

3^{がつ}きゅうしょくカレンダー

3^{がつ}月の給食^{きゅうしょく}目標^{ひょう}

給食^{きゅうしょく}についてふり返^{かえ}ってみよう

シリーズ「食^たべ物^{もの}と健康^{けんこう}～バランスよく食^たべよう～」

行事^{ぎょうじ}献立^{こんだて}「ひなまつり」「卒業^{そつぎょう}祝^{いわい}」

18^{にち}日は和^わ(なごみ)献立^{こんだて}…和食^{わしょく}推進^{すいしん}の日^ひ

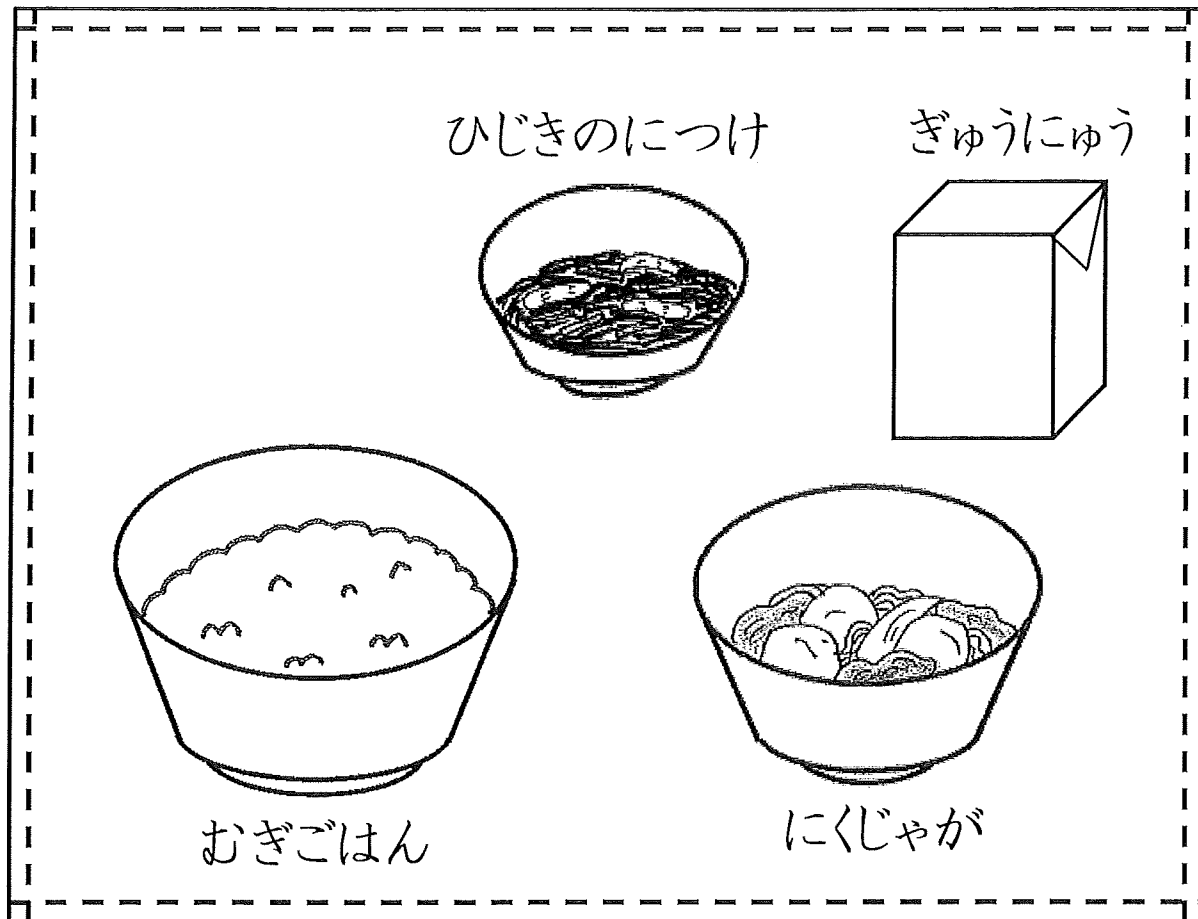
3ブロック

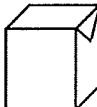
上京・左京・山科

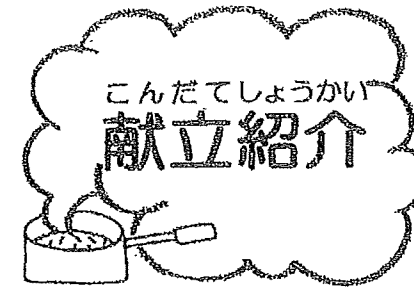
支部



3月 1日 (月)

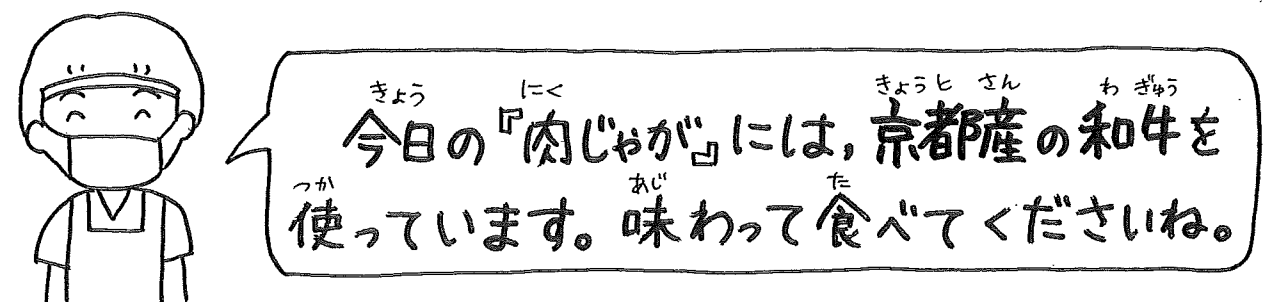
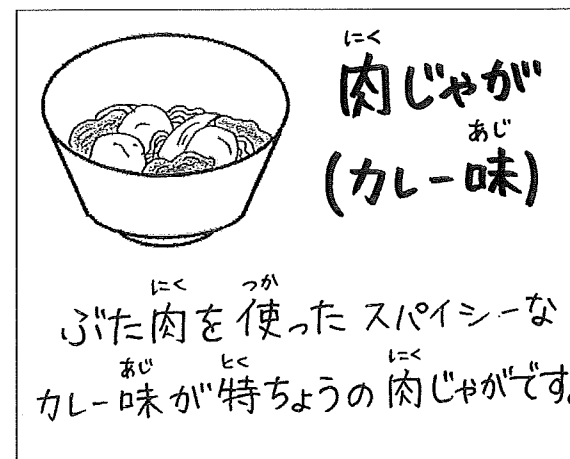
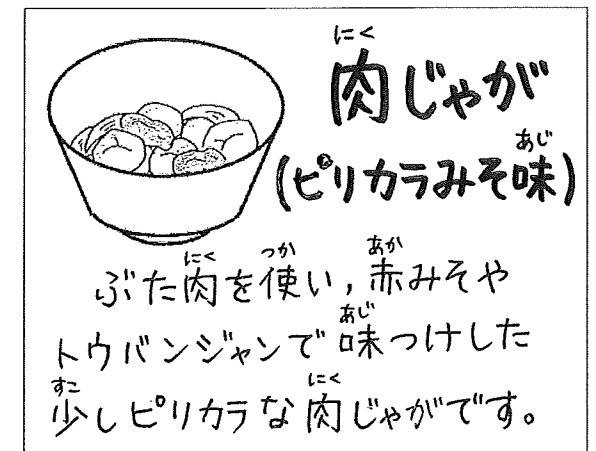
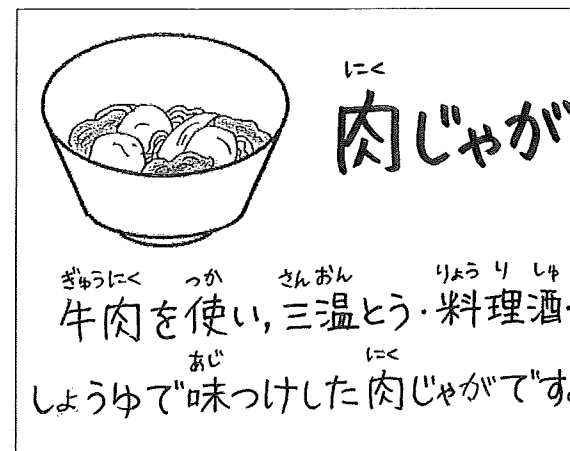


食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく  あぶらあげ  ひじき	 おぎごはん  サラダあぶら  じゃがいも	 たまねぎ  にんじん	 さんおんとう		

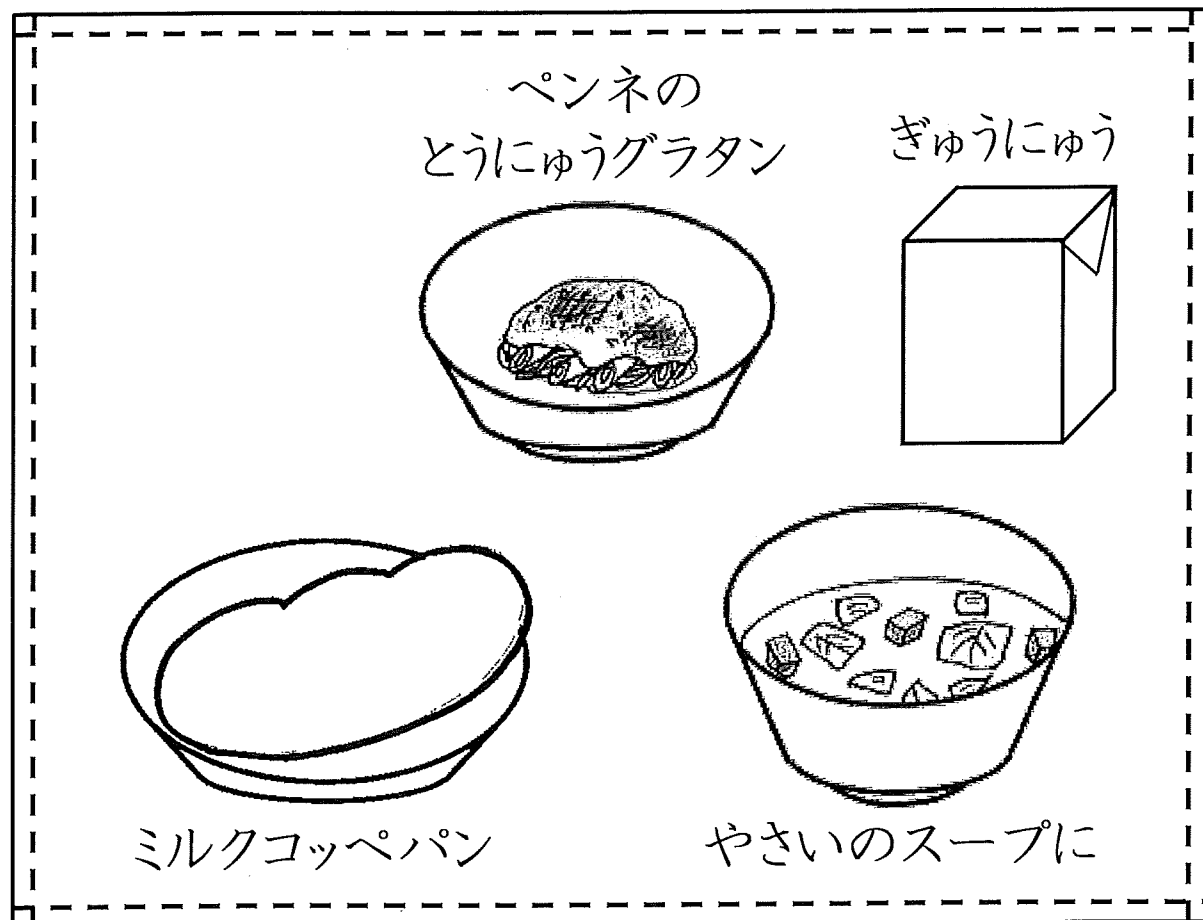


にく 肉じゃが

きゅうしやく 給食には、いろいろな種類の肉じゃがが登場します。



3月 2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 とうにゅう	ミルクコッペパン ペンネ ベーコン パンコ キャベツ	たまねぎ にんじん	OIL サラダあぶら

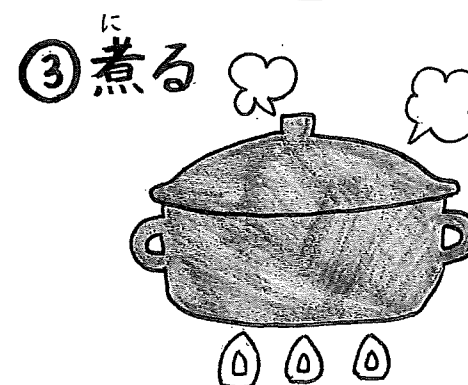
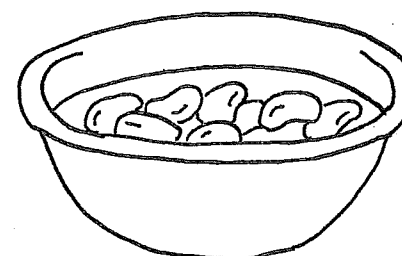


とうにゅう 豆乳

とうにゅう
〈豆乳ができるまで〉

だいず みず
①大豆を水につける

②くたく

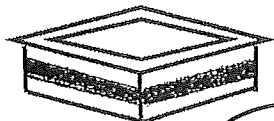


豆乳をしぼった後にのこったものがおからです。

「ペンネの豆乳グラタン」は、
スチムコンベクションオーブンを^{つか}使って
作りました。全員に^{ぜんいん}焼き目の^{やめ}部分が
^{はい}入るように^{くば}配りましょう。

3月3日 (水)

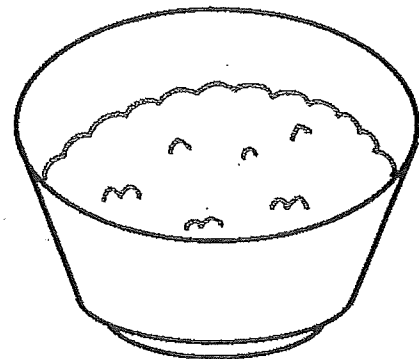
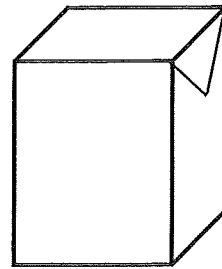
さんしょくゼリー さばそぼろ ちらしずしのぐ ぎゅうにゅう



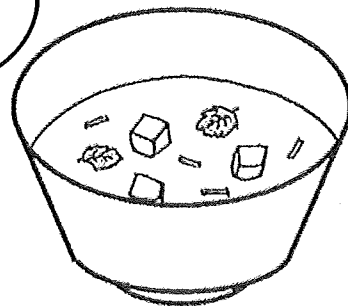
ごはん
のせて
たべよう



ごはん
まぜて
たべよう



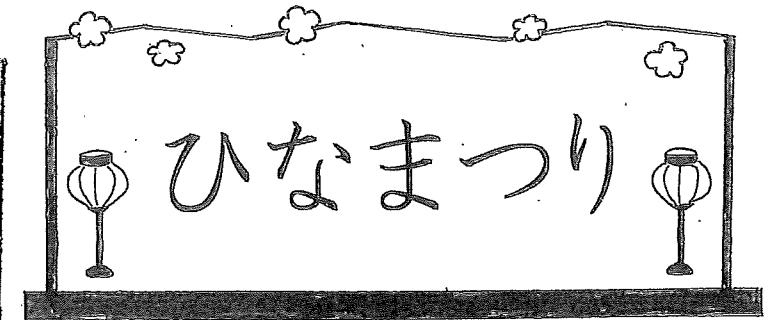
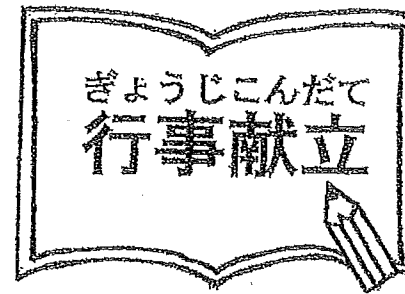
ごはん



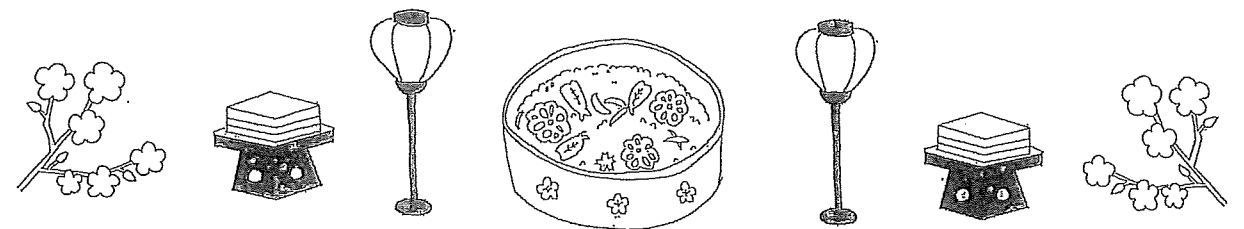
みつばのすましじる

食べ物の三つのはたらき

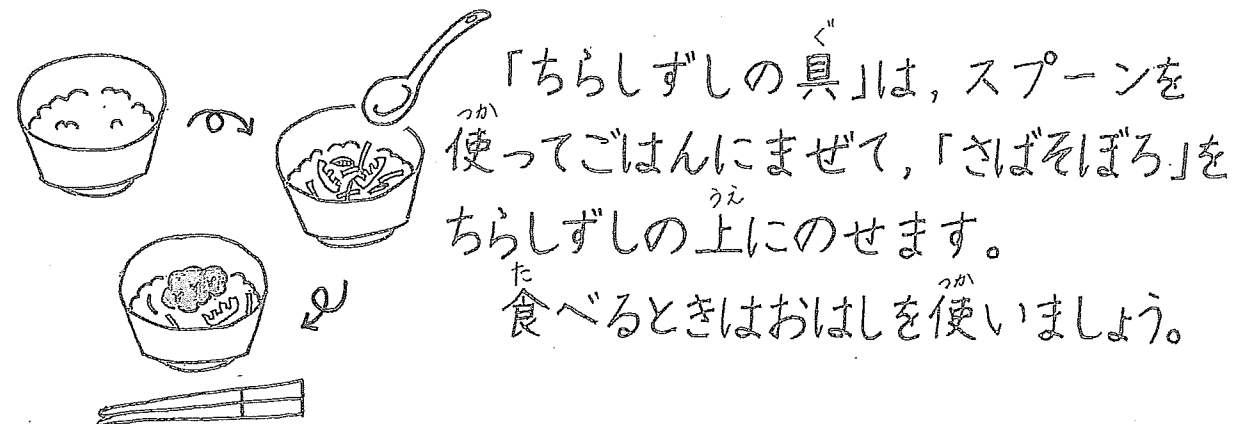
赤	からだ 体をつくる	黄	あつ 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	たまご	ごはん	さんおんとう	にんじん	たけのこ
さばフレーク	とうふ	さとう	サラダあぶら	みつば	しいたけ
		さんしょくゼリー		れんこん	



三月三日のひなまつりは、子どもたちの健康と
幸せをねがう行事です。
給食では、色あざやかな「ちらしずし」と、ひしもちの
形をした「三色ゼリー」を食べておいわいます。
京都の丹後地方では、ちらしずしに「さばそぼろ」を
のせて食べます。今日の給食にも登場します。



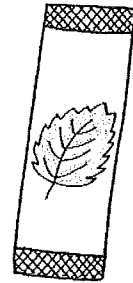
食べ方



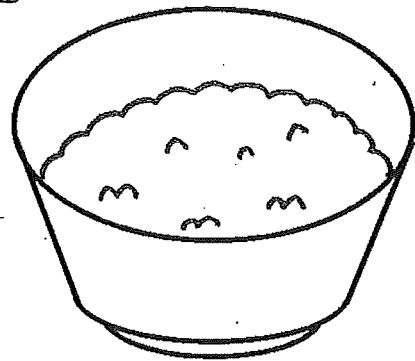
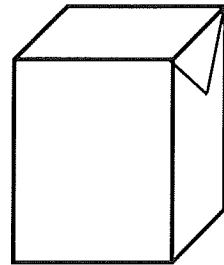
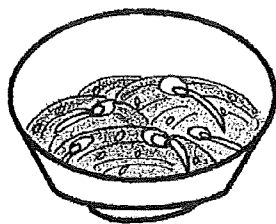
「ちらしずしの具」は、スプーンを
使ってごはんうんにまぜて、「さばそぼろ」を
ちらしずしうんの上にのせます。
食べるたときはおはしつかを使いましょう。

3月 4日 (木)

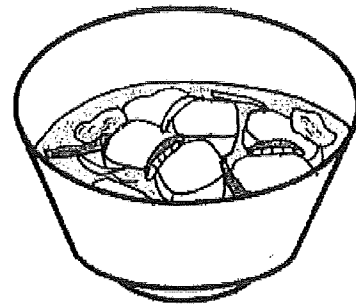
ふりかけ(しそ) ほうれんそうともやしの ぎゅうにゅう
ごまに



ごはん
かけて
たべよう



おぎごはん



ぶたにくととうふのくずに

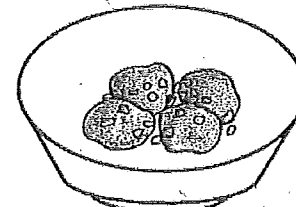
食べ物の三つのはたらき

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 ぶたにく とうふ	 おぎごはん かたくりこ すりごま	 にんじん しいたけ しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし

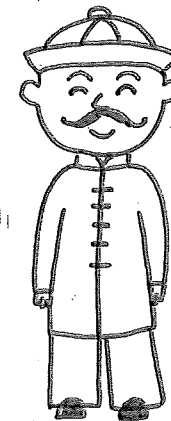
3月の給食目標
給食についてふり返ってみよう

給食に登場した世界の料理

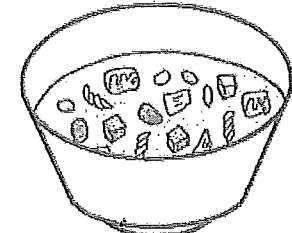
中国



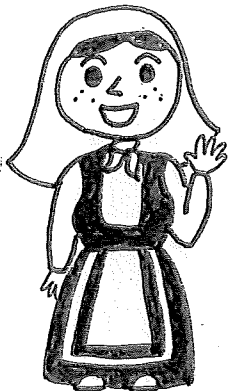
ヨウリンジー
油淋鶏



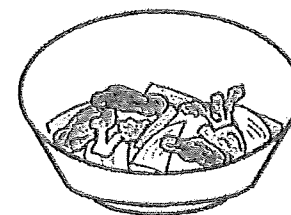
イタリア



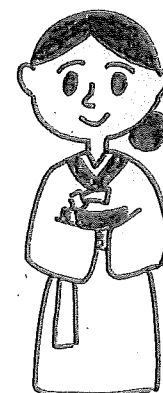
ミネストローネ



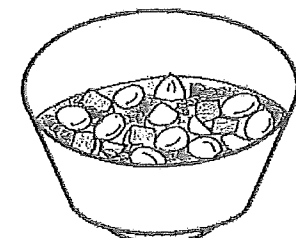
韓国・朝鮮



プルコギ



アメリカ



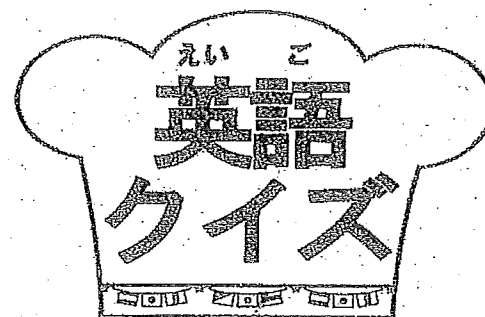
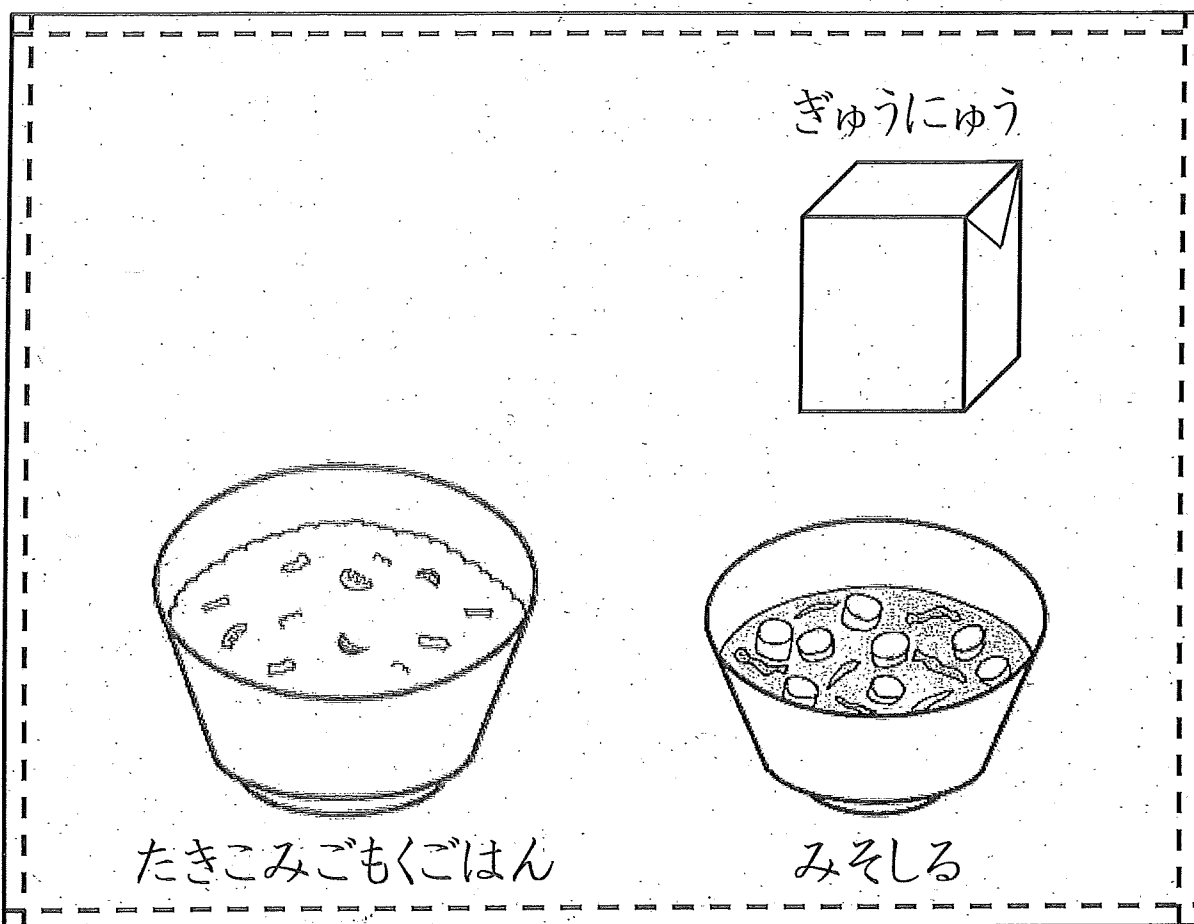
チリコンカン



ふりかけ(しそ)は、量を自分で調節しながら
ごはんの上にかけて食べましょう。

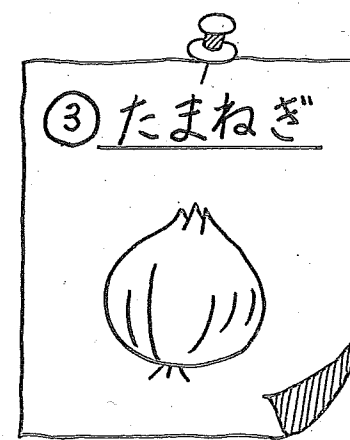
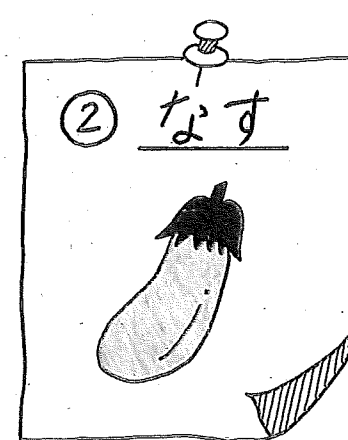


3月 5日 (金)



キャロット (Carrot)

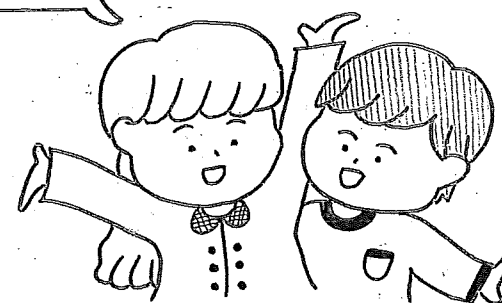
「キャロット (Carrot)」とは、
日本語で何のことでしょう？



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 まぐろフレーク あかみそ しんじゅうみそ	こめ(アルファかまい) きりふ ごまあぶら	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ

み
見つけて
みよう!



きょう
今日の「たきこみ五目ごはん」に
はい
入っているよ。



3/5 10:15

3月 8日 (月)

ほうれんそうの
おかかに

おからそばろ
どんぶりのぐ

ぎゅうにゅう

ごはん

キャベツのよしのじる

ごはん
のせて
たべよう

3月の給食目標

給食についてふり返ってみよう

給食に登場した行事食

7月七夕

七夕そうめん

10月月見

里いもの煮つけ

1月正月

ごまめ
たなきごぼう
煮しめ
京風みそ汁

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
ぎゅうにゅう とりにく おからパウダー あぶらあげ	ごはん サラダあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ	しょうが キャベツ

2月節分

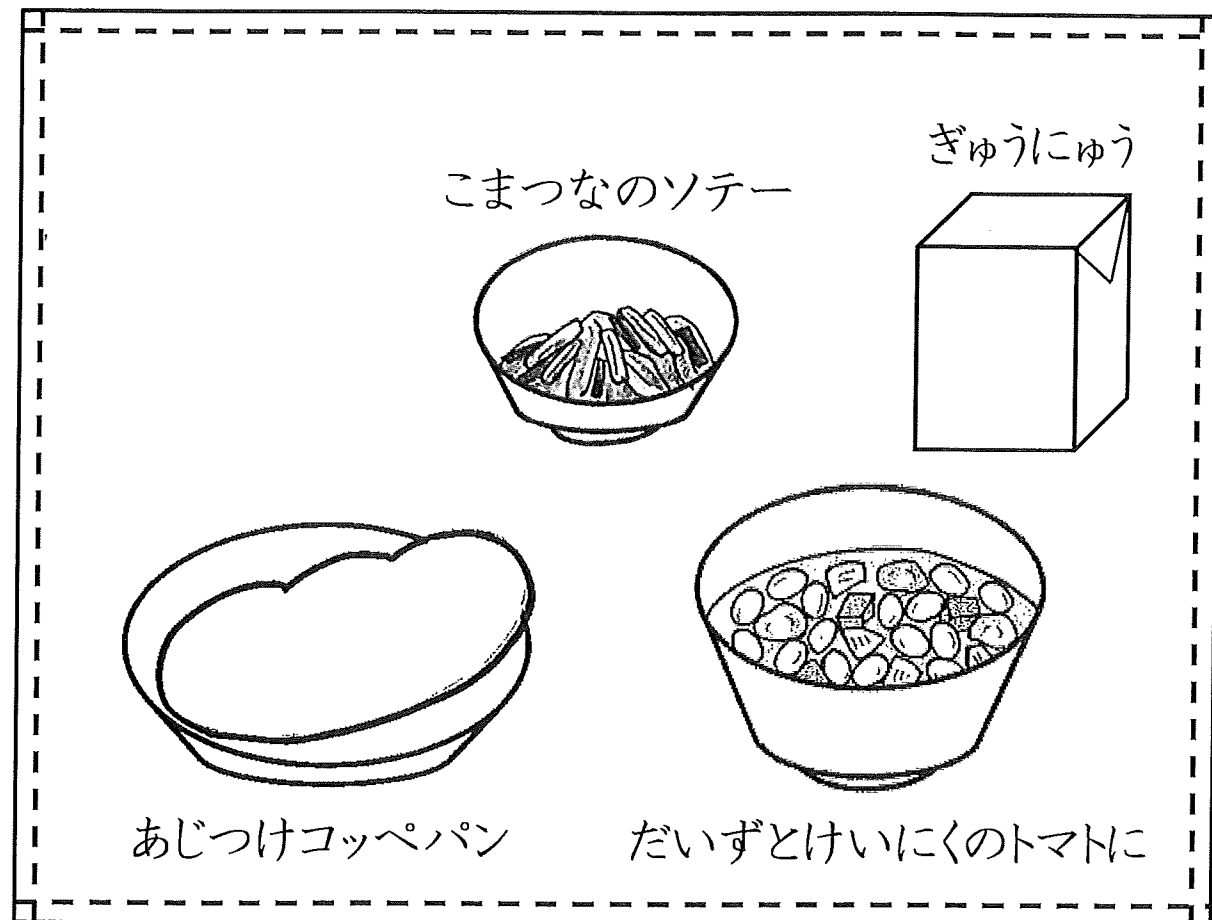
いわしのしょうが煮

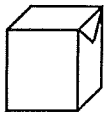
3月ひなまつり

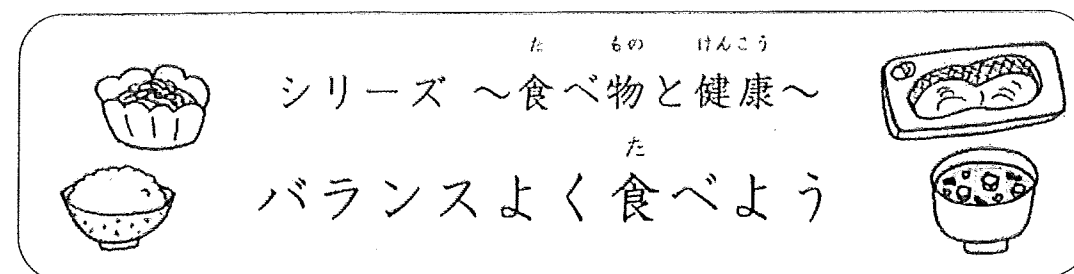
ちらしずしの臭

いろいろな
行事食が出て
きたんだなあ。

3月 9日 (火)



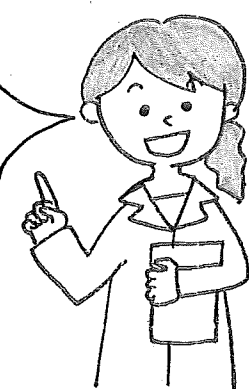
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  だいず	 あじつけコッペパン  サラダあぶら	 にんじん  たまねぎ  ホールトマト  こまつな		 あじつけコッペパン  サラダあぶら	



シリーズ ～食べ物と健康～
バランスよく食べよう

給食では、いろいろな食べ物を使っています。

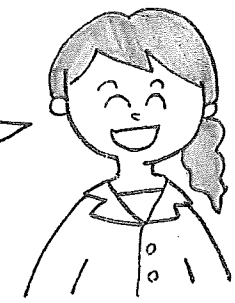
今日の給食には何種類の食べ物が使われているでしょう。給食カレンダーの「食べ物の三つのはたらき」をかくにんしてみましょう。



今日は九種類の食べ物が使われているよ。赤・黄・緑の三つのグループの食べ物がそろっているんだね。

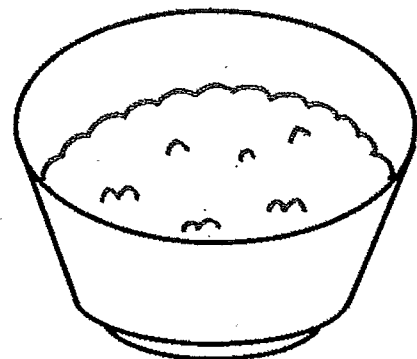
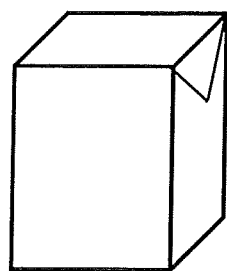
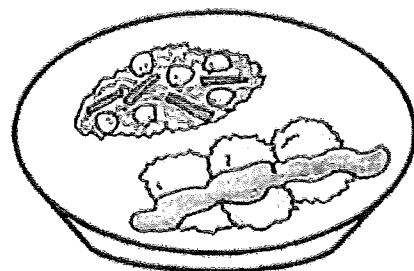


三つのグループの食べ物がそろって食事の栄養バランスがよくなります。すききらいせず、のこさず食べましょう。

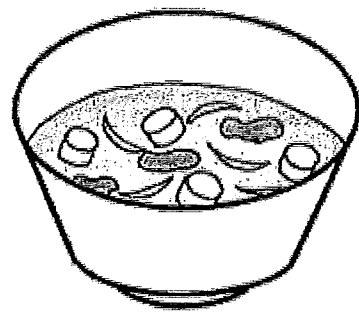


3月10日 (水)

やさいのソテー ヒレカツ ぎゅうにゅう

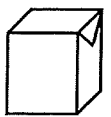
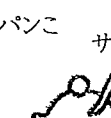
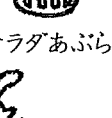
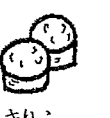


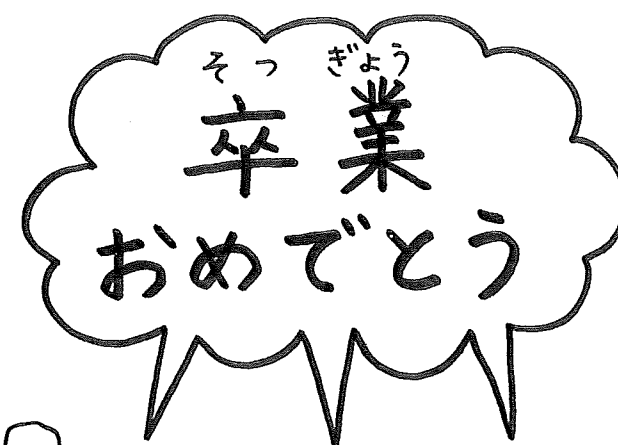
ごはん



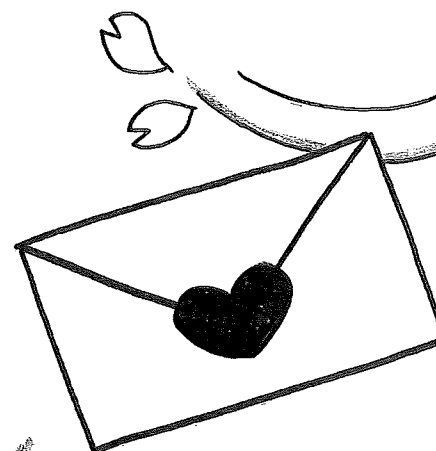
みそしる

食べ物の三つのはたらき

赤 からだ 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  ぶたにく	 ごはん  こおぎこ  パンこ  OIL  ひまわりゆ  サラダあぶら  みそ  さとう  きりふ	 キャベツ  にんじん  コーン  たまねぎ



きょう ねんせい
今日は6年生の
そつぎょう いわ
卒業をお祝いして、
ひとつずつ心をこめて
ヒレカツをつきました。



ねんせい
6年生のみなさんへ

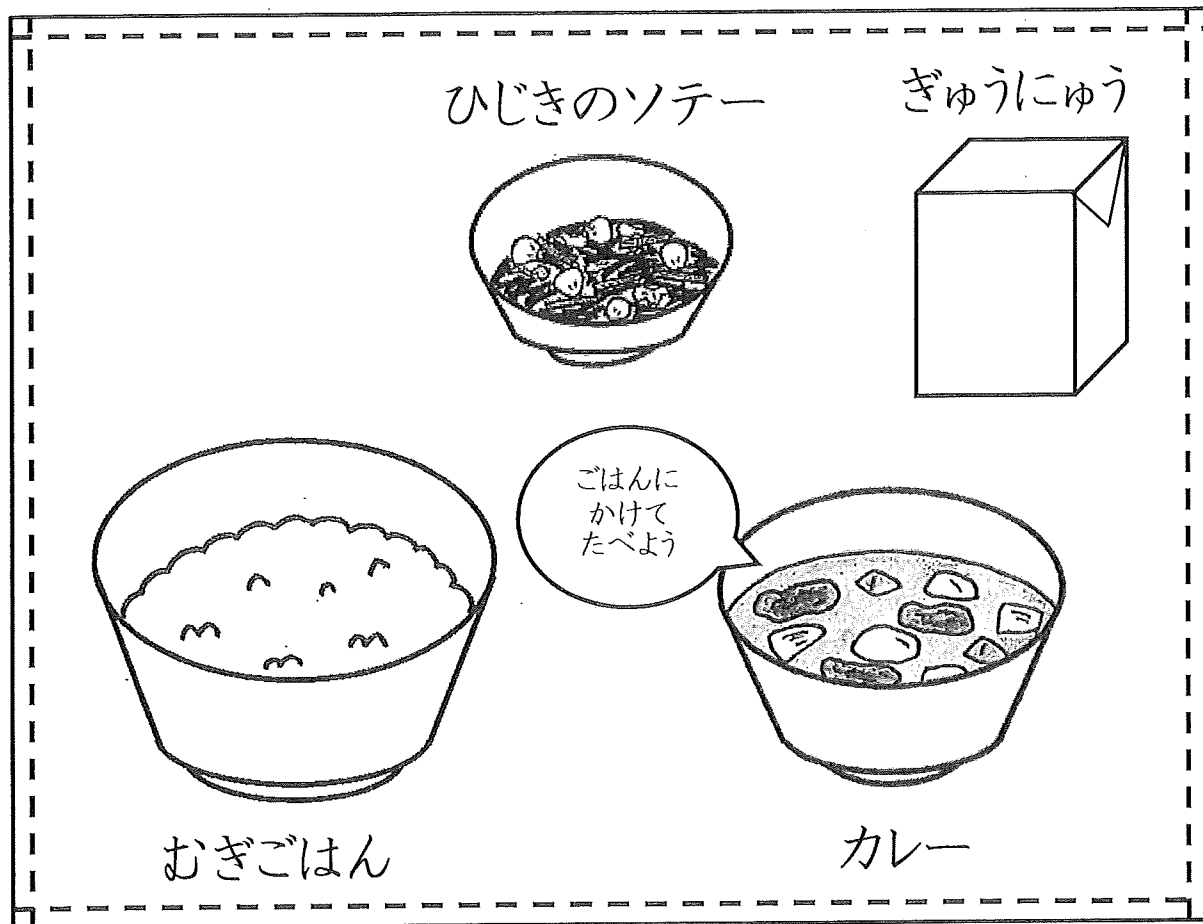
ねんかん きゅうしゅく た
6年間、給食を食べて

からだ
体もずいぶん
せいちょう
成長しましたね。
ちゅうがくせい
中学生になっても食べることを
たいせつ
大切にしてください。



3月11日(木)

3月の給食目標
給食についてふり返ってみよう



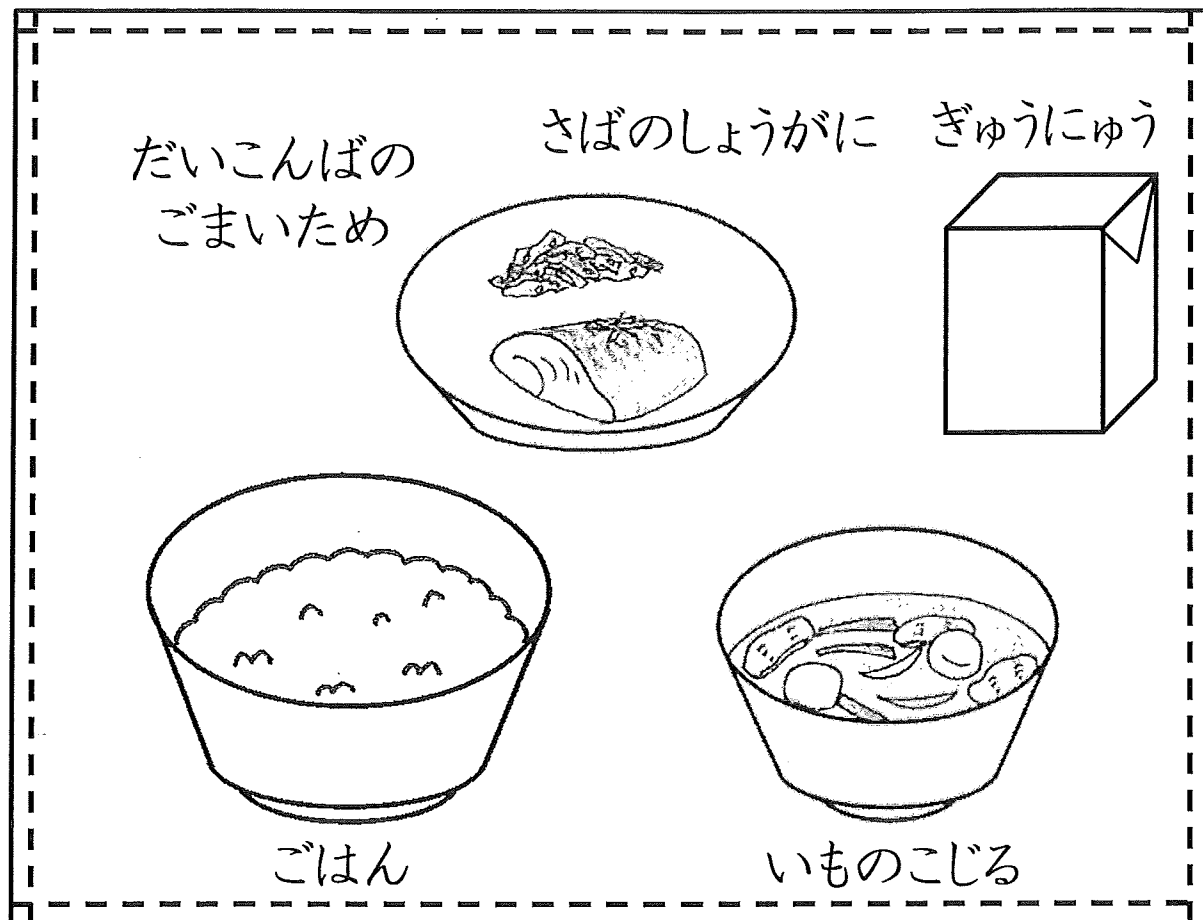
この一年間でできたことや、がんばったことをふり返りましょう。



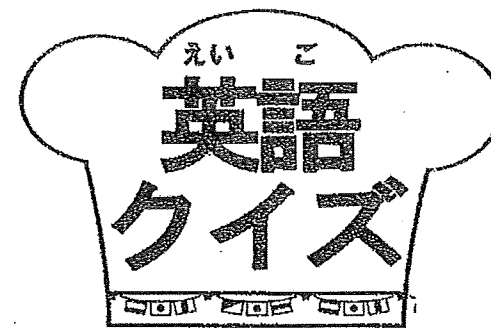
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる		黄	熱や力のもとになる	
	ぎゅうにゅう	ひじき		おぎごはん	こおぎこ
	チーズ	ぎゅうにく		サラダあぶら	さとう
	だっしふんにゅう	ヨーグルト		バター	じゃがいも
緑	からだの調子を整える		青	からだの調子を整える	
	たまねぎ	にんじん		さんどまめ	しょうが
	コーン				

「カレー」は、カレー粉やトマトピューレ、フルーツチャツネなどいろいろな調味料を使っています。

3月 12日 (金)



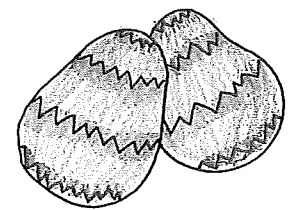
食べ物の三つのはたらき					
赤	からだ 体をつくる	黄	からだ 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	さば	ごはん	さといも	にんじん	たまねぎ
あぶらあげ	はなかつお	すりごま			
しんじゅうみそ	あかみそ	サラダあぶら	さんおんとう	だいこんば	しょうが



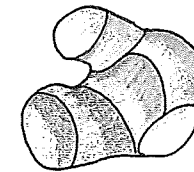
ジンジャー (ginger)

「ジンジャー (ginger)」とは、
にほんご なん
日本語で何のことでしょう？

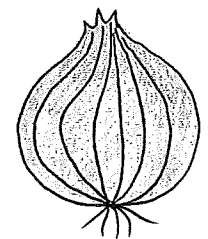
1 さと いも



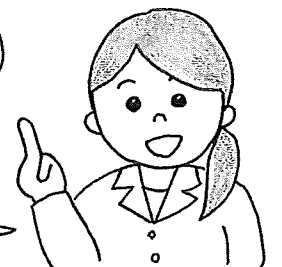
2 しょうが



3 たまねぎ

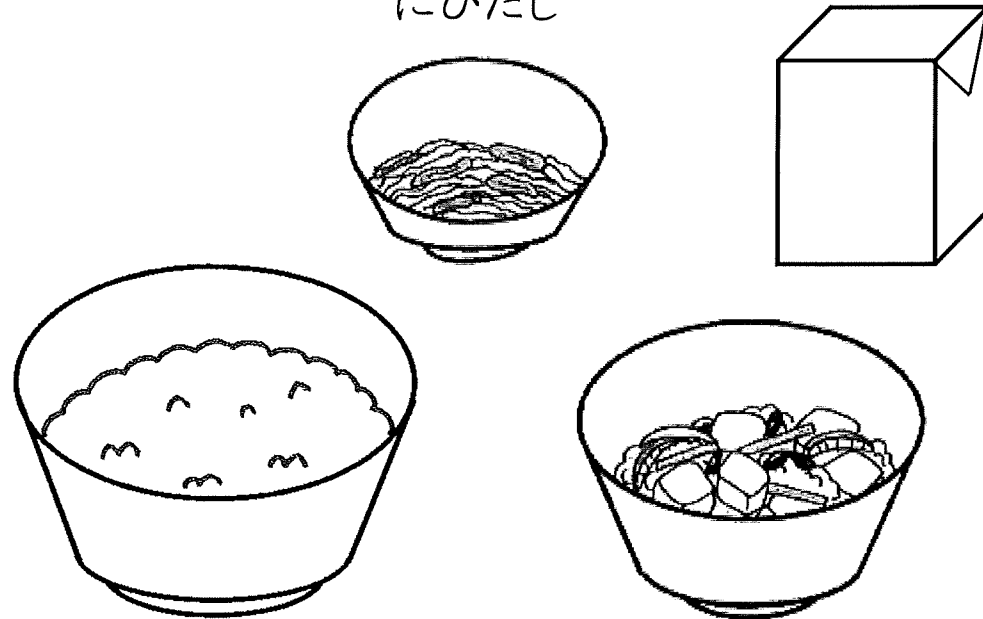


きょう
今日の「さばのしょうが^に煮」にはいっています。
ピリッとしたからさが^{とく}特^{やさい}ちょうの野菜です。



3月15日 (月)

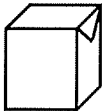
こまつなときりぼしだいこんのぎゅうにゅうにびたし



おぎごはん

こうやどうふのたまごとじ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	からだを暖かきものになる	みどり	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  こうやどうふ  たまご	 おぎごはん  さとう  さんおんどう	 こまつな  しいたけ  にんじん  きりぼしだいこん  たまねぎ			



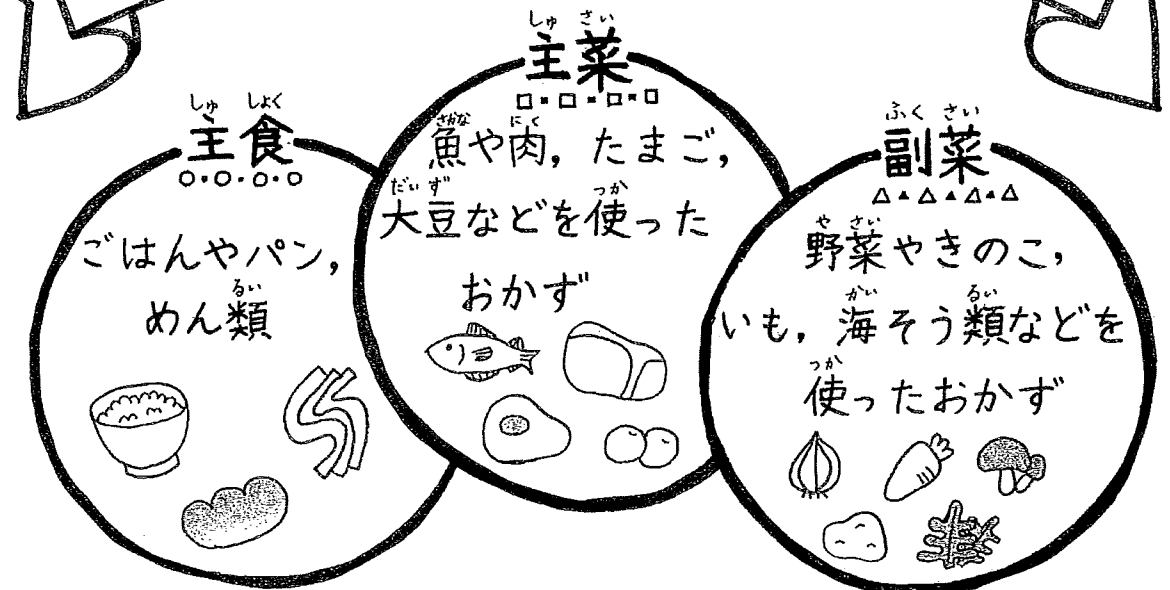
シリーズ ～食べ物と健康～



バランスよく食べよう



主食・主菜・副菜をそろえよう



給食の主食・主菜・副菜をかくにんしよう！

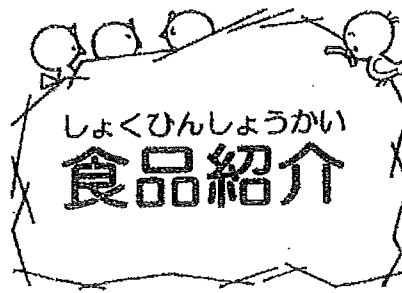
副菜 (ふく さい)
こまつなときりぼしだいこんのぎゅうにゅうにびたし

主食 (しゅ しよく)
麦ごはん

主菜 (しゅ さい)
高野どうふのたまごとじ

牛乳には成長に必要な“カルシウム”が多くふくまれています。

3月16日 (火)



しょくひんしょうかい
食品紹介

ミックスビーンズ

ミックスビーンズには、^{しゅるい まめ つか}4種類の豆が使われています。



きんときまめ
金時豆



だいず
大豆



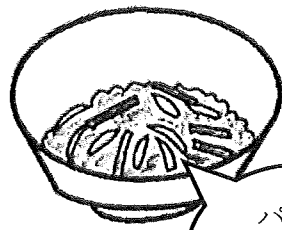
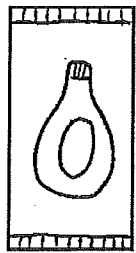
てまめ
手ぼう豆



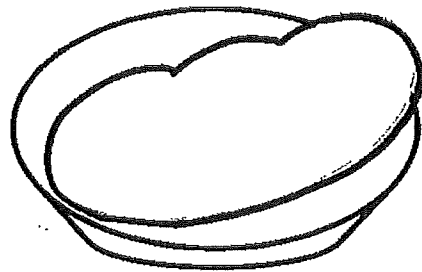
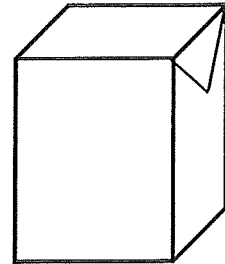
まめ
えだ豆

きょう 今日「チャウダー」には、ミックスビーンズが^{はい}入っています。^{しゅるい まめ}4種類の豆のちがいを^み見つけながら^た食べましょう。

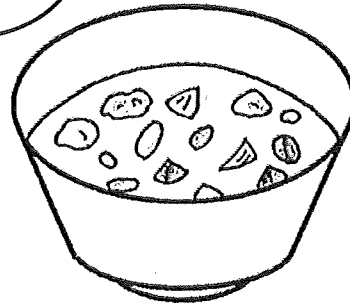
マヨネーズ ツナごぼうサンドのぐ ^{ぎゅうにゅう}



パンにはさんでたべよう



コッペパン



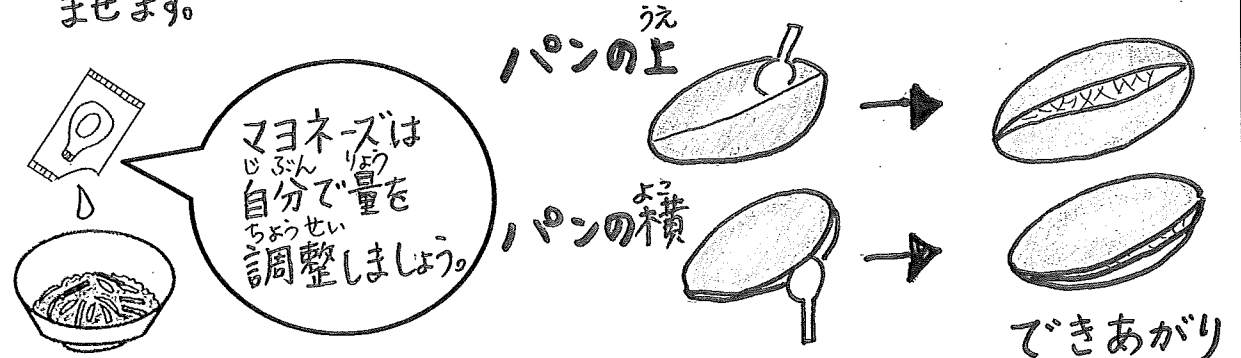
チャウダー

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	みどり	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	コッペパン	マヨネーズソース	ごぼう	たまねぎ
Cheese	だっしふんにゅう	じゃがいも	さとう	にんじん	
とりにく	ミックスビーンズ	バター	OIL		
		こむぎこ	サラダあぶら		

ツナごぼうサンドの食べ方

- ① ツナごぼうサンドの^ぐ具にマヨネーズをかけてまぜます。
- ② スプーンを使って^{つか}パンを開きます。
- ③ ツナごぼうサンドの^ぐ具をはさみます。



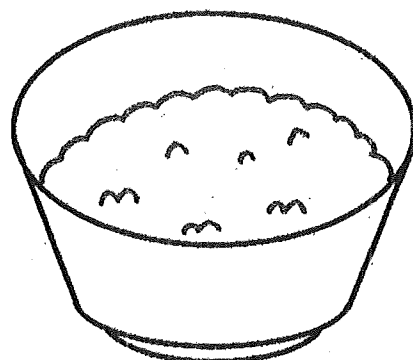
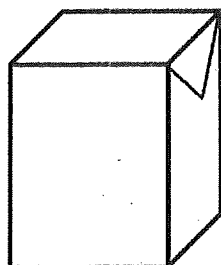
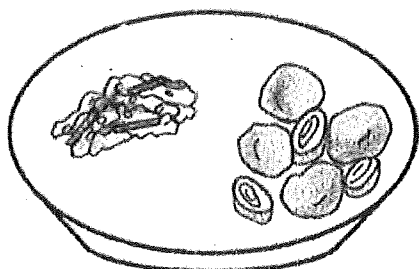
マヨネーズは自分で量を調整しましょう。

できあがり

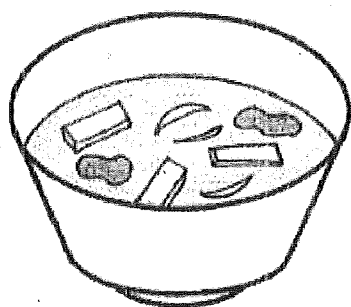
【スチコン献立】

3月17日 (水)

きりぼしだいこんの けいにくのてりやき ぎゅうにゅう
ごまに



ごはん



みそしる

食べ物の三つのはたらき

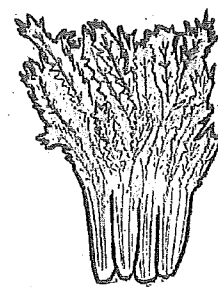
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	ごはん 	じゃがいも 	たまねぎ 	にんじん
わかめ 	みそ 	すりごま 	さとう 	だいこんば 	しろねぎ
あかみそ 	しんしゅうみそ 	かたくり 	さんおんとう 	きりぼしだいこん 	

3月の給食目標
給食についてふり返ってみよう

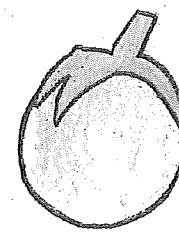
今年度の給食に登場した「京野菜」



まんがんじ
万願寺とうがらし



みずな
水菜



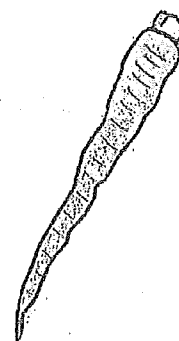
かも
賀茂なす



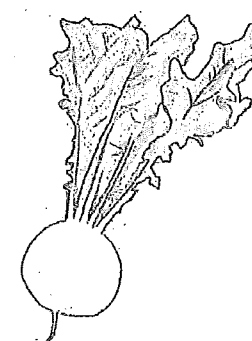
くひょう
九条ねぎ



ふし
伏見とうがらし



きんとき
金時にんじん



しょうごいん
聖護院だいこん

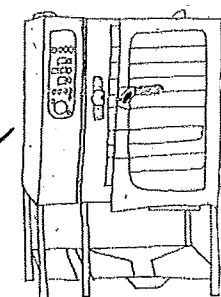


はな
花菜

京野菜のほかに、京都産の「京北米」や「京北みそ」も登場しました。

けい肉のてり焼き

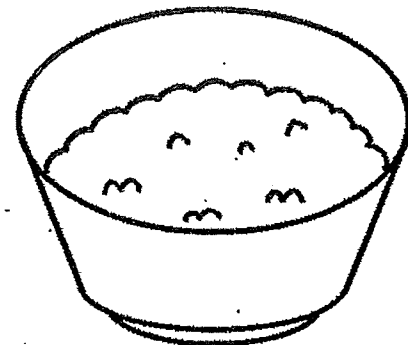
「けい肉のてり焼き」は、スチムコンベクション
オーブンで焼きました。とり肉のやわらかさと、
白ねぎのあま味を感じて食べましょう。



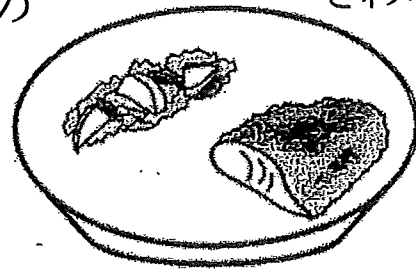
3月18日(木)

かまぼことキャベツの
いためもの

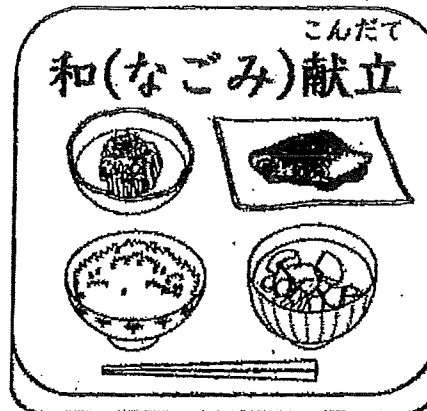
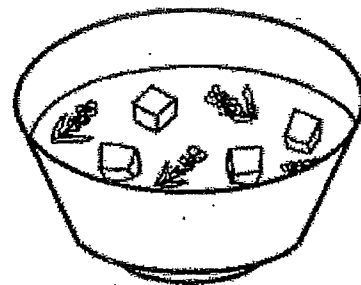
さわらのたたあげ



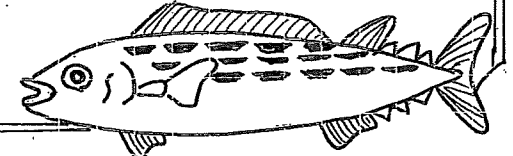
おぎごはん



なのはなのすまし汁



「さわらのたたあげ」
さわらは漢字で「^{かんじ}鯖」と書き、
春^{はる}を知らせる「春^{はる}つけ魚^{うお}」と
よばれています。



かまぼことキャベツのいためもの

春^{はる}に収穫^{しゅうかく}したキャベツは、
やわらかいのが特^{とく}ちょうです。
今日^{きょう}はかまぼこといっしょにいためました。



食べ物の三つのはたらき

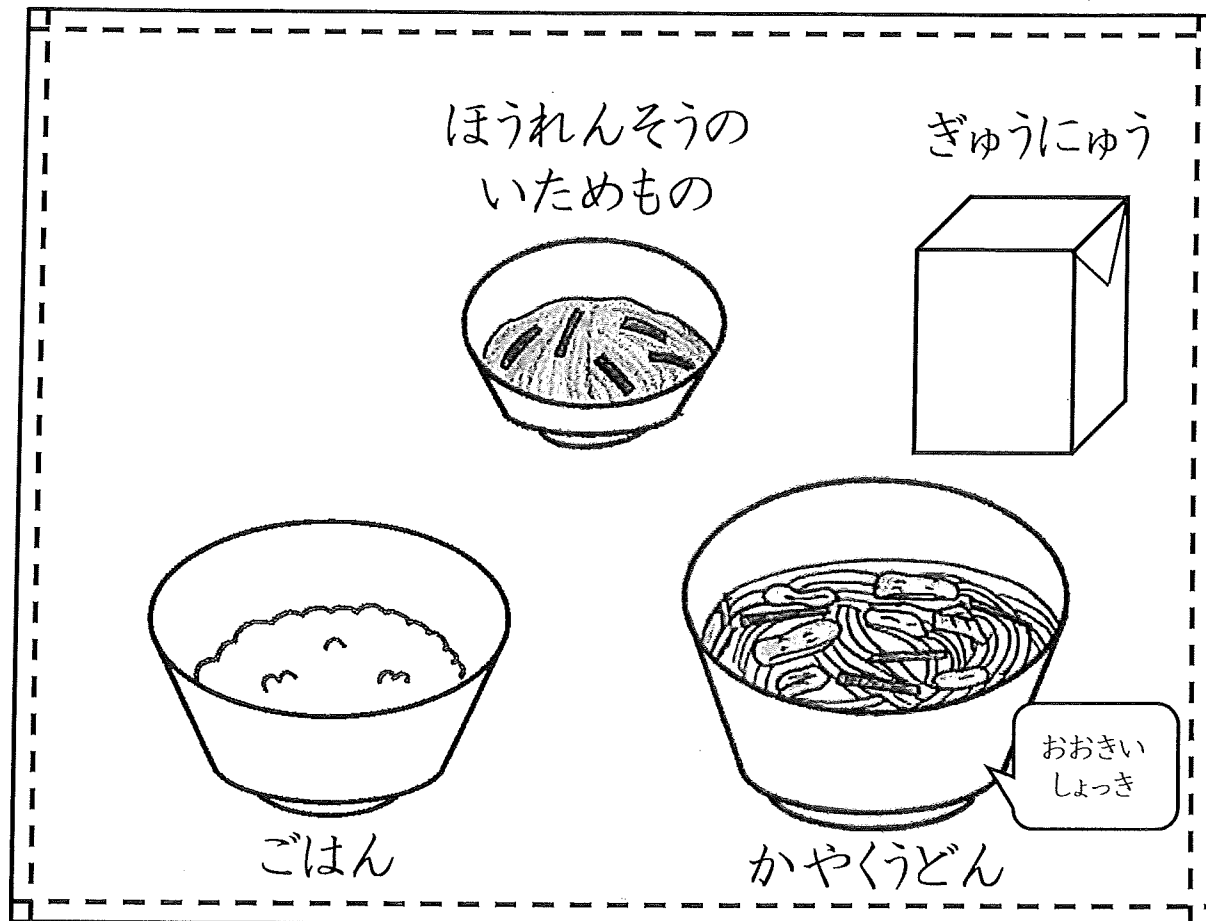
あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	あつちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ の調子を整える 体の調子を整える
 さわら	 とうふ	 おぎごはん	 サラダあぶら	 なのはな	 しょうが
 かまぼこ		 こめこ	 かたくりこ	 こまつな	 キャベツ
		 ひまわりゆ			

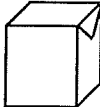
菜^なの花^{はな}のすまし汁^{じゅう}

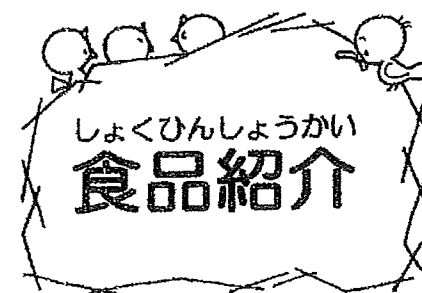


菜^なの花^{はな}は春^{はる}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。
花^{はな}がさく前^{まえ}に収穫^{しゅうかく}して、やわらかい
つばみや茎^{くき}、葉^はを食^たべます。
菜^なの花^{はな}のほろ苦^{にが}さと香^{かほ}りを
楽^{たの}しんで食^たべましょう。

3月19日(金)



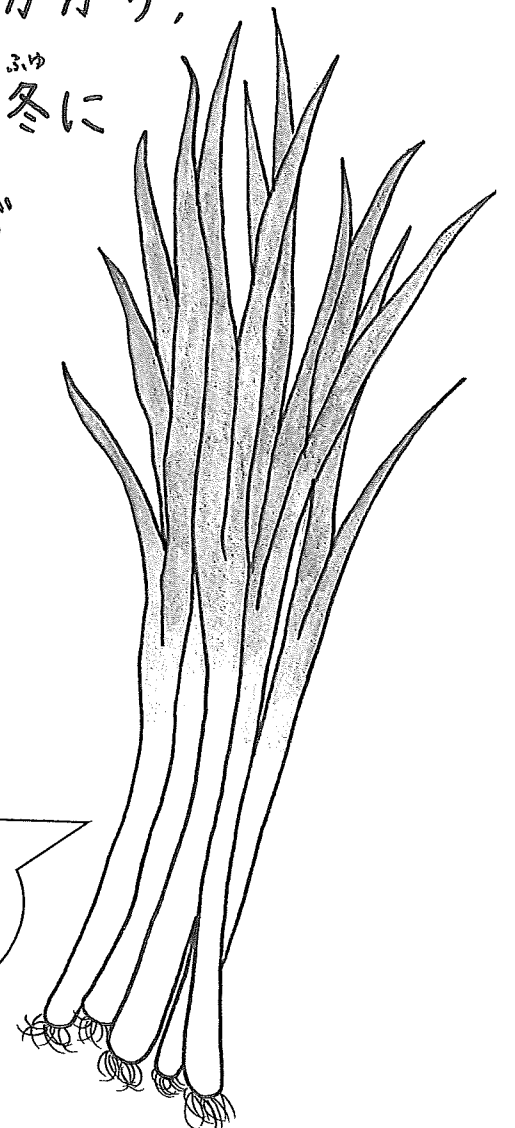
食べ物の三つのはたらき				
赤	からだ 体をつくる	黄	なつ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ ちやうし 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  あぶらあげ		 ごはん  サラダあぶら  ほしうどん  さとう		 にんじん  しいたけ  くじょうねぎ  ほうれんそう



くじょう 九条ねぎ

- 京都市南区の九条あたりでとれたことから『くじょう 九条ねぎ』とよばれるようになりました。
- 育てるにはとても時間がかかり、秋に種まきをして次の年の冬にようやく収穫することができます。
- こい緑色をしていてやわらかく、あま味が強いのが特ちょうです。

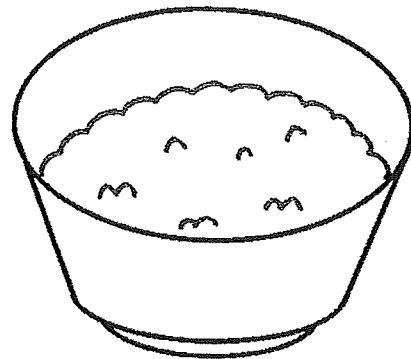
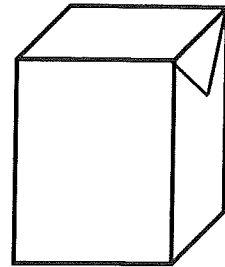
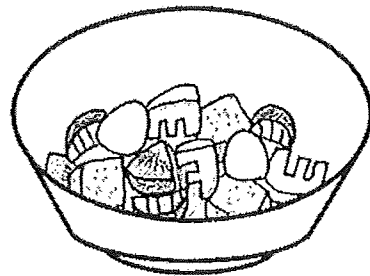
きょう
今日のかやくうどんに
つか
使っています。



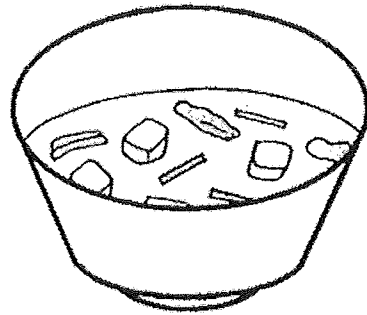
3月22日(月)

プリプリちゅうかいのため

ぎゅうにゅう



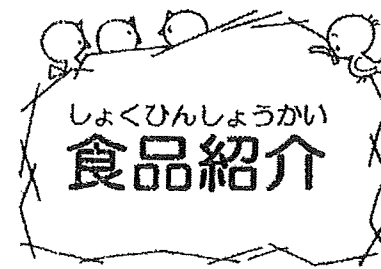
おぎごはん



とうふとおおなのスープ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	な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	とりこ	おぎごはん	かたくりこ	にんじん	しょうが
うずらたまご	とうふ	さとう	ごまあぶら	にんにく	たけのこ
				こまつな	しいたけ

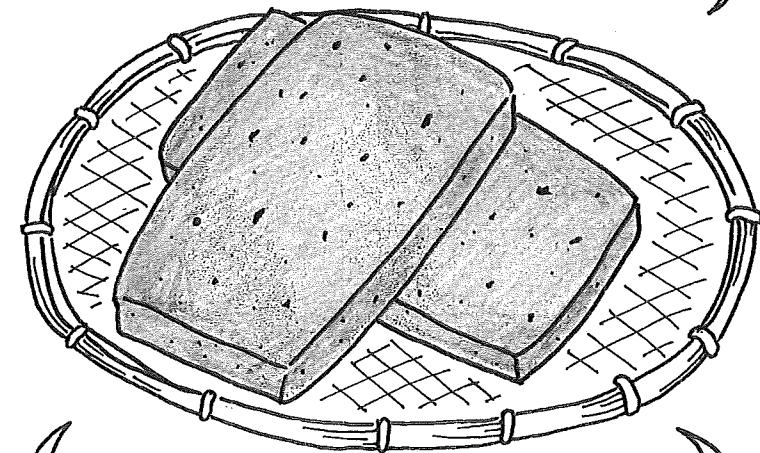


こんにゃく

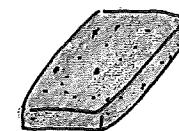
こんにゃくは、
こんにゃくいもから
作られています。



おなかのそうじをする
食物せんいがたくさん
ふくまれています。



作り方によって、いろいろな
種類があります。



いた板こんにゃく

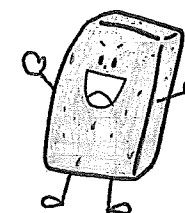


つきこんにゃく



糸こんにゃく

今日の「プリプリ
ちゅうかいのため」に
使っています。



プリプリとした
食感を楽しんで
食べましょう。