



れいわ ねんど
令和7年度

がつ

11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

た よろこ あじ
「食べる喜びを味わおう」



しよくせいかつ み なお ち さん ち しょう し
シリーズ 「食生活を見直そう ～地産地消について知ろう～」



しんこんだて
新献立

「チキンチキンごぼう」

ぎょうじ こんだて
行事献立

きゅうしよくかんしゃ
「給食感謝」

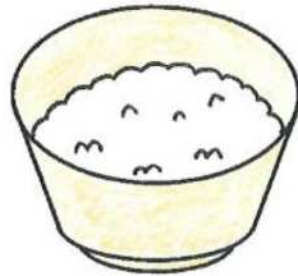
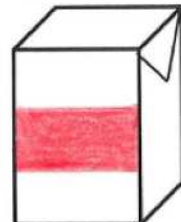
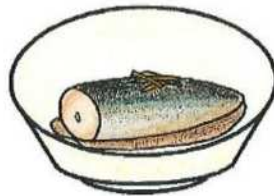
にち こんだて わ しよくすいしん ひ
21日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



11月 4日 (火)

シリーズ ~食生活を見直そう~
 ちさんちしょう
地産地消について知ろう

こまつなのごまいため さんまのかわりに ぎゅうにゅう



ごはん

はくさいのよしのじる

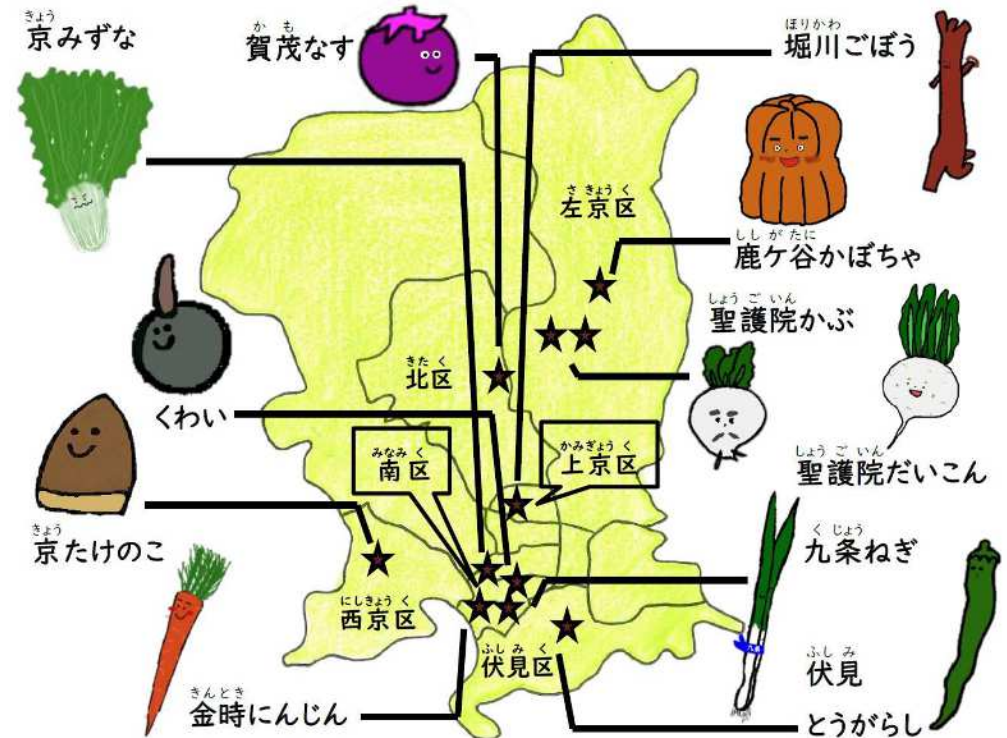
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	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 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ごはん	 ごまあぶら	 にんじん	 しょうが
 さんま	 サラダあぶら	 すりごま	 こまつな	 はくさい
 とうふ	 あかみそ	 さんおんとう		
		 かたくりこ		

きょうと でんとう やさい きょう やさい
 京都の伝統野菜は「京野菜」とよばれ、

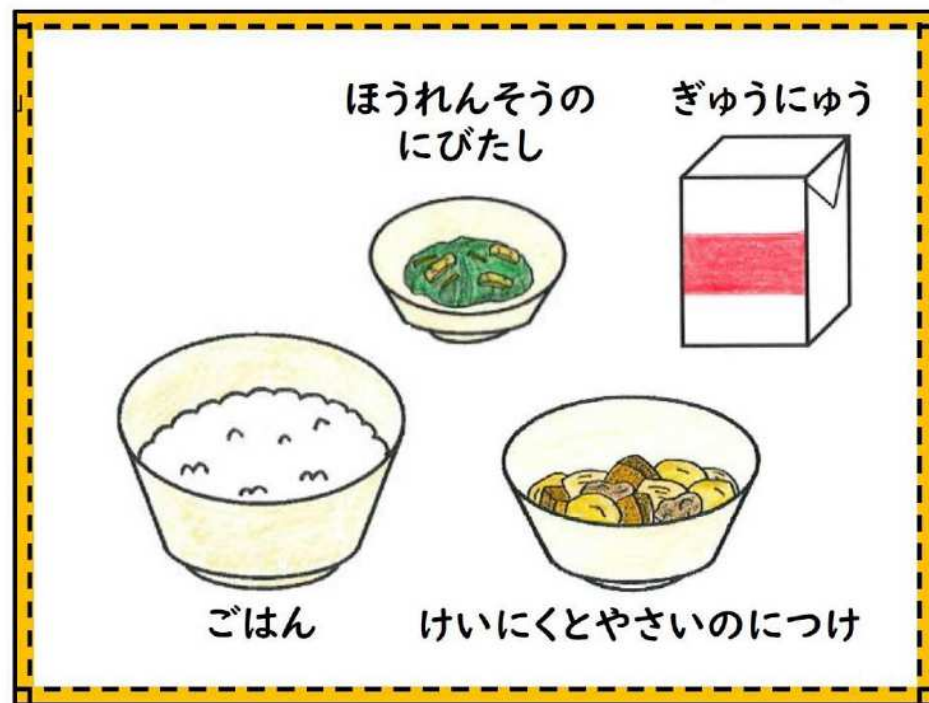
きょうと なが れきし でんとう はぐく やさい
 京都の長い歴史と伝統によって育まれた野菜です。

きょう やさい しゅっしん きょう やさい かくにん
 京野菜の出身地を京野菜マップで確認しましょう。



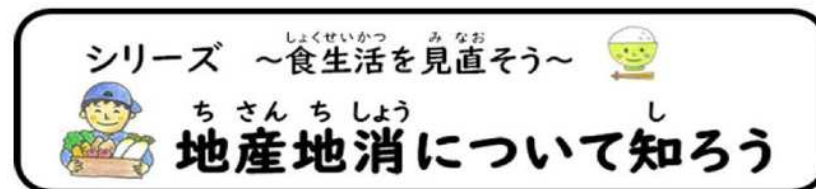
「はくさいの吉野汁」は、けずりぶしてだしをとり、かたくり粉で
 とろみをつけました。温かいうちに味わって食べましょう。

11月 5日 (水)



食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	あつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし ととの 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  じゃがいも  さとう  さんおんとう	 にんじん  ほうれんそう  たまねぎ



給食では、京都府内でとれた3種類の米を使っています。

キヌヒカリ

たき上がり「きぬ」のように白く光りかがやくので、「キヌヒカリ」といいます。ねばりが少なく、さっぱりとした味わいが特ちょうです。

ヒノヒカリ

かたさ・ねばり・香りともにバランスがよいです。味もあっさりとしているので、どんな料理にも合います。

にこまる

気温が高くてもたくさん収穫することができます。笑顔がこぼれるほどおいしく、まるまるとしているのので、「にこまる」と名付けられました。



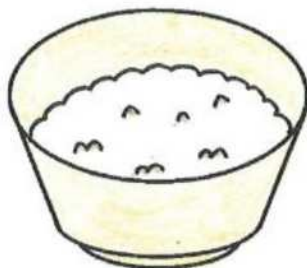
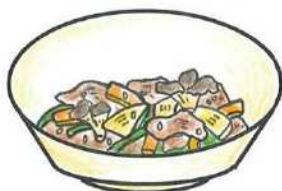
11月 6日 (木)



テジプルコギ

テジプルコギ

ぎゅうにゅう



むぎごはん



レタスとたまごのスープ

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 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 たまご	 むぎごはん かたくりこ サラダあぶら	 いりごま ごまあぶら さとう	 にんじん レタス たまねぎ	 まいたけ にんにく にら	

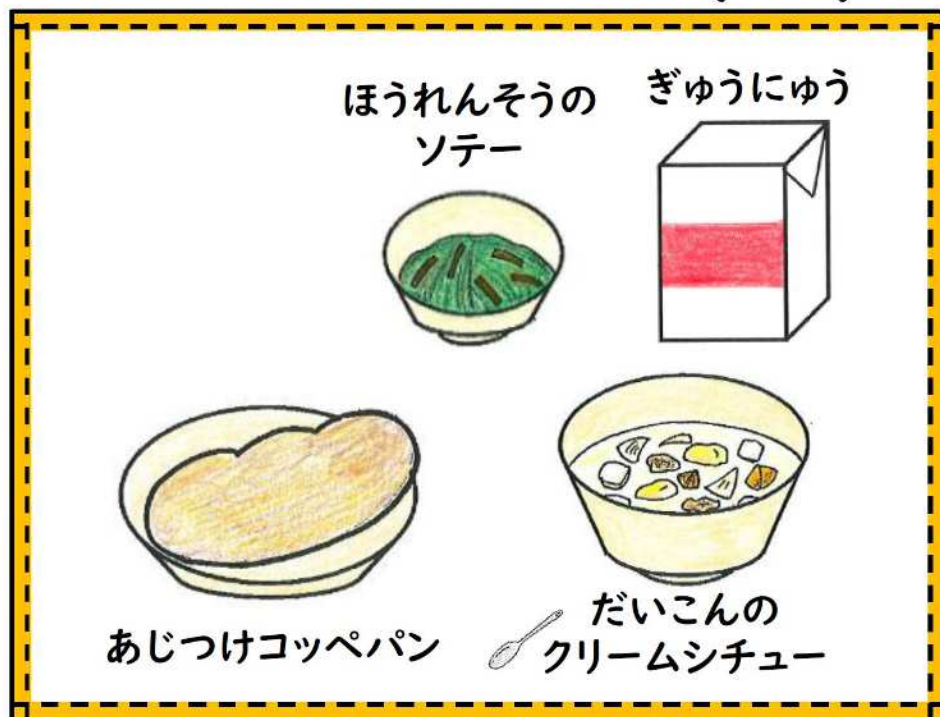
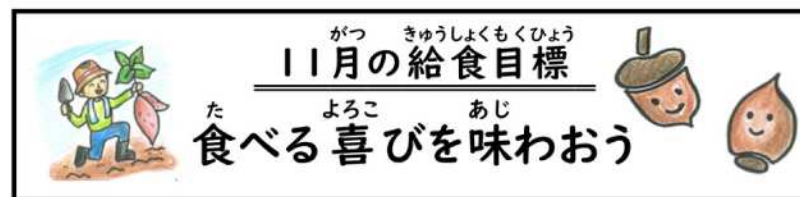
こんだてしょうかい
献立紹介

「テジプルコギ」は、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の料理です。
^{にく}ぶた肉をあまからいたれにつけこみ、^{したあじ}下味を
 つけてから鉄板で焼いて食べます。
 「テジ」はぶた、「プル」は火、
 「コギ」は肉という意味が
 あります。



^{きゅうしよく}給食では、^{にく}ぶた肉にさとうやしょうゆであまからく
^{あじ}味をつけて、^{やさい}野菜やきのこといっしょにいためて^{つく}作ります。
 にらやまいたけの^{かお}香りを^{かん}感じて^た食べましょう。

11月 7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 	とりにく 	あじつけコッペパン 	バター 	たまねぎ 	だいこん
だっしふんにゅう 	チーズ 	サラダあぶら 	こむぎこ 	にんじん 	ほうれんそう

きゅうしよくちよう リ いん いちにち
給食調理員さんの一日

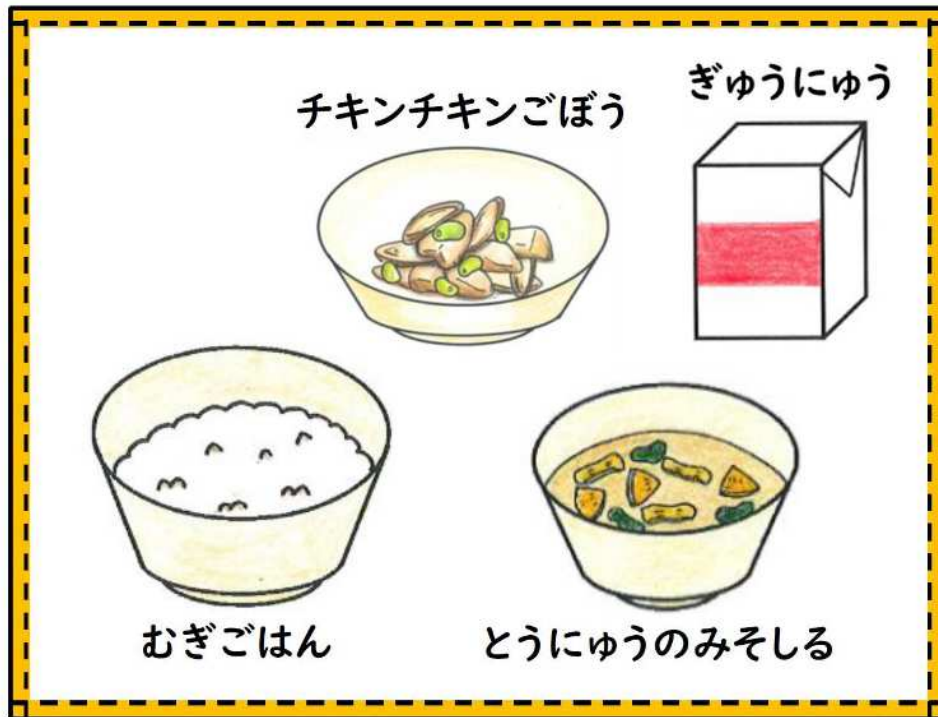
- ① 手や調理器具を
しょうどくする。
- ② 食材をあらい、
食べやすい大きさに
切る。
- ③ 食材をいためたり、
煮たりする。
- ④ クラスの人数に
合わせて
はかって分ける。
- ⑤ 食器や食缶を
あらってから
乾そうさせる。
- ⑥ 調理室を
そうじする。

「だいこんのクリームシチュー」は、ルーも手作りです。

手作りのルーやとり肉と野菜のうま味を味わって食べましょう。



11月 10日 (月)



しんこんだて
新献立

チキンチキン ごぼう



たものみつのはたらき
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 	むぎごはん 	なたねあぶら 	ごぼう 	えだまめ
とりにく 	しろみそ 	かたくりこ 	さとう 	にんじん 	ほうれんそう
とうにゅう 	しんしゅうみそ 				




「チキンチキンごぼう」は、もともと山口県の学校給食の
一つでしたが、給食を通して家庭に広まり、今では山口県
全いきて親しまれています。リズムがよく引き付けられるような
名前や、ごはんにあまからい味つけで子どもはもちろん、
大人にも人気の料理となりました。

給食では、あげたとり肉とごぼう・むしたえだ豆を、さとう・
しょうゆのたれでからめました。

11月 11日 (火)



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 ちようし 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 こがたコッペパン	 さとう	 にんじん	 たまねぎ
 けずりこ		 ちゅうかかんめん	 サラダあぶら	 キャベツ	 もやし



ソース焼きそば



「ソース焼きそば」は、
日本で生まれた料理です。
大正時代の終わりごろから
食べられているといわれて
います。

今では、全国かく地でご当地の
特色を生かした「ソース焼きそば」が
あります。

給食では、具としてぶた肉・
たまねぎ・にんじん・キャベツを使い、
ウスターソースやバーベキューソース
などで味つけをして作っています。



11月 12日 (水)

クイズ いろいろな切り方 (パート2)

料理によって野菜の切り方はかわります。
次の切り方は、何というのでしょうか。右のア～ウの中から合うものをえらびましょう。

えらびましょう。

(ア) たんざく切り

野菜を4～5 cm 長さに切って、
長方形にうす切りにします。

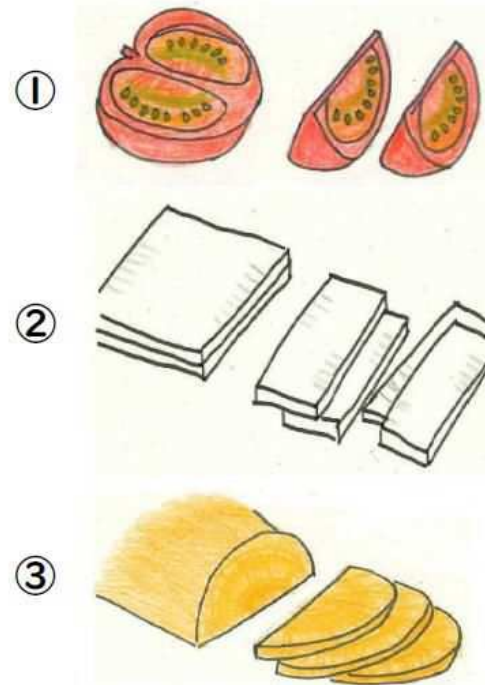
たんざくの形ににていることから
こういわれます。

(イ) くし切り

トマトやたまねぎなどの丸い食材を
くしのような形に等分に切り分ける
切り方です。

(ウ) 半月切り

だいこんやにんじんなどのような
ぼう状の野菜をたて半分に切り、
はしからうす切りにします。

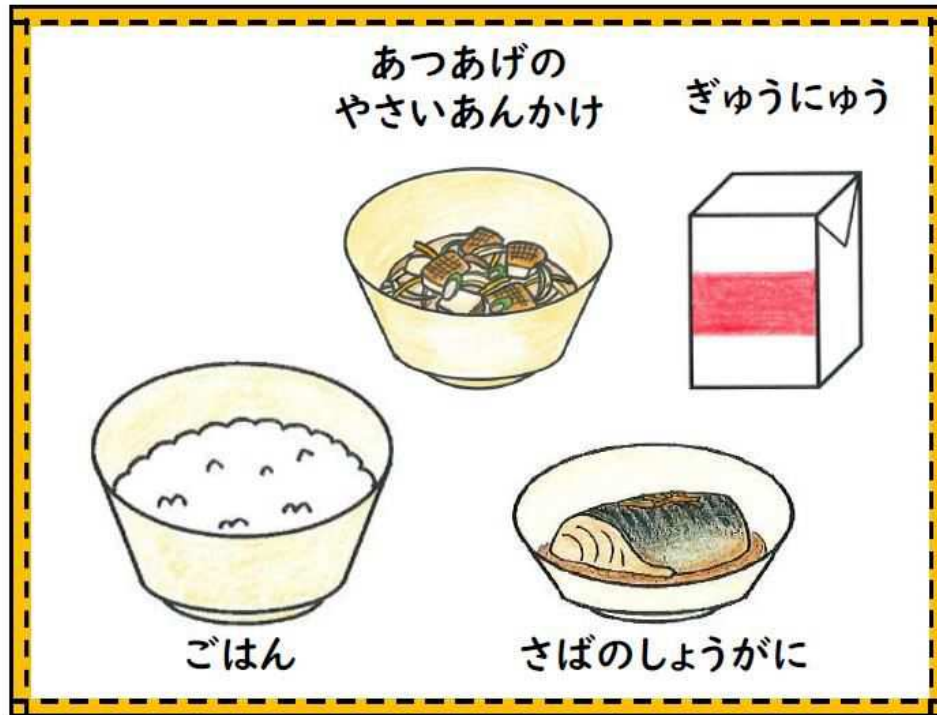


③



今日の「厚揚げの野菜あんかけ」のたまねぎ・にんじん・しいたけは、
せん切りにしています。形や色を目でも楽しんで、味わって食べましょう。

(4) (3) (2) (1) (0) (1) (2) (3) (4)



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 ひとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	にんじん	しょうが	
さば	さんおんとう	かたくりこ	たまねぎ	しいたけ	
あつあげ			あおねぎ		

11月13日(木)

シリーズ ～食生活を見直そう～



ちさん ちしょう

地産地消について知ろう

ちさん ちしょう 地産地消とは

その地^ちいきでつく^{つく}られた食べ物^た（野菜^{もの}や肉^{やさい}、
魚^{さかな}など）を、その地^ちいきで食べる^たことです。

よいところ

● 新せん…とれたての物^{もの}が食べられます。

● 地球にやさしい…運ぶ^{はこ}きよりが短^{みじか}く、

はい気^きガスなども少^{すく}なくなります。











● 安心…いつ、どこで、

どんな人^{ひと}が作^{つく}っているかがわかります。



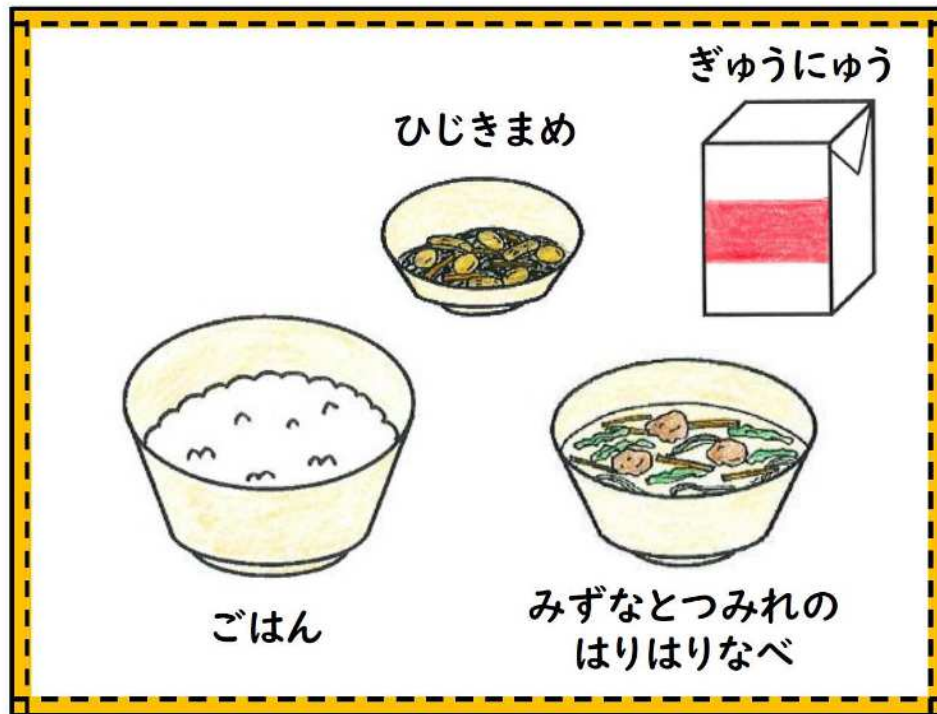
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	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
<div> ぎゅうにゅう</div> <div> あぶらあげ</div> <div> とりにく</div> <div> わかめ</div> <div> とうふ</div> <div> はっちょうみそ</div> <div> しんしゅうみそ</div>		<div> おぎごはん</div> <div> かたくりこ</div> <div> さとう</div>		<div> たまねぎ</div> <div> にんじん</div> <div> キャベツ</div>	

「鶏肉^{けいにく}のてり焼き^や」のとり肉^{にく}は、やわらかくふっくらとした
食感^{しょっかん}と、あまから^{あじ}い味^{あじ}つけを味わいましょう。



11月14日 (金)



みずな 水菜とつみれの なべ はりはり鍋

「水菜とつみれの はりはり鍋」には、
給食調理員さんが給食室で一つ一つ丸めて作った
手作りのつみれと、京野菜である
水菜を使っています。

水だけで育てたことから「水菜」と
よばれるようになりました。



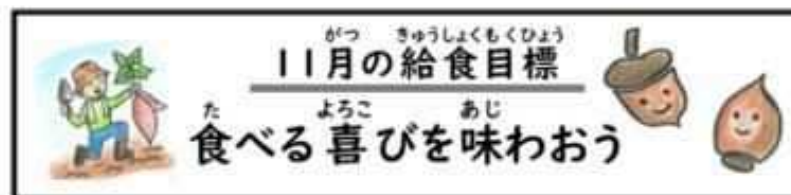
食べ物の三つのはたらき

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 まぐろフレーク あぶらあげ だいち ひじき	 ごはん はるさめ さんおんとう かたくりこ サラダあぶら	 にんじん ほそねぎ みずな しょうが

シャキシャキ ♪ 水菜のシャキシャキとしたかむ音が
「はりはり」と聞こえたことから、
はりはり鍋というんですよ。



11月 17日 (月)



食べ物の三つのはたらき (Three functions of food)

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	 とりにく	 むぎごはん	 さとう	 にんじん	 たまねぎ
 わかめ	 しらすばし	 サラダあぶら	 いりごま	 えのきだけ	 しょうが
	 どうふ			 しいたけ	 だいこんば

五感を使って味わおう (Let's use our five senses to enjoy it)



「とりそぼろどんぶりのぐ」には、とり肉やたまねぎ・にんじん・しょうが・しいたけなどを使っています。
秋の食べ物を五感を使って味わいましょう。

11月 18日 (火)



ポークビーンズに
つか
使っている豆は
まめ
どれでしょう？

くろまめ
① 黒豆



だいず
② 大豆



きんときまめ
③ 金時豆



まめ
豆にはいろいろな
しゅるい
種類がありますね！



答え：②大豆
だいず

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 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 	ぜんりゅうふんパン 	たまねぎ 	にんじん 	さんどまめ
だいず 	チーズ 	じゃがいも 	サラダあぶら 		

11月 19日 (水)



きゅうしょくかんしゃ 給食感謝

ぎゅうしょく わたし 給食が私たちのもとにとどくまでに、^{おお}多くの人がかかわっています。
 しょくじ 食事のあいさつや残さず食べることで、感謝の気持ちを伝えましょう。



せい 生さん者



しょくざい はこ 食材を運ぶ人



きゅうしょくちょうり いん 給食調理員さん



きゅうしょくとうばん 給食当番



いただきます。



ごちそうさまでした。

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 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  しんしゅうみそ  あかみそ  わかめ		 ごはん  さとう  こむぎこ  なたねあぶら  サラダあぶら  きりふ  パンこ		 たまねぎ  にんじん  キャベツ  コーン	

ヒレカツは、ぶたヒレ肉に^{にく}塩と^{しお}こしょうをして、
 きゅうしょくちょうり いん 給食調理員さんが1まいずついねいに

「ころも」をつけて、^{あぶら}油であげています。

ヒレカツのサクサクした食感と

^{てづく}手作りのあまからいソースを^{あじ}味わって^た食べましょう。



11月 20日 (木)



がつ きゅうしよくもくひよう

11月の給食目標

た よろこ あじ

食べる 喜びを味わおう





「いただきます」は、自然のめぐみや
食べ物の命をいただくことへの
感謝を表す言葉です。

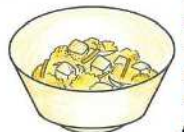


「ごちそうさま」は、遠くから
食材を集めたり、料理を作ったり、
食事のためにはたらいた全ての人の
感謝を表す言葉です。



こころ 心をこめて食事のあいさつをしましょう。

「高野豆腐の卵とじ」は、けずりぶしからとった
だしを使っています。だしをたっぷりふくんだ
食材のうま味を感じながら食べましょう。



ほうれんそうと
きりぼしだいこんのごまに



ぎゅうにゅう
















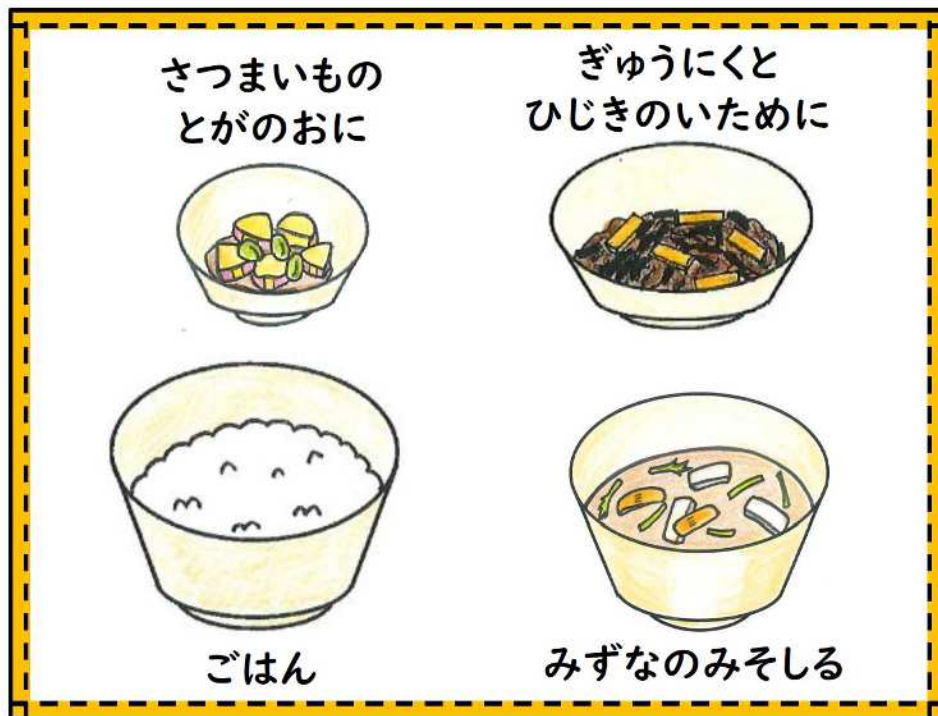
むぎごはん



こうや豆腐のたまごとじ

食べ物の三つのはたらき			
あか	からだ	き	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる
 ぎゅうにゅう  たまご  こうや豆腐		 むぎごはん  さとう  すりごま  さんおんとう	
		みどり	からだ
		緑	体の調子を整える
		 にんじん  ほうれんそう  きりぼしだいこん  たまねぎ	

11月 21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 ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにく 牛肉	あぶらあげ 揚げ豆腐	ごはん ご飯	さつまいも さつまいも	にんじん にんじん	だいこん だいこん
ひじき ひじき	みそ みそ	サラダあぶら サラダ油	さんおんとう さんおんとう	えだまめ えだまめ	みずな みずな
しんじゅうみそ しんじゅうみそ	しろみそ しろみそ	さとう さとう			

こんだて
和 (なごみ) 献立

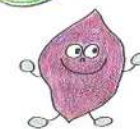


さつまいもの

とがのおに

梅尾煮

「梅尾煮」は、さつまいもをさとうで煮た料理で、
京都市右京区の「梅尾」という地いきにある
高山寺で生まれました。



今日の「さつまいもの梅尾煮」は、

さつまいもとえだ豆をいっしょに

スチームコンベクションオーブンで調理しました。



きょう や さい
シリーズ 京野菜



みず な
水菜

京野菜の一つである「水菜」は、
京都を中心に育てられてきたため、

「京菜」とよばれることもあります。

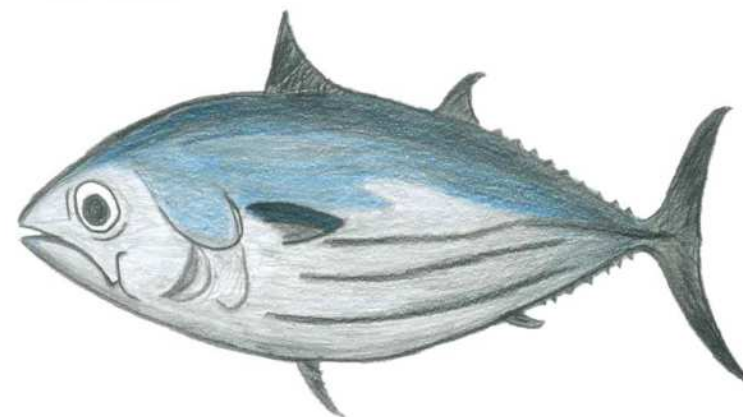
今日の「水菜のみそ汁」に使っています。



11月 25日 (火)



かつお



けつえき つく てつ おお
 ・血液を作るためにひつような鉄が多く
 ふくまれています。

・かつおから「なまぶし」や「かつおぶし」が
 つく
 作られます。

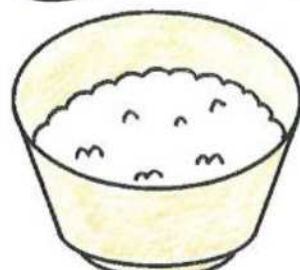
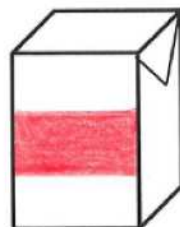
・「なまぶし」は「なまりぶし」とも言います。

・「なまぶし」はかつおをゆでて、おした後に、
 いちど つく
 けむりで一度いぶして作ります。

こまつなと
 きりぼしだいこんの
 にびたし

なまぶしの
 しょうがに

ぎゅうにゅう



ごはん

みそしる

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 熱	ちから 力	もの も	みどり 緑	からだ しょうし ちゅうし	どこの 体の調子を整える
<div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div></div> <div>あぶらあげ</div> <div></div> <div>なまぶし</div> <div></div> <div>しんしゅうみそ</div> <div></div> <div>あかみそ</div>		<div></div> <div>ごはん</div> <div></div> <div>じゃがいも</div> <div></div> <div>さんおんとう</div> <div></div> <div>さとう</div>		<div></div> <div>こまつな</div> <div></div> <div>にんじん</div> <div></div> <div>しょうが</div> <div></div> <div>たまねぎ</div> <div></div> <div>きりぼしだいこん</div>				

11月 26日 (水)



て づく \おいしさのひみつ/ 手作りのルー

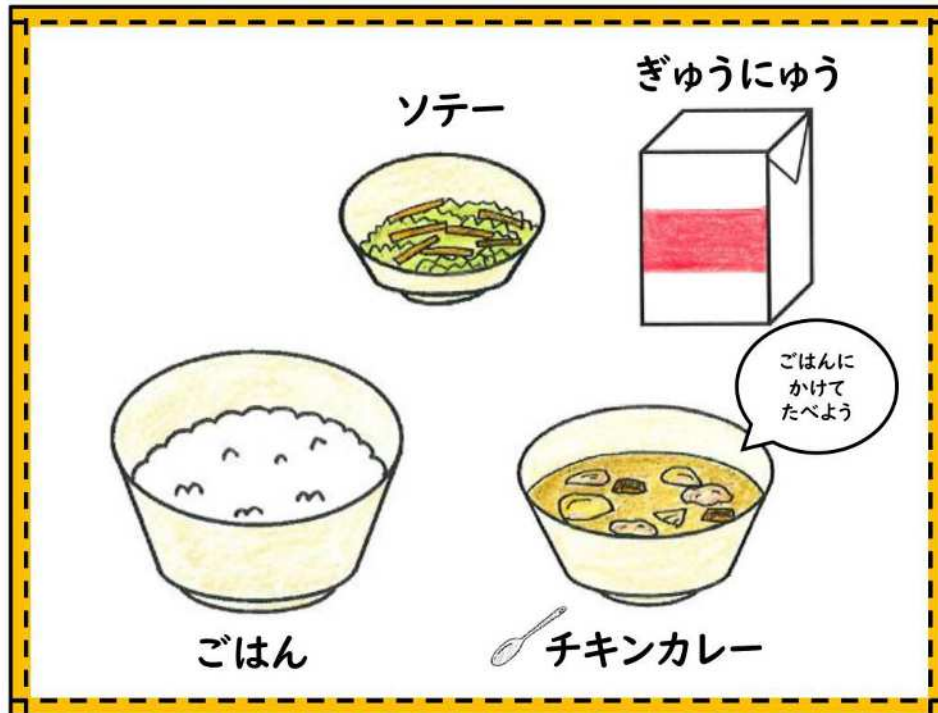
給食のカレーやシチューなどのルーは、
給食調理員さんが心をこめて手作りしています。

作り方













- ① 温めたかまに、バターとサラダ油を入れ、とかす。
- ② 小麦粉をふるい入れ、色が変わるまでよくいためる。
- ③ カレー粉を入れてまぜ、さらにだっしふんにゅうを
入れる。
- ④ なめらかになるまでよくまぜる。




て づく あじ
手作りの味を
かん
感じながら
た
食べましょう。



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	 とりにく	 ごはん	 じゃがいも	 たまねぎ	 にんじん
 だっしふんにゅう		 バター			
 チーズ	 ヨーグルト	 こむぎこ	 サラダあぶら	 しょうが	 キャベツ

11月 27日 (木)




がつ きゅうしよくもくひょう
11月の給食目標

た よろこ あじ
食べる喜びを味わおう

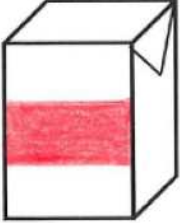


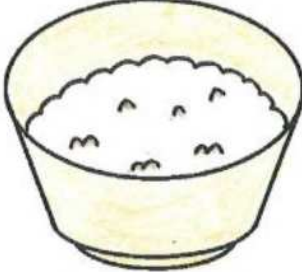
た よろこ み
いろいろな食べる喜びを見つけてみよう

ほうれんそうともやしの
いためナムル

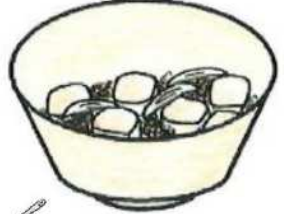


ぎゅうにゅう





むぎごはん



マーボどうふ

しよくじ つく ひと
**食事を作ってくれる人が
いること**



き せつ かん
季節を感じるられこと



きようかん
おいしさを共感できること

おいしいね




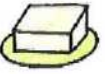












そうだね



た 食べることは、幸せなことです。
ほか 他にもどんな喜びがあるか
さが 探してみましよう。

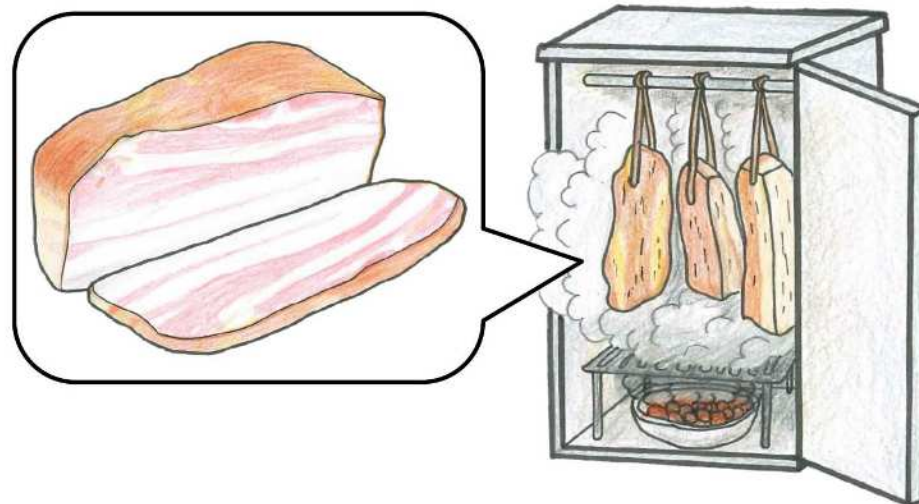


た もの みつ 食べ物の三つのはたらき		き ねつ ちから 熱や力のもとになる		みどり しょうし どの 体の調子を整える	
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	しょうし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  あかみそ	 ぶたにく  どうふ	 むぎごはん  サラダあぶら	 ごまあぶら  かたくりこ  さとう	 たまねぎ  にんにく  ほうれんそう	 しょうが  もやし

11月28日(金)

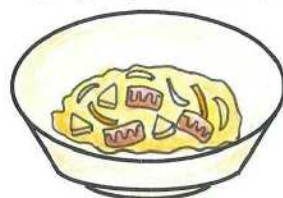


ベーコン

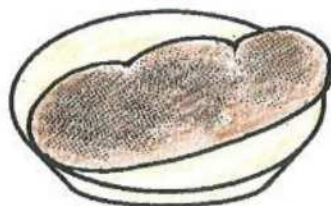
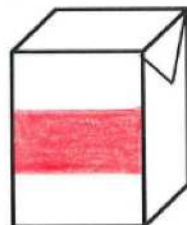


にく しお もくざい
ぶた肉を塩づけにしてから、木材をもやしたけむりで
いぶして、くんせいにしたものです。このけむりには、
た もの
食べ物をくさりにくくするはたらきがあります。
また、いぶすことで、とく ふう み かお
つけることができます。
きょう
今日の「ベーコンとポテトのかわりオムレツ」に
つか
使っています。

ベーコンとポテトの
かわりオムレツ



ぎゅうにゅう



こくとうコッペパン



やさいのスープに

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 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう たまご	 こくとうコッペパン ベーコン じゃがいも	 サラダあぶら たまねぎ にんじん	 キャベツ	