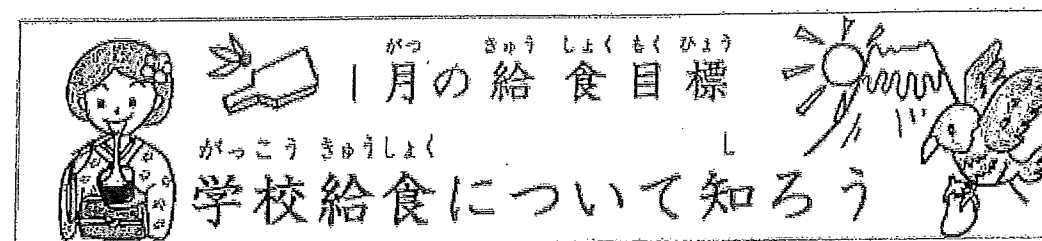
- 「鉄」は、血をつくるもとになります。



今日の給食の色のこい野菜は、「小松菜」と「にんじん」です。



1月26日 (火)



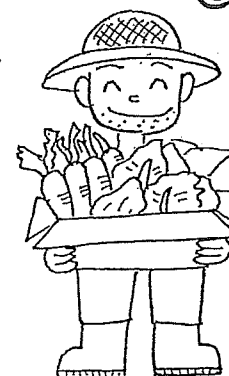
学校給食にかかわる人々

パンをやく人
ごはんをたく人



給食を作る人

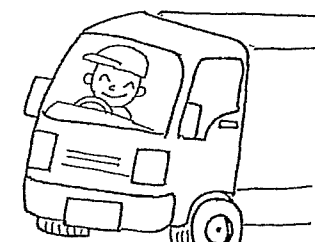
給食当番の人



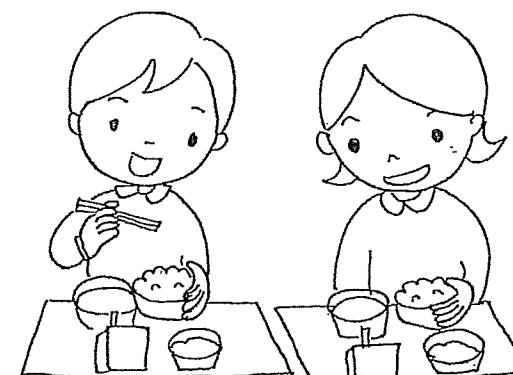
農家の人



献立を考える人



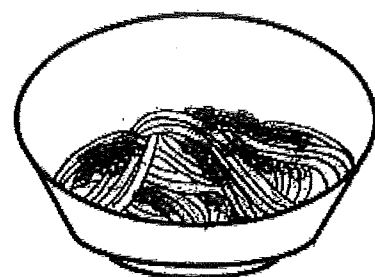
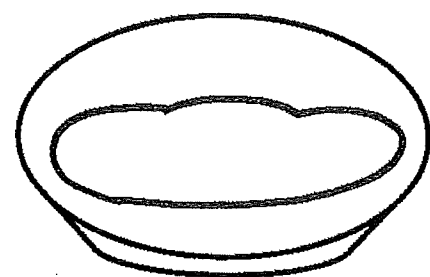
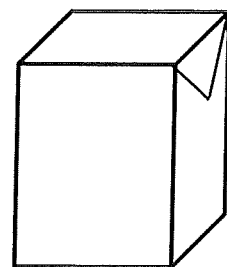
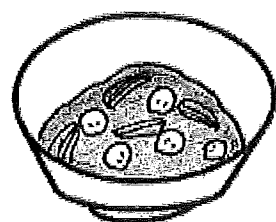
材料を運ぶ人



「スパゲティのミートソース煮」は、ミートソースを給食室で手作りしています。味わって食べましょう。

ほうれんそうのソテー

ぎゅうにゅう

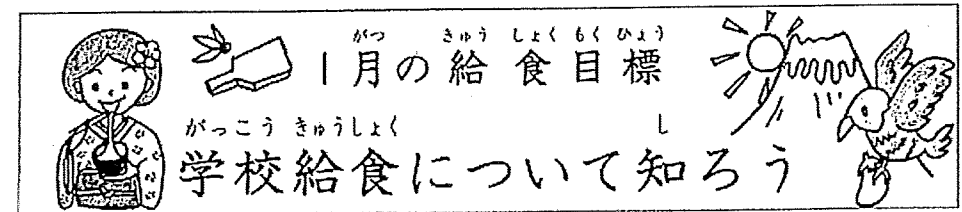


こがたコッペパン スパゲティのミートソースに

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	こがたコッペパン	たまねぎ	にんじん	たまねぎ	にんじん
ぎゅうにく	スパゲティ	ほうれんそう	コーン	ほうれんそう	コーン
	サラダあぶら	こおぎこ			

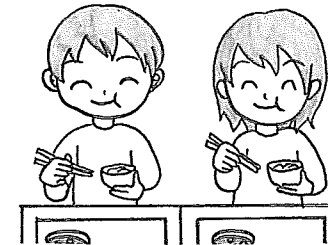
1月27日 (水)



学校給食から学んでほしいこと

☆みんなと楽しく食べる

マナーを守って楽しく食べよう。



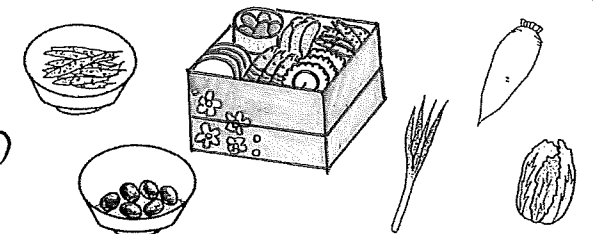
☆当番や係の仕事

みんなでぎょうりょくして
はたらくことの
大切さを知ろう。



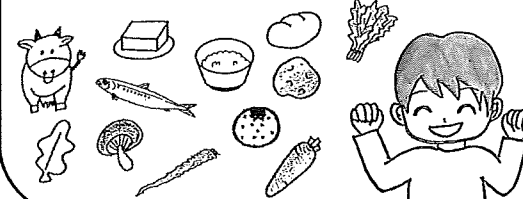
☆行事食や旬の食べ物

行事と食のつながり、食べ物の
旬について知ろう。



☆体によい食べ方

すききらいをせず、
バランスよく食べよう。



☆感謝の気持ち

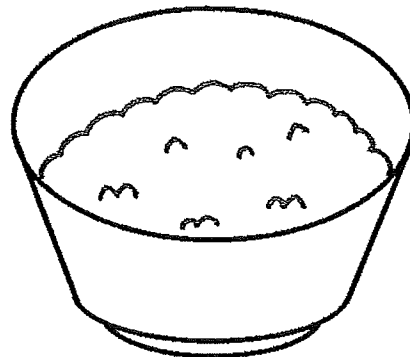
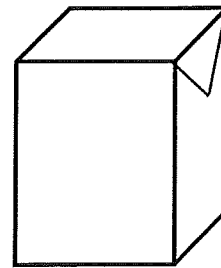
給食にかかわるたくさんの人に
感謝をして食べよう。



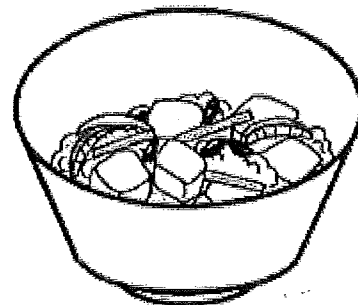
「ほうれん草と白菜のごま煮」の白菜は、冬においしくなる
野菜です。白菜のあま味やおいしさを味わいましょう。

ほうれん草とはくさいの
ごまに

ぎゅうにゅう

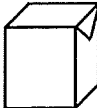


ごはん

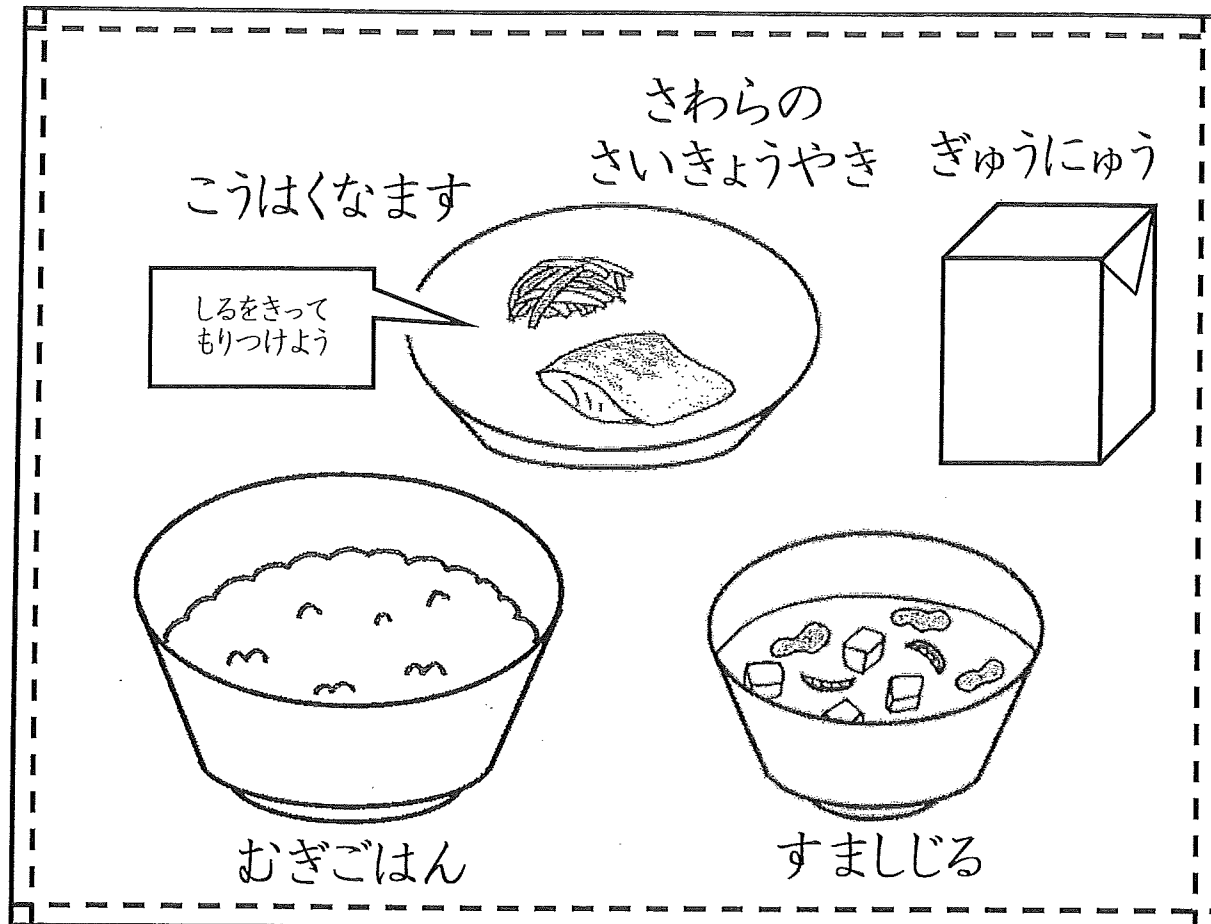


こうやどうふのたまごとし

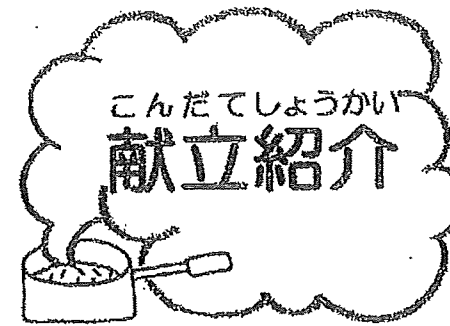
食べ物の三つのはたらき

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	きどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  たまご  こうやどうふ	 ごはん  すりごま  さとう		 はくさい  にんじん  しいたけ	 たまねぎ  あおねぎ  ほうれんそう

1月 28日 (木)



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	豆腐	おぎごはん	すりごま
さわら	サラダあぶら	しいたけ	にんじん
しんじゅうみそ	さとう		
しろみそ			



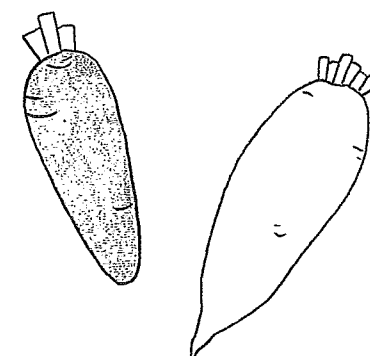
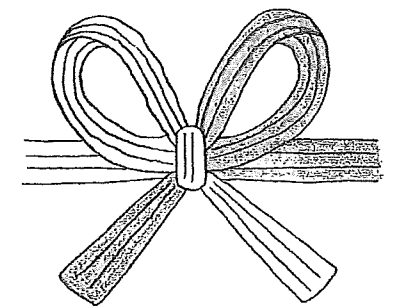
さわらの 西京焼き

「西京焼き」は、白みそに魚や肉の切り身を
つけこんで焼く料理です。
給食では、さわらを白みそ・信州みそ・
三温とうなどの調味料につけこんで、
スチームコンベクションオーブンで
焼きました。



正月料理 紅白なます

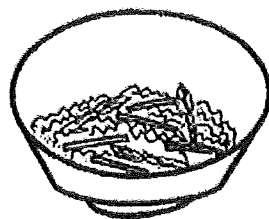
紅白なますは、大根の「白色」と
にんじんの「赤色」で、おいわいの時に
使われる紅白の水引を表しています。



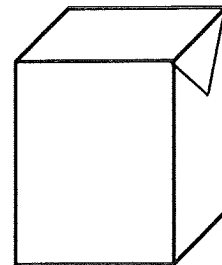
根菜である大根やにんじんの
ように「地に足をつけておだやかに
すごせますように」というねがいが
こめられています。

1月29日 (金)

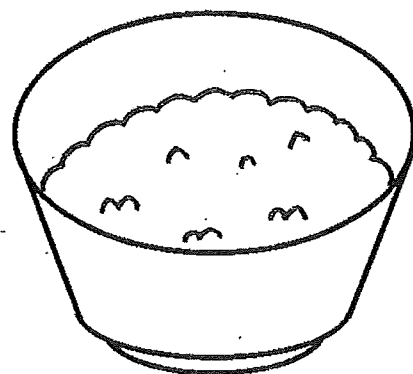
こまっなのソテー



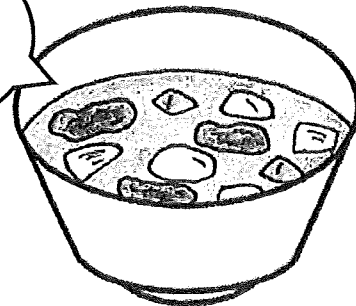
ぎゅうにゅう



ごはんにかけて
たべよう

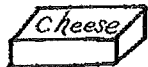


ごはん



チキンカレー

食べ物の三つのはたらき

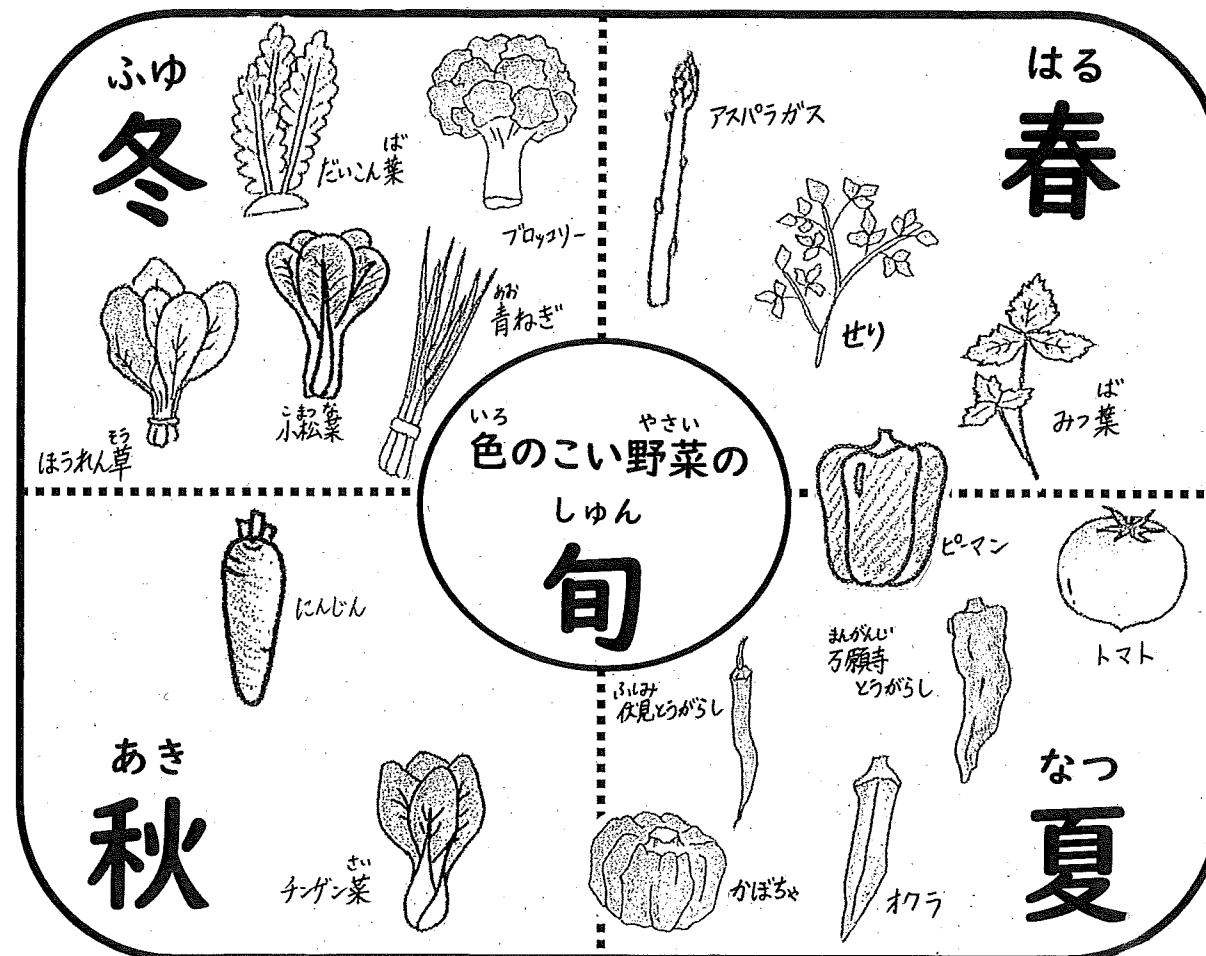
赤	からだ 体をつくる	黄	なつ 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう		 ごはん		 たまねぎ
	 とりにく		 こおぎこ		 にんじん
	 チーズ		 サラダあぶら		
	 だっしふんにゅう		 バター		 こまつな
	 ヨーグルト		 じゃがいも		 しょうが



シリーズ ～食べ物と健康～
野菜を食べよう パート1



色のこい野菜にも旬があります。色のこい野菜は切ると、中身が色の多いです。



今日の給食では、色のこい野菜の小松菜とにんじんを使っています。