



れいわ ねんど
令和7年度

がつ

10月 きゅうしよくカレンダー

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

ち きゅう

「地球にやさしい食事を考えよう」



しよくせいかつ み なお
シリーズ 「食生活を見直そう」

み なお

た もの あんぜん

～食べ物安全について考えよう～

かんが



しんこんだて
新献立

ひらき

しお

や

「開いわしの塩こうじ焼き」

ぎょうじ こんだて
行事献立

つきみ

「月見」

か

24日は、和(なごみ)献立…和食推進の日

こんだて

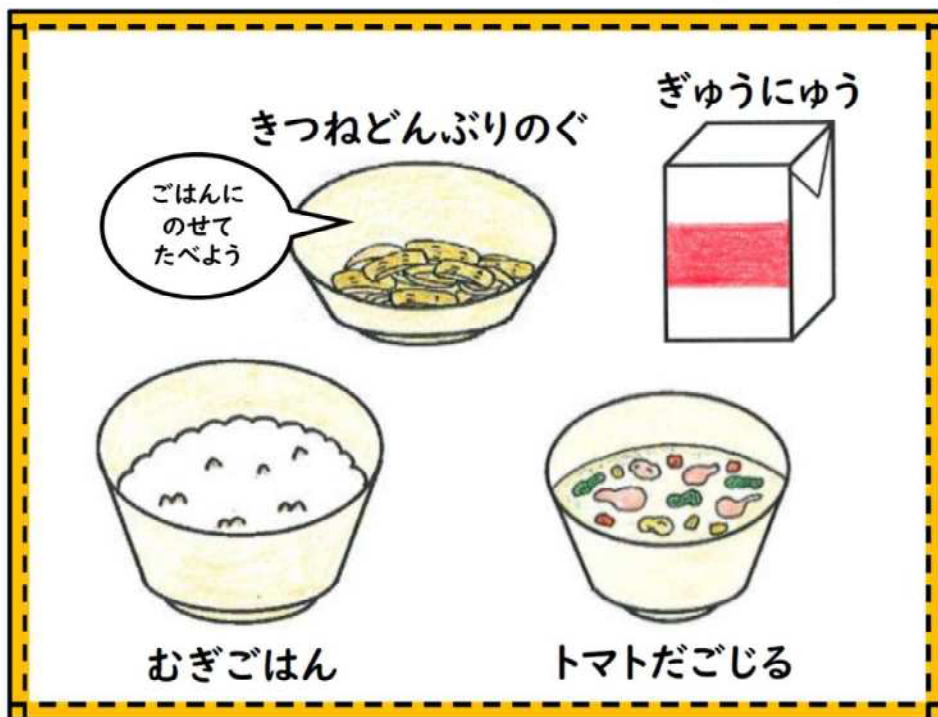
わ しよくすいしん

ひ



3ブロック 上京・左京・山科支部 京都市学校給食・食育研究会資料作成グループ

9月 29日 (月)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	むぎごはん 	たまねぎ 	さとう 	トマト 	とりにく
あぶらあげ 	こむぎこ 	ほそねぎ 	かたくりこ 	ホールトマト 	

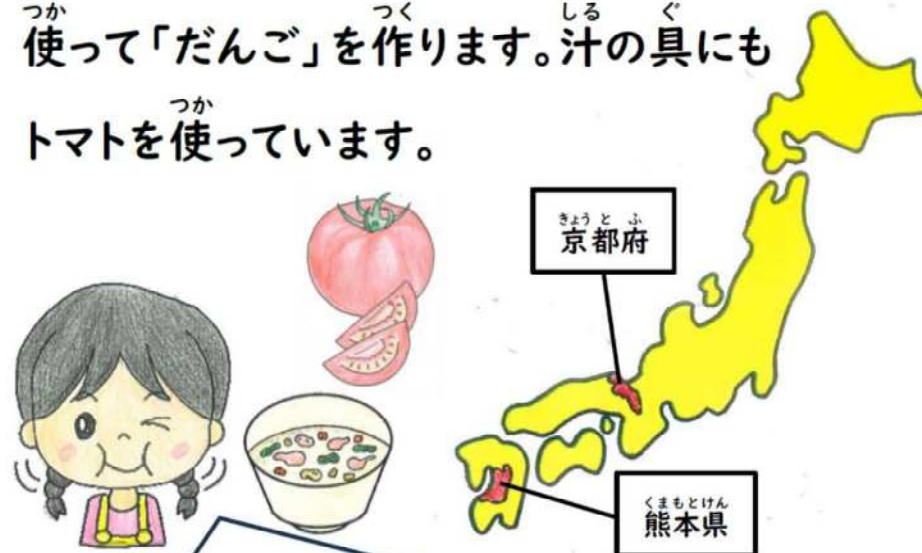


じる トマトだご汁

「だご汁」は、熊本県の郷土料理で、

「だご」とは、だんごのことです。

給食では、小麦粉とかたくり粉・水・トマトを
使って「だご」を作ります。汁の具にも
トマトを使っています。



トマトのきれいな色や、だしのうま味と
さわやかな酸味を楽しみながら食べましょう。

9月 30日 (火)

シリーズ ～食生活を見直そう～



食べ物の安全について考えよう

「賞味期限」と「消費期限」のちがいはなんでしょう？

賞味期限

おいしく食べられる期間

消費期限が書かれている食品に比べて、

いたみにくい食品に表示されます。

【賞味期限の食品例】

スナックがし、かんづめ、
れいとう食品など



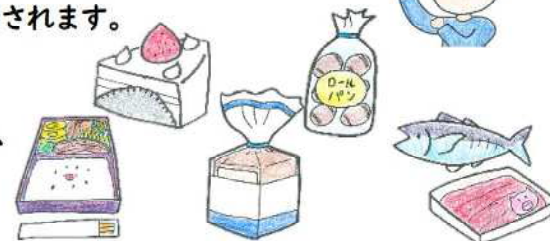
消費期限

安心して食べられる期間

いたみやすい食品に表示されます。

【消費期限の食品例】

おべんとう、ケーキ、パン、
生の肉や魚など

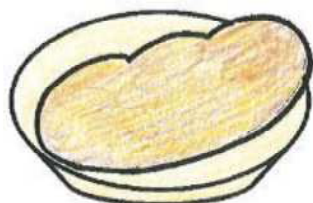
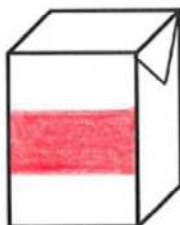


賞味期限や消費期限にかかわらず、ふくろやふたを開けたら、
早めに食べ切りましょう。

チキンカレーシチューは、手作りのブラウンルーにトマトピューレや
カレー粉などをくわえて作りました。なめらかなルーを味わって食べましょう。

ぎゅうにゅう

ソテー



あじつけコッペパン



チキンカレーシチュー

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	黄	ねつ 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	あじつけコッペパン	バター	たまねぎ	にんじん
チーズ		じゃがいも		キャベツ	しょうが
だっしふんにゅう	ヨーグルト	サラダあぶら	こむぎこ		

10月 1日 (水)

た もの ご げん じ てん
食 べ 物 語 源 辞 典



や すき焼き

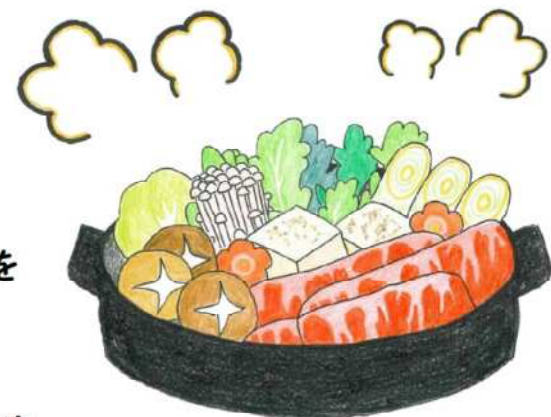
「すき焼き」は、

さとうやし^ゆしょう油などの

ちょうみりょう^{にく やさい}調味料で肉や野菜などを

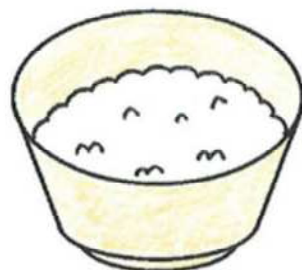
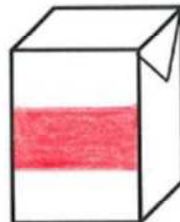
に^た煮て、食べる、

につぼん^{だいひょうてき りょうり}日本の代表的な料理です。



ぎゅうにゅう

もやしのにびたし



ごはん



かしわのすきやき

た もの みつ
食 べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ 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  きりふ		 たまねぎ  にんじん
	 やきどうふ  あぶらあげ		 さとう  サラダあぶら		 もやし  ほうれんそう

え ど じ だ い か ん さい ち ほう
江戸時代に関西地方で、

のうぐ^{てっぱん が}農具の「すき」を鉄板代わりに使って、

しよくざい^{や はじ}食材を焼いていたことが始まりと

いわれています。



すき

きょう きゅうしよく^{にく や}今日の給食では、とり肉(かしわ)・焼きどうふ・

たまねぎ・えのきだけ^{いと き}・系こんにやく・切りふ^{つか}を使っています。

10月 2日 (木)

ちさん ちしょう
地産地消



づけ
しば漬

「しば漬」は京都市左京区の大原で生まれた
きょうと さんだいつけもの ひと
京都の三大漬物の一つです。



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 こうやどうふ	 むぎごはん	 さとう	 たまねぎ	 にんじん
 はなかつお		 サラダあぶら	 ごまあぶら	 こまつな	
 とりにく	 ひじき	 かたくりこ	 いりごま	 しょうが	 しばづけ

きゅうしょく づけ おおはら あか
給食の「しば漬」は、大原でとれた「赤じそ」・
きょうと しお みつ ざいりょう つか
京都でとれた「なす」・「塩」の三つの材料を使い、
むかし おな つく かた つく
昔と同じ作り方で作られています。

さわやかな香りとおおはらさんみあじ
さわやかな香りと酸味を味わって食べましょう。

10月 3日 (金)



つきみ
月見



ことし じゅうごや がつおい か
今年の十五夜は10月6日です。

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

じゅうごや あき みの かんしゃ のうさくぶつ
十五夜には、秋の実りに感謝して、農作物を

おそなえます。

た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	 ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう さとう さんおんとう	 ごまあぶら さとう さんおんとう	 しょうが ほうれんそう しいたけ にんじん	 しょうが ほうれんそう しいたけ にんじん	 しょうが ほうれんそう しいたけ にんじん

じゅうごや さと しゅうかくじき
十五夜は里いもの収穫時期と

かさ めいげつ
重なることから「いも名月」とも

きゅうしよく
よばれています。給食では

さと に とうじょう
里いもの煮つけが登場します。



10月 6日 (月)



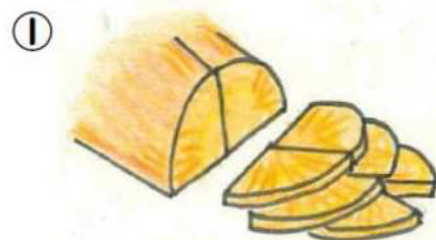
いろいろな き か た 切り方

りょう り や さ い き か た
料理によって野菜の切り方はかわります。

つぎ き か た なん みぎ なか
次の切り方は、何というのでしょうか。右のア～ウの中から
あ
合うものをえらびましょう。

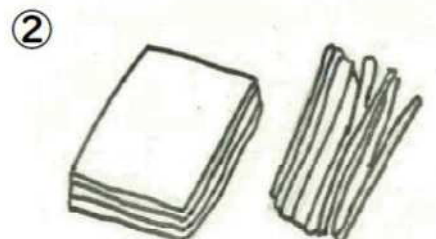
(ア) わ^ぎ切り

きゅうり・だいこん・にんじんなど、
しよくざい まる かたち い き か た
食材の丸い形を生かした切り方です。



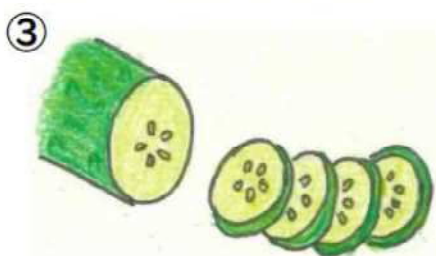
(イ) いち^ぎょう切り

だいこんなど、わ切りを4つにわった
き か た
切り方です。いちょうの葉の形に
な
にているところからこのよび名です。

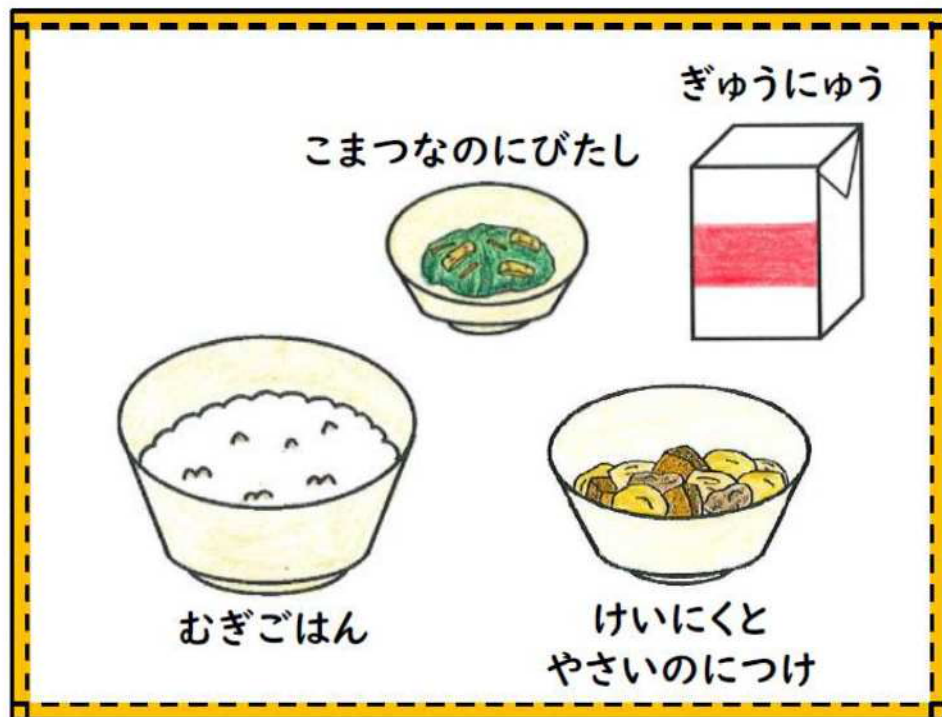


(ウ) せん^ぎ切り

だいこん・にんじんなどをせんいに
そってうす^き切りにして重ね、はしから^{ほそ}細く
切る^き切り方です。



(ア) (イ) (ウ) (エ) (オ) (カ) (キ) (ク) (ケ) (コ) : 答え



た も の みっ 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 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく とりにく	おぎごはん おぎごはん	じゃがいも じゃがいも	たまねぎ たまねぎ	にんじん にんじん
あぶらあげ あぶらあげ	さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	さんおんとう さんおんとう	こまつな こまつな	

10月 7日 (火)

シリーズ ～食生活を見直そう～



た もの あんぜん

かんが

食べ物の安全について考えよう



手についているばい菌は目に見えません。



食事の前には手をあらいましょう。

手洗いポーズ



おねがい



手のひらをあらう

かめ



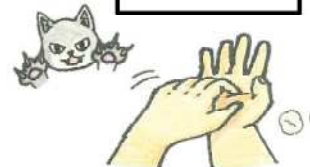
手のこうをあらう

やま



指と指の間をあらう

おおかみ



つめと指の間をあらう

バイク



親指をあらう

つかまえた



手首をあらう

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	みどり	からだ しょうし との 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	キャベツ
とりにく	しろいんげんまめペースト	サラダあぶら	マヨネーズソース	にんじん	
チーズ	だっしふんにゅう	バター	こむぎこ		

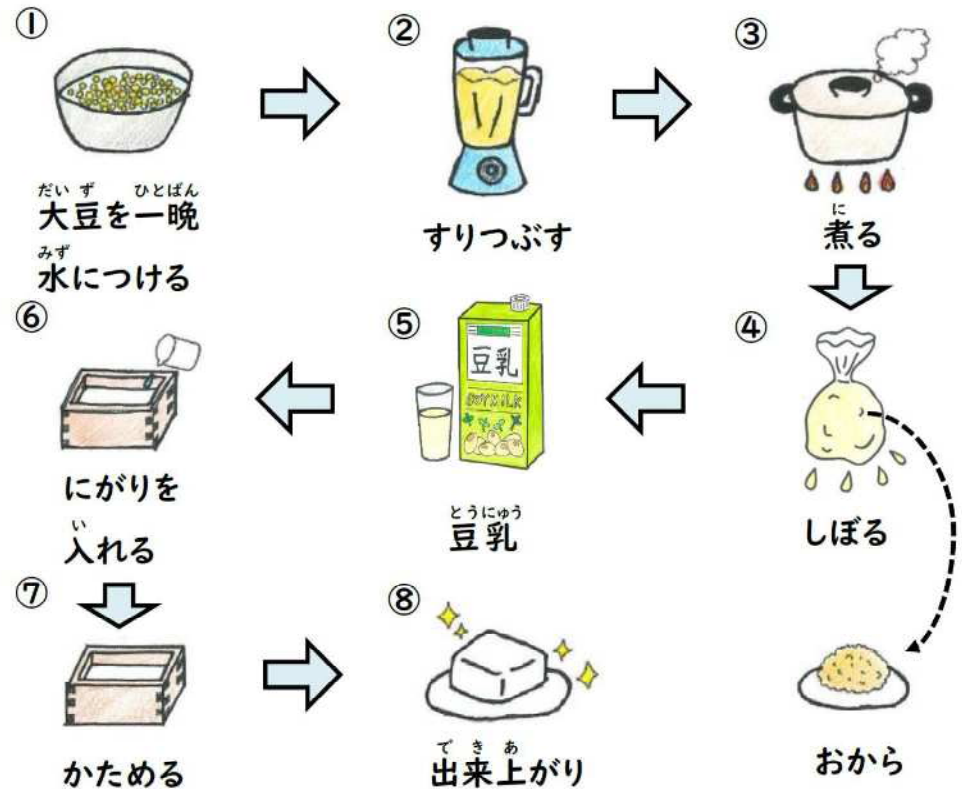
マヨネーズをツナサンドの具にまぜて、パンに切り目を入れて、ツナサンドの具をはさんで食べましょう。

10月 8日 (水)



だいず
大豆の
へんしん
だいず
【大豆からとうふができるまで】

とうふ

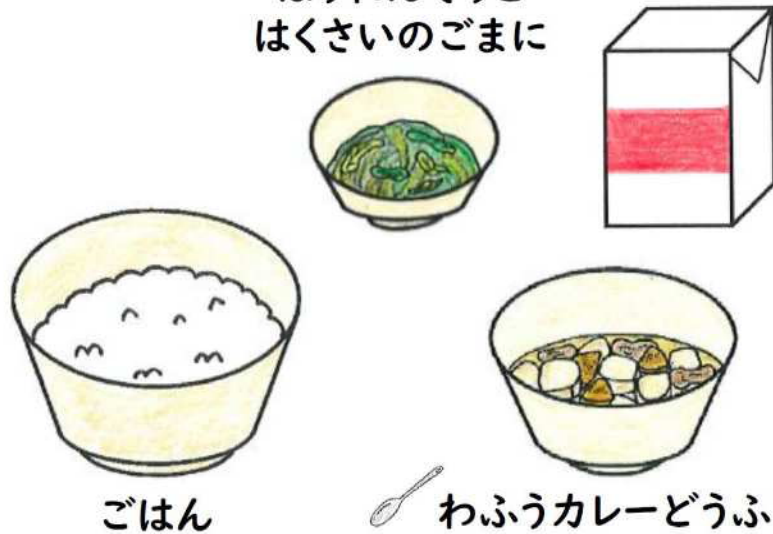


「和風カレーどうふ」は、大豆から作られるとうふを
つか使っています。だしのうま味や、カレー粉のスパイシーな香りを
あじ味わいながら食べましょう。



ぎゅうにゅう

ほうれんそうと
はくさいのごまに



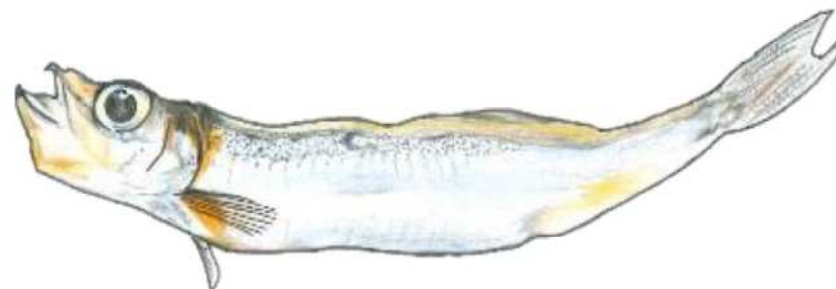
た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	はつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  とうふ	 ごはん  さとう  サラダあぶら  かたくりこ  すりごま	 にんじん  たまねぎ  はくさい  ほうれんそう  しょうが			

10月 9日 (木)



ししやも



「ししやも」は、干したものを焼いて食べることが多く、頭から丸ごと食べることができます。

丸ごと食べることで、骨や歯をつくるもとになる

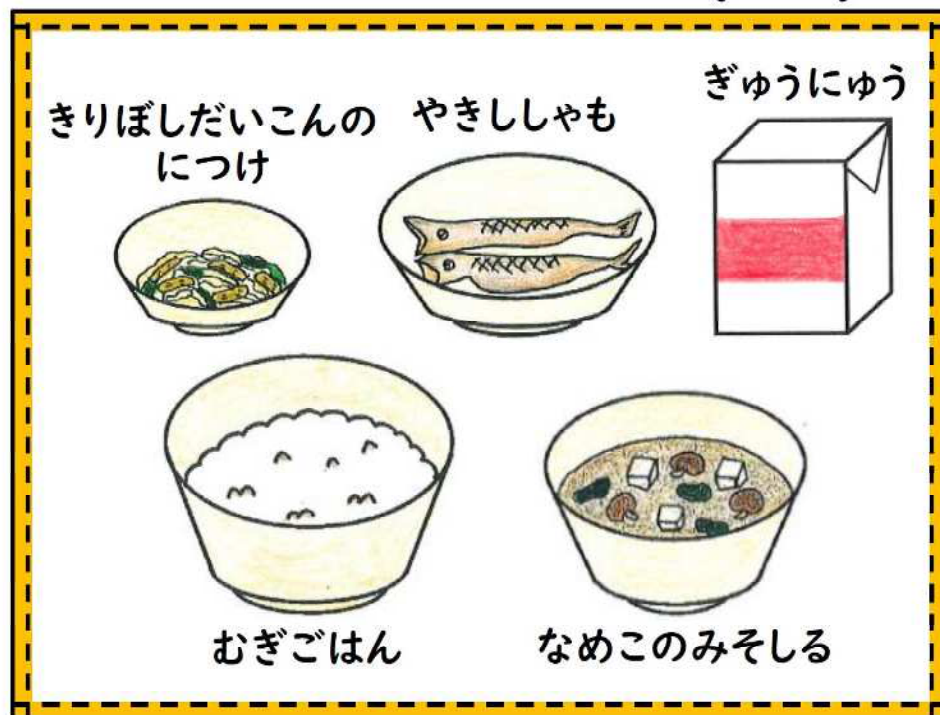
カルシウムをたくさんとることができます。

よくかんで頭からしっぽまで味わって食べましょう。

地球にやさしい献立



今日使っている「切干大根」は、乾そうしてあるので、長い期間ほぞんがができます。

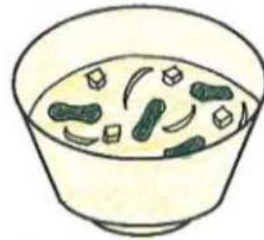
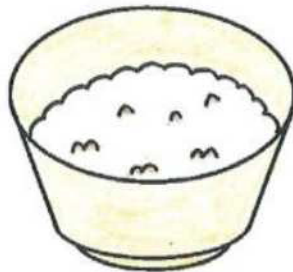
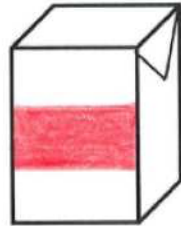


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	おつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とうふ  あかみそ  ししやも  あぶらあげ  わかめ  しんしゅうみそ		 おぎごはん  さんおんとう		 だいこんば  なめこ  きりぼしだいこん	

10月 10日 (金)

ぶたにくのチャプチェ ギョウニョウ



げんまいごはん



わかめスープ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎょうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	 げんまいごはん はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	 さとう いりごま しょうが しいたけ	 たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	 ぶたにく にんじん たまねぎ しいたけ	



にく
ぶた肉のチャプチェ



「チャプチェ」とは、^{かんこく}韓国・^{ちようせん}朝鮮の
家庭料理の一つです。お祝いの時や、
家族で集まる時にも食べられます。

はるさめと牛肉、野菜を細切りにして
いためた料理です。

給食では、ぶた肉・たまねぎ・にんじん・
小松菜・しいたけ・はるさめを使っています。



ぶたにく



にんじん



たまねぎ



しいたけ



こまつな



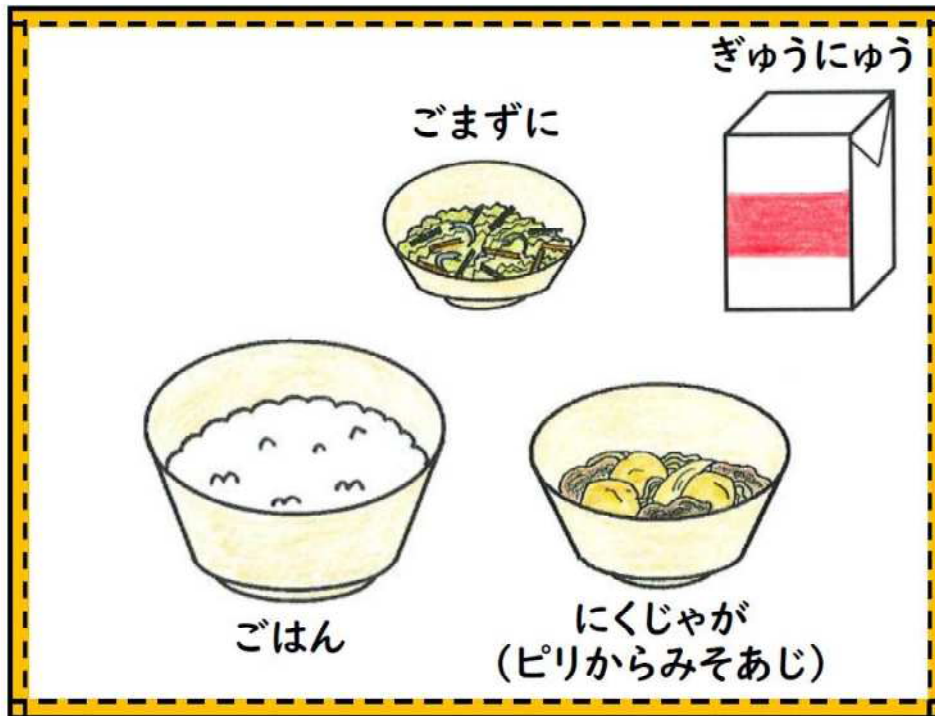
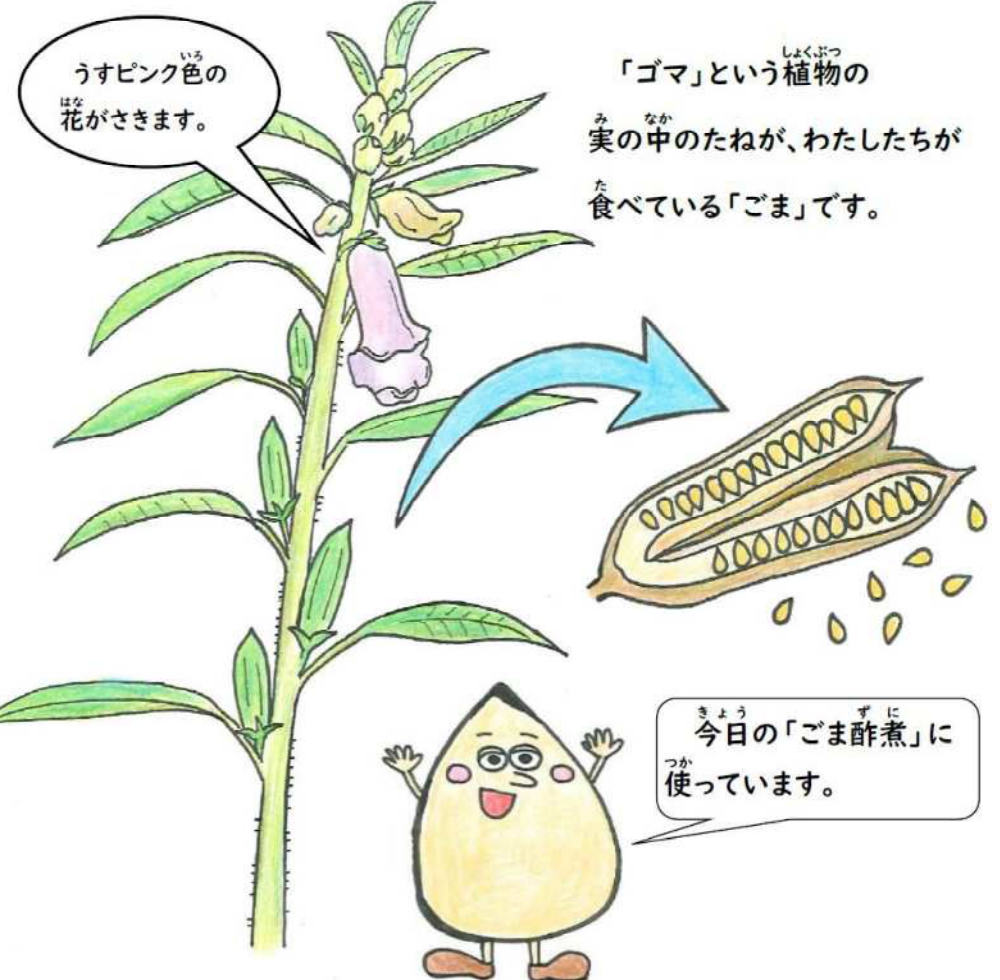
はるさめ

10月 14日 (火)



ごま

ごまには、^{ほね}骨や^は歯をつくる「カルシウム」など、
^{せいちょう}成長期^きのみなさんに^{たいせつ}大切な^{えいよう}栄養^{おお}が多く^{ふくま}ふくまれています。

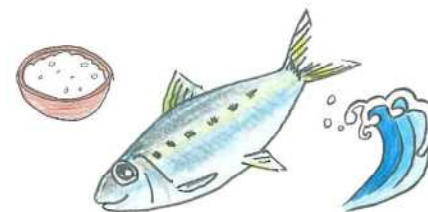


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	はつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 しらすぼし	 ごはん	 じゃがいも	 にんじん	
 あかみそ		 さんおんどう			 たまねぎ
 ほそぎりこんぶ	 ぶたにく	 すりごま	 サラダあぶら	 さとう	 キャベツ

10月15日(水)

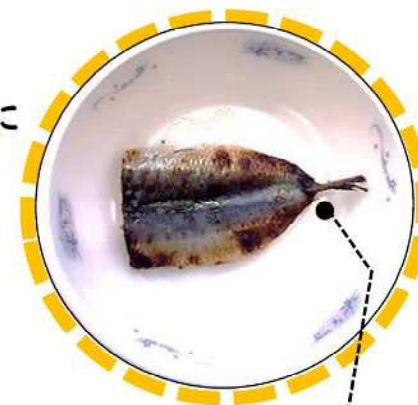
しんこんだて
新献立



ひらき しお や
開 いわしの塩こうじ焼き

ひらき しお りょうりしゅ
開 いわしに、塩こうじと料理酒をまぜあわせた
ちょうみえき
調味液をかけ、スチームコンベクションオーブンで
み かわ や いろ
身はふっくらと、皮はこんがり焼き色がつくように
や
焼きます。

しお なか
塩こうじの、しよっぱさの中に
かん み
ほのかに感じるあま味を
あじ た
味わいながら食べましょう。



※いわしのしよっぱを食べるときは、よくかんで食べましょう。



うきめ 地球にやさしい献立

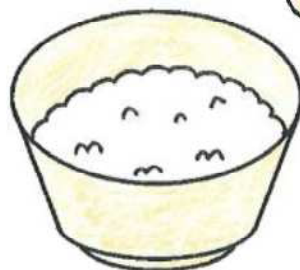
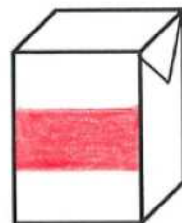


かんとう い
「関東煮(だしこんぶ入り)」には、だしを
とったあとのこんぶも使っています。
つか くふう
食べ物をむだなく使う工夫をしている献立です。



かんとうに
(だしこんぶいり)

ぎゅうにゅう



ごはん

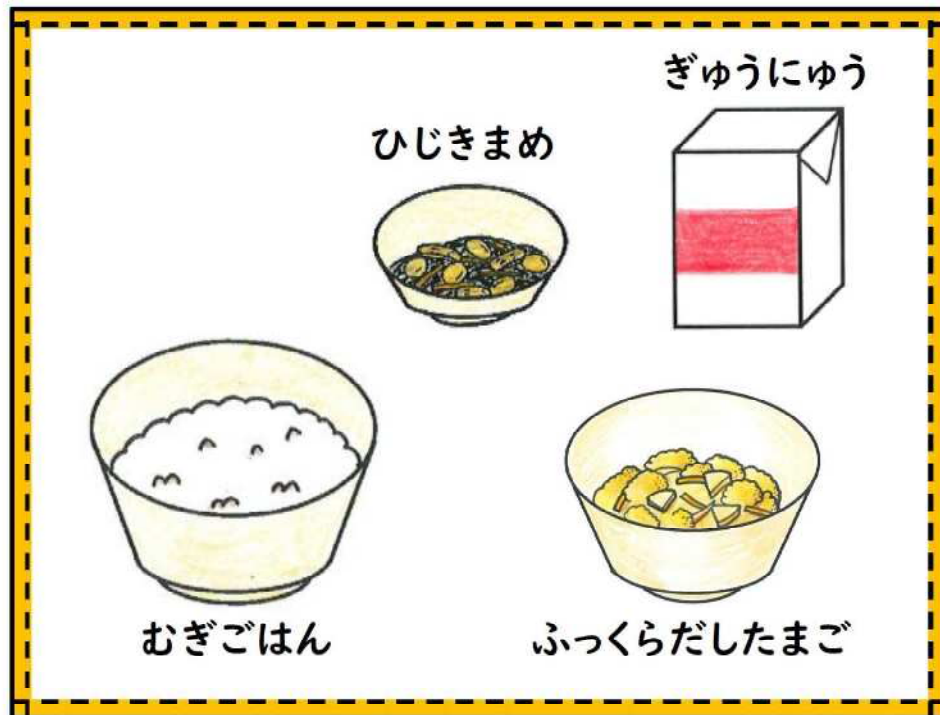


ひらきいわしの
しおこうじやき

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう あつあげ	ごはん	にんじん	だいこん	ちくわ こんぶ	さとう

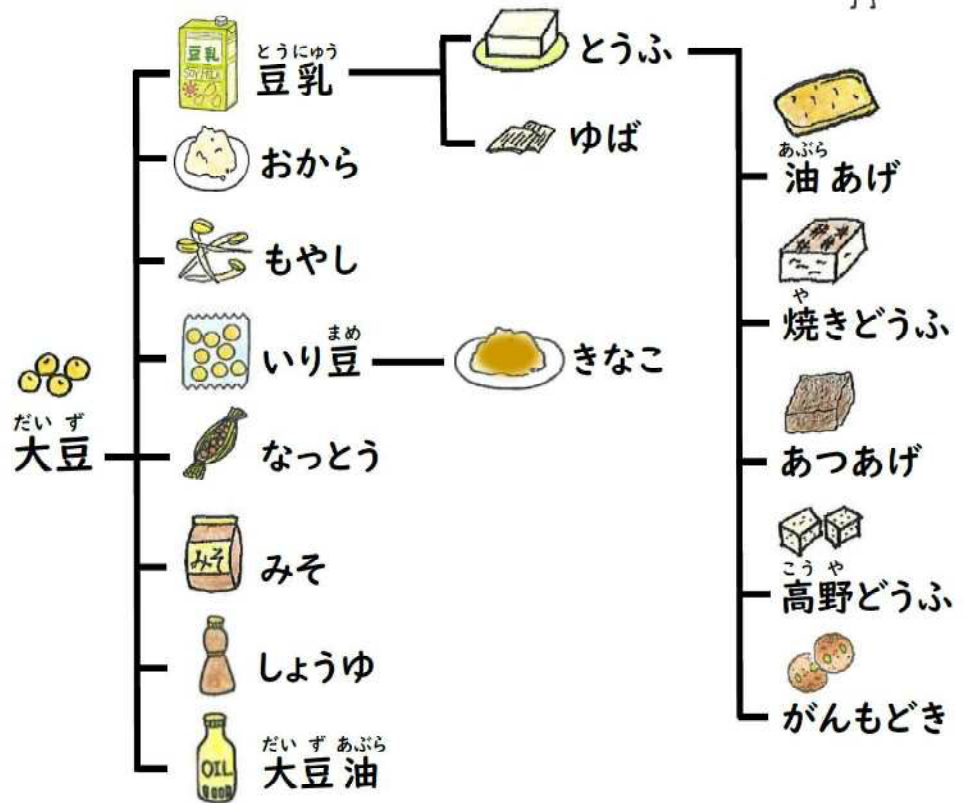
10月16日(木)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	 とりにく だいず ひじき	 おぎごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	 たまねぎ にんじん しょうが		

だいず 大豆のへんしん
だいず 大豆からできる食べ物
だいず 大豆のへんしん

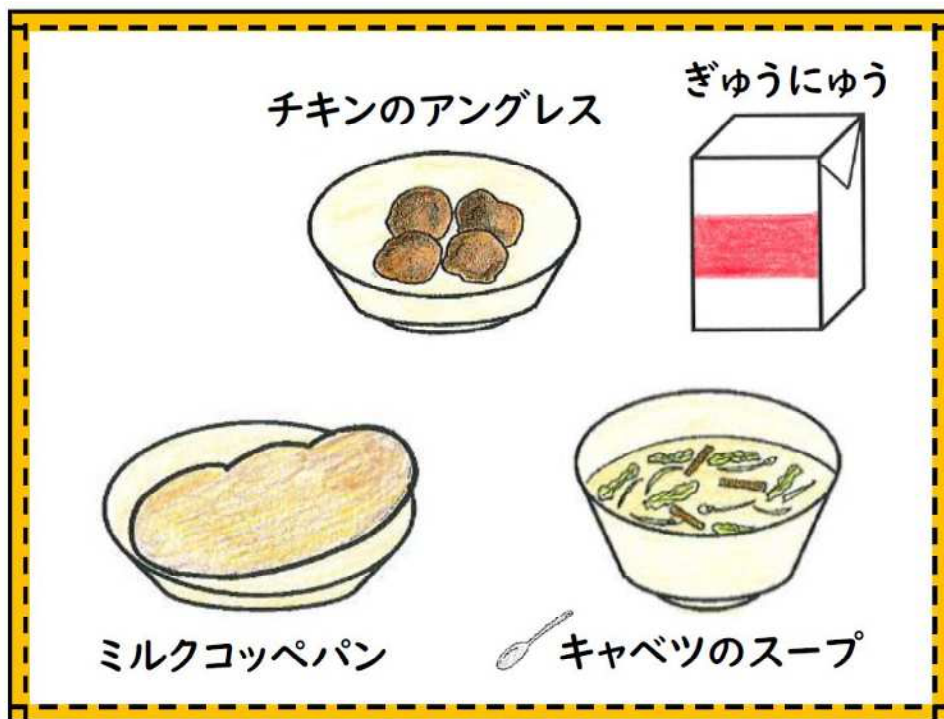


地球にやさしい献立



ひじき豆には、乾そうさせて保存したひじきや大豆、油 あげを使っています。

10月 17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	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ミルクコッペパン 	かたくりこ 	なたねあぶら 	にんじん 	キャベツ
とりにく 	さとう 	こめこ 	もやし 	たまねぎ 	

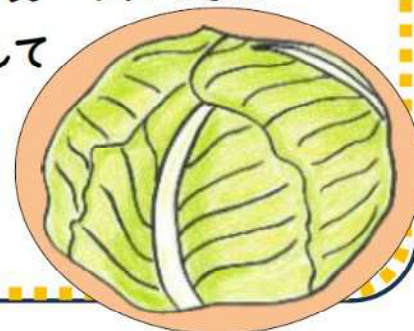


クイズ

キャベツ

キャベツは、世界中で古くから食べられてきた野菜ですが、昔は「あるもの」として使われていました。

さて、どのように使われていたのでしょうか？



- ①花をさかせて、部屋にかざっていた。
- ②料理を乗せて、お皿の代わりにしていた。
- ③病気をなおす薬として使っていた。

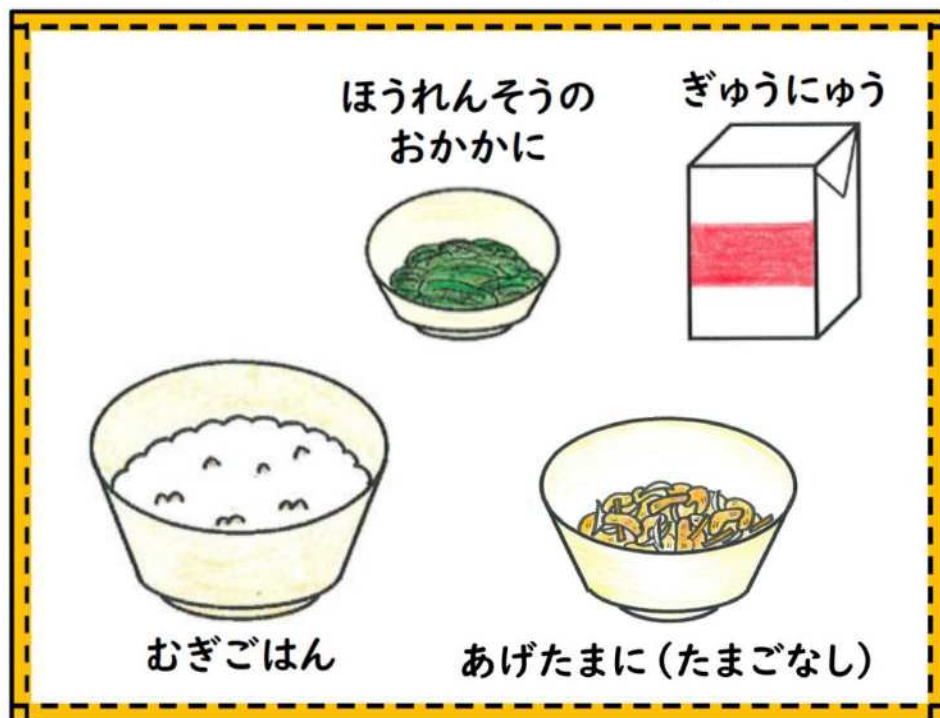


キャベツには、胃を守ってくれる「キャベジン」という成分や、おなかをすっきりさせる「食物せんい」が多くふくまれているため、昔は薬として使われていました。

③病気をなおす薬として使っていた。

答え

10月20日(月)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう あぶらあげ		 おぎごはん		 たまねぎ にんじん	
 はなかつお		 さとう		 ほうれんそう	



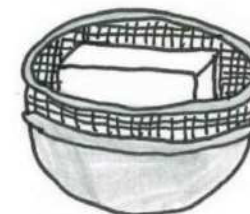
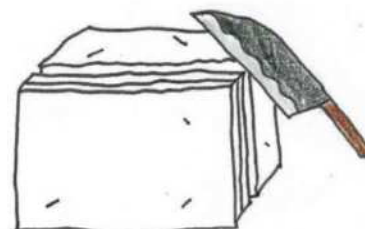
あぶら 油あげ

あぶら つく かた
〈油あげの作り方〉

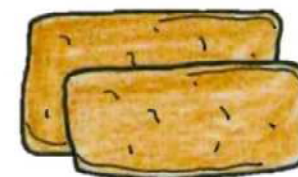
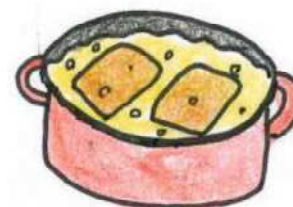


あぶら
油あげはとうふから
できています。

- ① とうふをうすく切る。
- ② 水きりをする。



- ③ 油であげる。
- ④ 出来上がり。



ちきゅう
地球にやさしい
こんど
献立



きょう きゅうしよく
今日の給食のあげたま煮には、大豆から
つく あぶら つか
作られる油あげを使っています。

10月21日(火)

シリーズ ～食生活を見直そう～



食べ物た ものの安全あんぜんについて考えようかんが

食中毒しょくちゅうどくを予防する三つのポイントよ ぼう みつ



菌きんをつけない

石けんでしっかり手あらいをしましょう。



菌きんをふやさない

食品しょくひんを買った後はできるだけ早く、
れいぞう庫こに入れて、早めに食べ切りましょう。



菌きんをやっつける

料理りょうりを作るときは、中心まで
しっかり火ひを通してしょう。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ 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	バター	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
チーズ	ひじき	サラダあぶら	さとう	えだまめ	コーン
だっしふんにゅう					

地球にやさしい献立



今日は、長くほぞんでできるように

乾そうさせた食品「ひじき」を使っています。

10月 22日 (水)



ち きゅう
地球

がつ きゅうしよくもくひょう
10月の給食目標

しよくじ かんが
地球にやさしい食事を考えよう



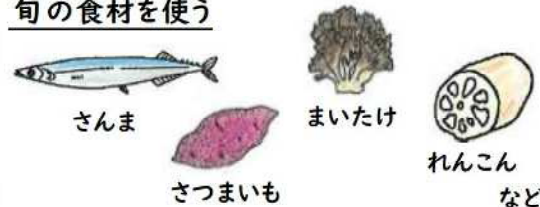
ち きゅう しよくじ なに
地球にやさしい食事って何だろう？



旬の食材を取り入れること、
地産地消を心がけること、食材をむだなく
使うことなど、かんきょうにふたんをかけない
食事のことです。



旬の食材を使う



京都でとれたものを使う
(地産地消)



食材をむだなく使う



今月をきっかけに、「地球にやさしい食事」に目を向けてみましょう。

今日の「すまし汁」は、こんぶとけずり節でだしをとっています。だしのうま味を感じながら食べましょう。



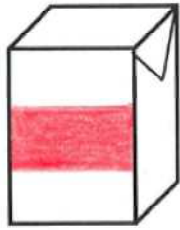
ほうれんそうと
もやしのごまに



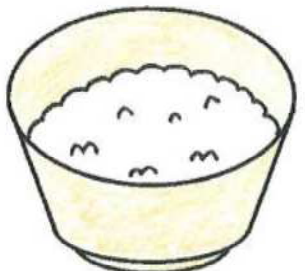
ぶたにくの
しょうがいため



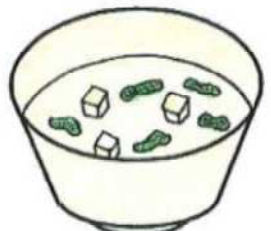
ぎゅうにゅう



ごはん



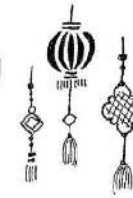
すましじる



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねつ	ちから	あどり	からだ	ちようし	どこの
赤	体をつくる	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  ぶたにく  とうふ	 ごはん  サラダあぶら  さとう  すりごま	 しょうが  にんじん  こまつな	 たまねぎ  ほうれんそう  もやし					

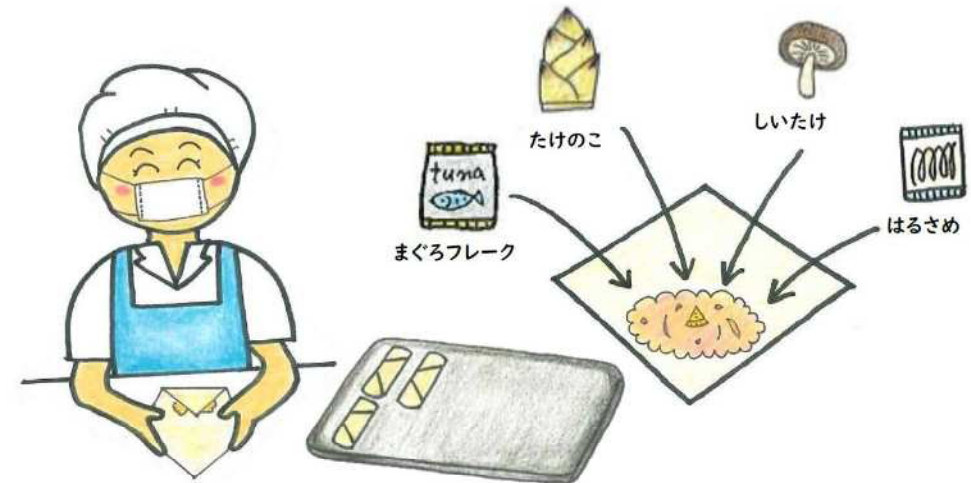
10月 23日 (木)



はるまき
春巻



きゅうしょくしつ ぐ ひと ひと はるまき かわ ま
給食室で、具を一つ一つ春巻の皮で巻いて
つく ぐ
作ります。具には、まぐろフレーク・たけのこ・
しいたけ・はるさめを使っています。



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 むぎごはん	 はるまきのかわ	 たまねぎ	 にんじん
 かまぼこ	 まぐろフレーク	 こむぎこ	 さとう	 はるさめ	 たけのこ
		 かたくりこ	 なたねあぶら		 しいたけ

はるまき ちゅうごく りょうり あぶら
春巻は、中国の料理です。油であげると、
かわ ぐち なか ぐ み
皮がパリッとして口の中に具のうま味や
かお ひろ ころろ て づく
香りが広がります。心のこもった手作りの
はるまき あじ た
春巻を味わって食べましょう。

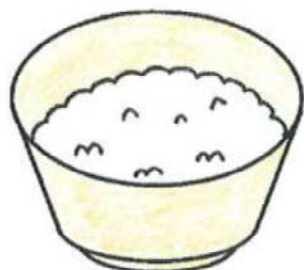


10月 24日 (金)

やさいのきんぴら



さばのみそに



ごはん



はくさいのよしのじる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
さば 	あかみそ 	ごはん 	いりごま 	にんじん 	しょうが
けずりこ 	あぶらあげ 	さんおんどう 	さとう 	さんどまめ 	はくさい
		サラダあぶら 	かたくりこ 		

こんだて
和(なごみ) 献立



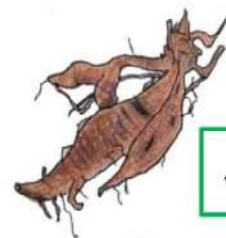
に
さばのみそ煮

さばは、^{きょうと}京都で昔からよく食べられている魚です。



^{あき}秋になると^{あぶら}脂がのって、一番おいしい季節になります。
^{きょう}今日は秋が旬のさばを「みそ煮」にしました。

はくさい よしの じる
白菜の吉野汁



くずの根

^{よしの じる}吉野汁とは、すまし汁に「くず」という花の根から作られた「くず粉」をとかし入れ、^{しるもの}とろみをつけた汁物のことです。

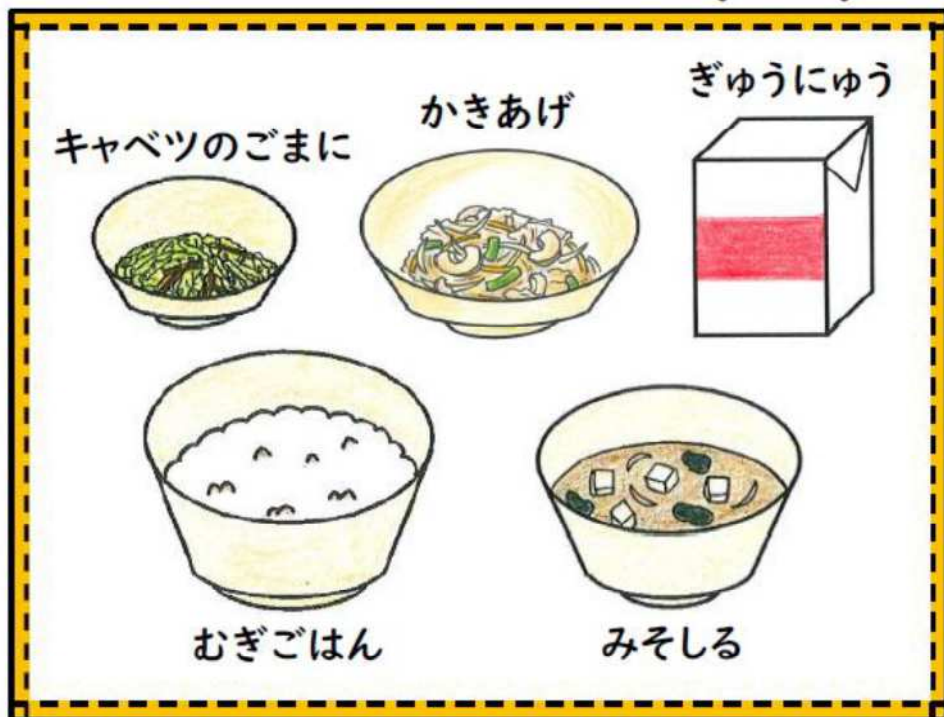
「くず」は、^{な ら けん}奈良県の吉野というところでよくとれるため、この名前がつけられました。



くずの花

^{きょう}今日の献立では、旬の白菜を使い、くずのかわりに^こかたくり粉でとろみをつけています。

10月 27日 (月)



かきあげ



た もの み っ
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 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう とうふ しんしゅうみそ	 わかめ あかみそ	 おぎごはん こむぎこ サラダあぶら	 さとう かたくりこ すりごま なたねあぶら	 にんじん さんどまめ	 たまねぎ キャベツ

「かきあげ」は、具材をころもと合わせて

「かきまぜて、あげる」調理方法から「かきあげ」とよばれるようになりました。

天ぷらを作る時に、あまった食材を食べる工夫として生まれた料理です。

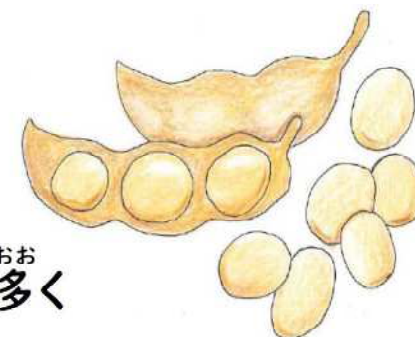


10月 28日 (火)



だいず 大豆

だいず えいよう
大豆の栄養



だいず ●大豆は、たんぱく質を多く

ふくむため、「畑の肉」ともよばれています。

●おなかのそうじをする「食物せんい」や、

骨や歯をじょうぶにする

「カルシウム」が多く

ふくまれています。



地球にやさしい献立



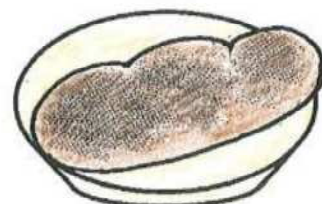
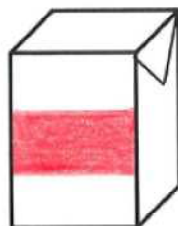
今日の給食で使っている大豆は、肉や魚に

くらべて、エネルギーや水の量が少なくても
育てられる食べ物です。

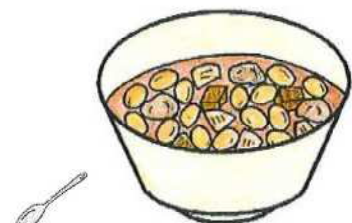
ほうれんそうの
ソテー



ぎゅうにゅう



こくとうコッペパン



だいずとけいにくの
トマトに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  だいず	 こくとうコッペパン  サラダあぶら	 たまねぎ  にんじん  ホールトマト  ほうれんそう  コーン			

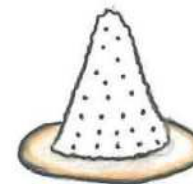
10月 29日 (水)



さんばいず 三杯酢

きょう きゅうしよく さんばいず
今日の給食の三杯酢は
しょうゆ・酢と何に合わせて
いるでしょう？

- ①しお ②さとう ③みそ



きりぼしだいこん さんばいず あじ
「切干大根の三杯酢」を味わいながら
かんがえましょう。

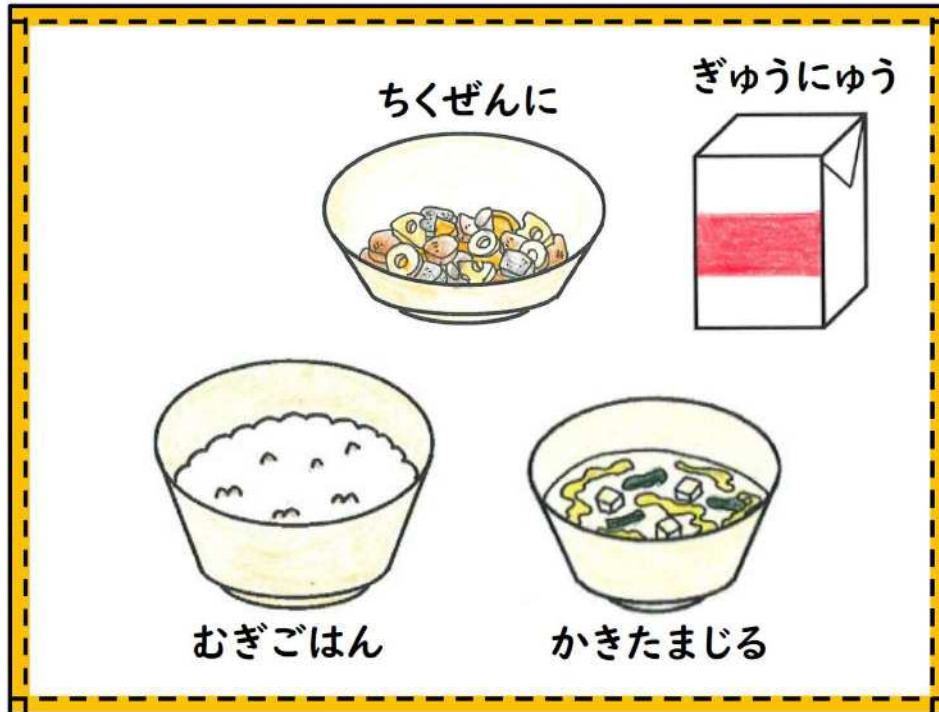
きりぼしだいこん



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 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	かたくりこ	たまねぎ	にんじん
ほそぎりこんぶ				ちんげんさい	しょうが
とうふ	じゃこ	いりごま	さとう	しいたけ	きりぼしだいこん

10月30日(木)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	おつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	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	 とりにく	 むぎごはん	 サラダあぶら	 にんじん	 れんこん
 たまご	 とうふ	 さんおんとう	 かたくりこ	 ごぼう	 ほうれんそう



ちくぜんに 筑前煮

「筑前煮」は福岡県の郷土料理で、具材を全ていためてから煮て作ります。昔は福岡県の北西部を「筑前の国」と言っていたことから、「筑前煮」とよびます。福岡県では「がめ煮」ともよばれています。

正月やお祭り、運動会などのお祝い事や行事の時によく食べられます。

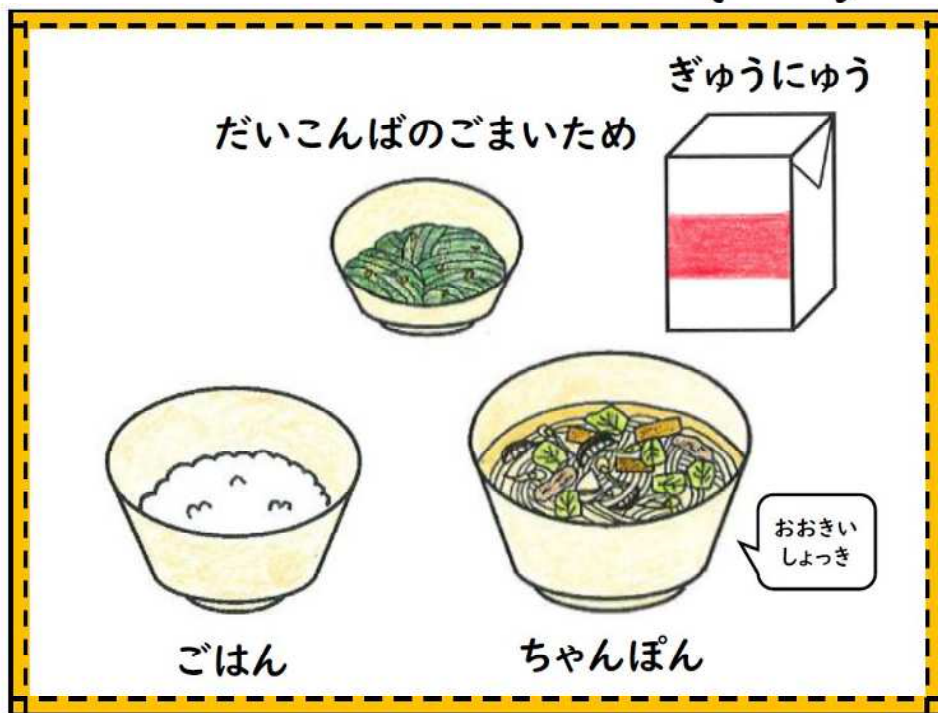


地球にやさしい献立



今日の「筑前煮」には、旬のれんこん・にんじん・ごぼうを使っています。

10月31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	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 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	 ちゅうかかんめん	 にんじん	 キャベツ
 かまぼこ	 はなかつお	 サラダあぶら	 すりごま	 しょうが	 もやし
		 かたくりこ		 だいこんば	 しいたけ



ちゃんぽん

「ちゃんぽん」は、^{ながさきけん}長崎県の^{きょうどりょうり}郷土料理で、
^ぐ具だくさんの^{りょうり}めん料理です。「いろいろなものを
^あまぜ合わせる」という^{いみ}意味があります。

^{きゅうしよく}給食では、^{ちゅうか}中華めんと
^{にく}ぶた肉や^{やさい}かまぼこ・野菜など、
^ぐたくさんの^{つく}具で作ります。



ちきゅう
地球にやさしい献立



「だいこん^ば葉のごまいため」にだいこん^ば葉を
^{つか}使っています。大根は根と葉、どちらもむだなく
^た食べられる^た食べ物^{もの}です。