



れいわ ねんど
令和7年度

がつ

11月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た よろこ あじ
食べる喜びを味わおう



しょくせいかつ み なお ち さん ち しょう
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

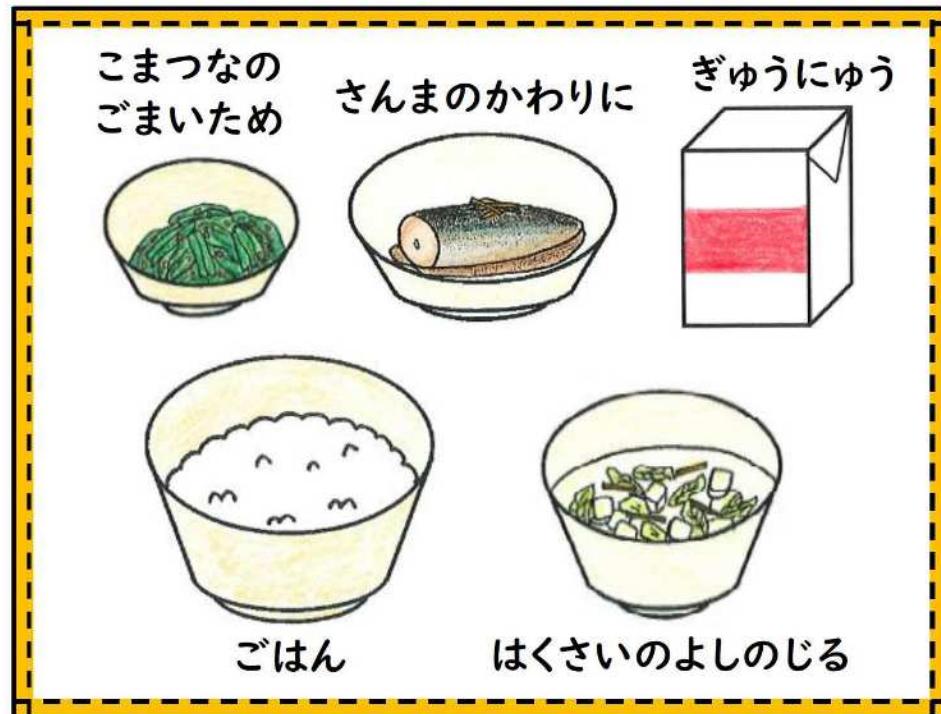
「給食感謝」

にち
21日

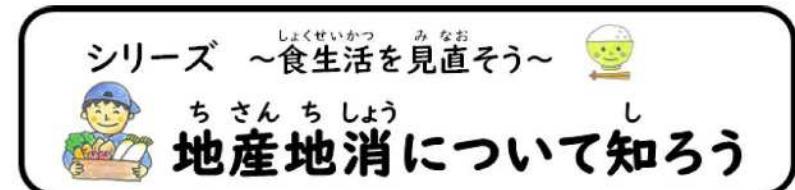
は、和(なごみ)献立…和食推進の日



11月 4日 (火)



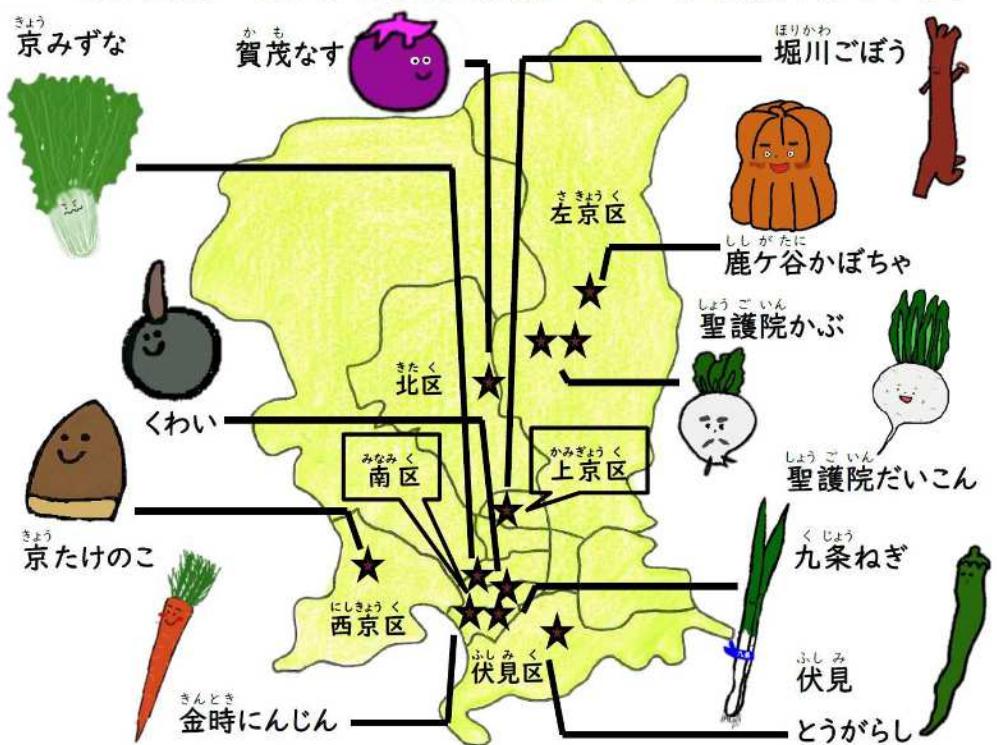
赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	緑	からだ ちょう し とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	けずりこ	ごはん	ごまあぶら	にんじん	しょうが
さんま	さるだあぶら	OIL	すりごま	こまつな	はくさい
とうふ	さんおんとう	かたりこ	かたりこ		



京都の伝統野菜は「京野菜」とよばれ、

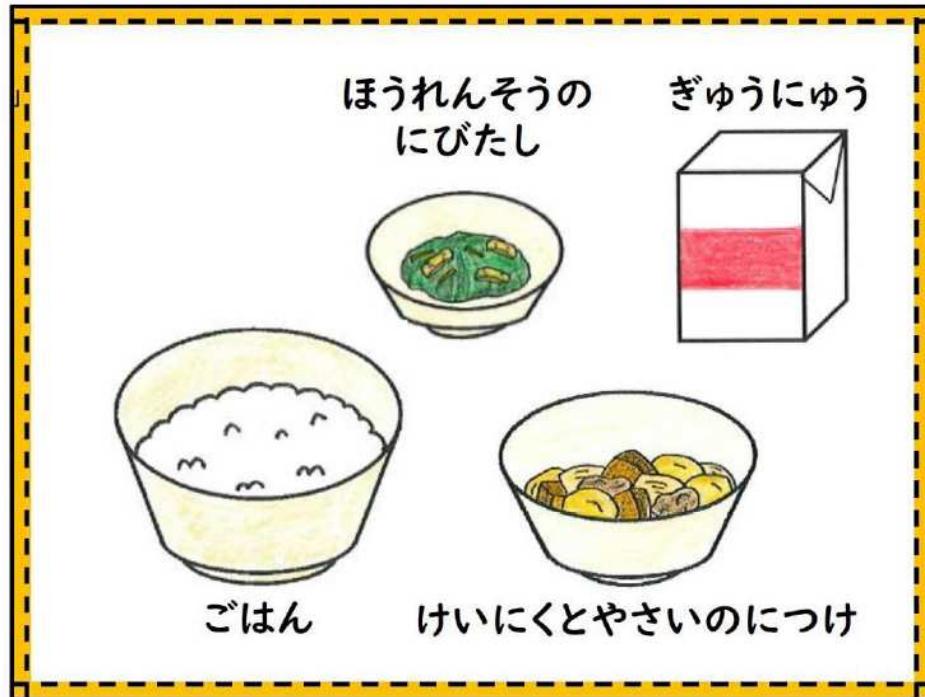
京都の長い歴史と伝統によって育まれた野菜です。

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、ぶしでだしをとり、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)



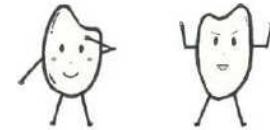
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ うとう し ととの う とれる
	ぎゅうにゅう		ごはん		にんじん
	とりにく		サラダあぶら		ほうれんそう
	あぶらあげ		じやがいも		たまねぎ
			さとう		
			さんおんとう		

シリーズ ~食生活を見直そう~ ちさんちしよう 地産地消について知ろう



きゅうしょく
きょうとふない
しゅるい
こめ
つか
使っています。



キヌヒカリ

あ
たき上がりが「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
とく
特ちょうです。

ヒノヒカリ

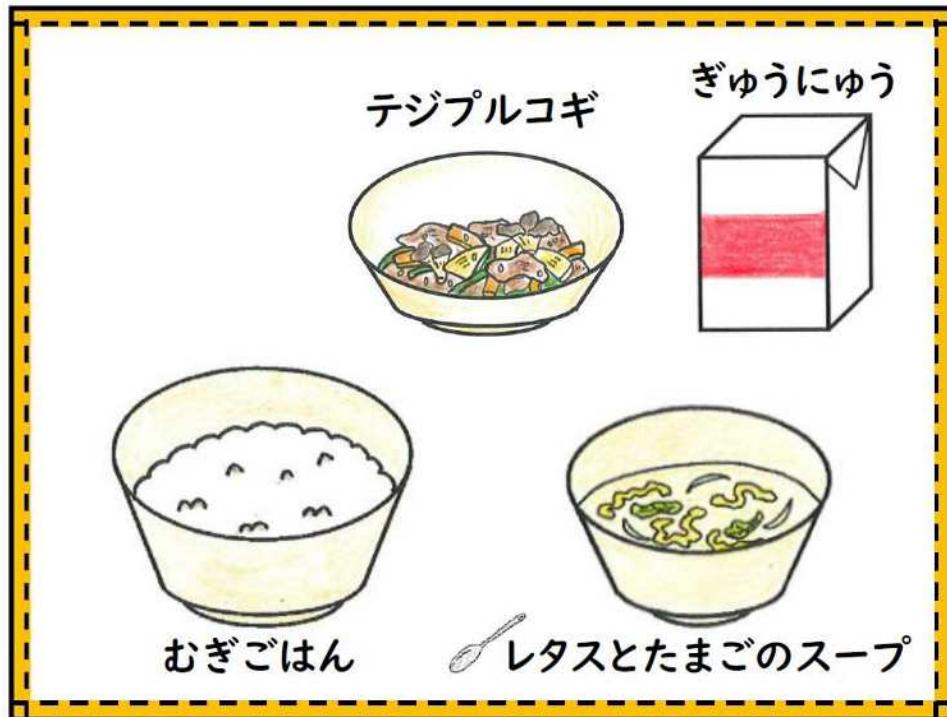
かお
かたさ・ねばり・香りともにバランスがよいです。
あじ
味もあっさりとしているので、どんな料理にも合います。

にこまる

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



11月 6日 (木)



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	体をつくる	むぎごはん	熱や力のもとになる	にんじん	まいたけ
たまご	ぶたにく	かたくりこ	いりごま	レタス	にんにく
OIL	サラダあぶら	さとう	ごまあぶら	たまねぎ	にら



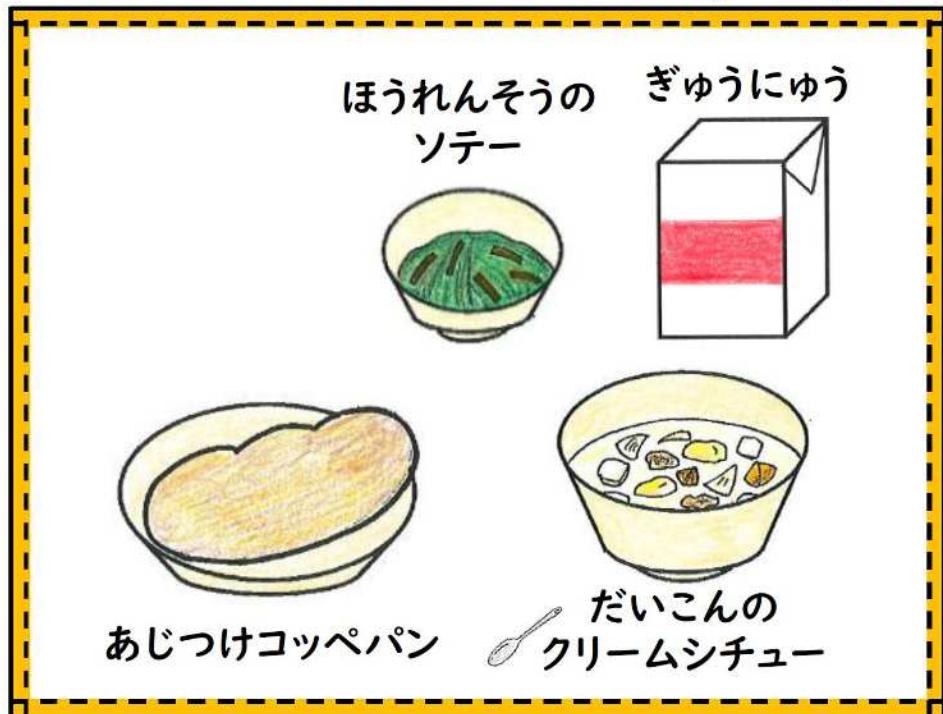
テジップルコギ

「テジップルコギ」は、韓国・朝鮮の料理です。
ぶた肉をあまからいたれにつけこみ、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。



給食では、ぶた肉にさとうやしょうゆであまからく
味をつけて、野菜やきのこといっしょにいためて作ります。
にらやまいたけの香りを感じて食べましょう。

11月 7日 (金)



赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちょうどいい とどの 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
だっしゅんにゅう	チーズ	サラダ油	こむぎこ	にんじん	ほうれんそう



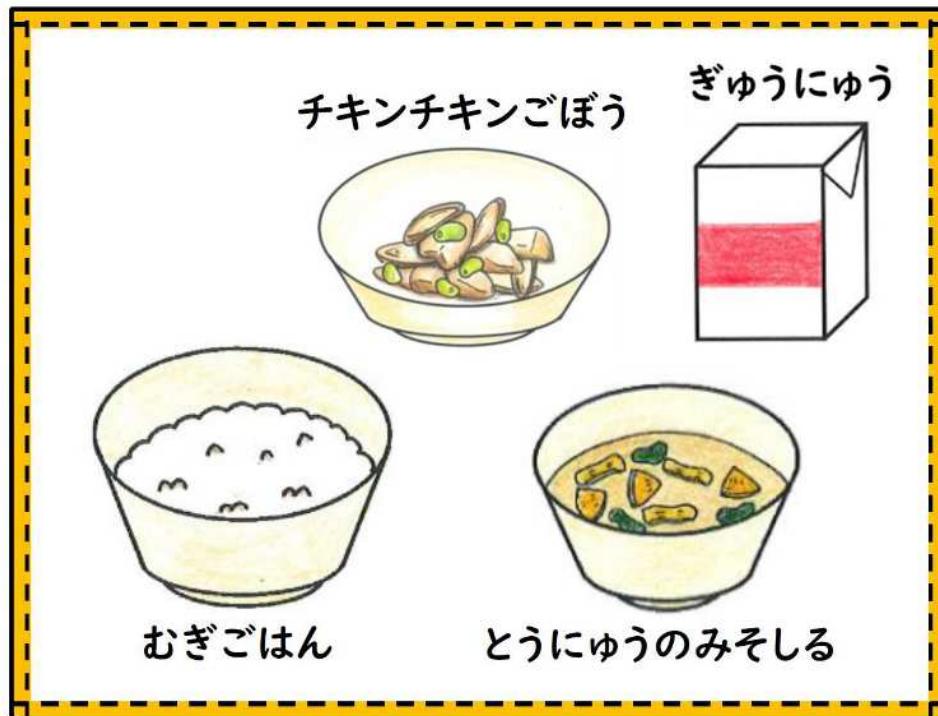
給食調理員さんの一日

- ① 手や調理器具を て ちょうり きぐ しようとする。
- ② 食材をあらい、 しょくざい た 食べやすい大きさに おおきに 切る。
- ③ 食材をいためたり、 しょくざい に 煮たりする。
- ④ クラスの人数に にんすう あ 合わせて はかって 分ける。
- ⑤ 食器や食缶を しょくき しきかん あらってから かん 乾そうさせる。
- ⑥ 調理室を ちょうり しつ 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



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
あか 赤	ぎゅうにゅう 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
どうにゅう とうにゅう	とりにく とりにく	みそ みそ	あぶらあげ あぶらあげ	むぎごはん むぎごはん	なたねあぶら なたねあぶら
どうにゅう とうにゅう	とりにく とりにく	みそ みそ	あぶらあげ あぶらあげ	むぎごはん むぎごはん	なたねあぶら なたねあぶら

「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で親しまれています。リズムがよく引き付けられるような名前や、ごはんに合うあまからい味つけて子どもはもちろん、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

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
					
					



ソース焼きそば



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

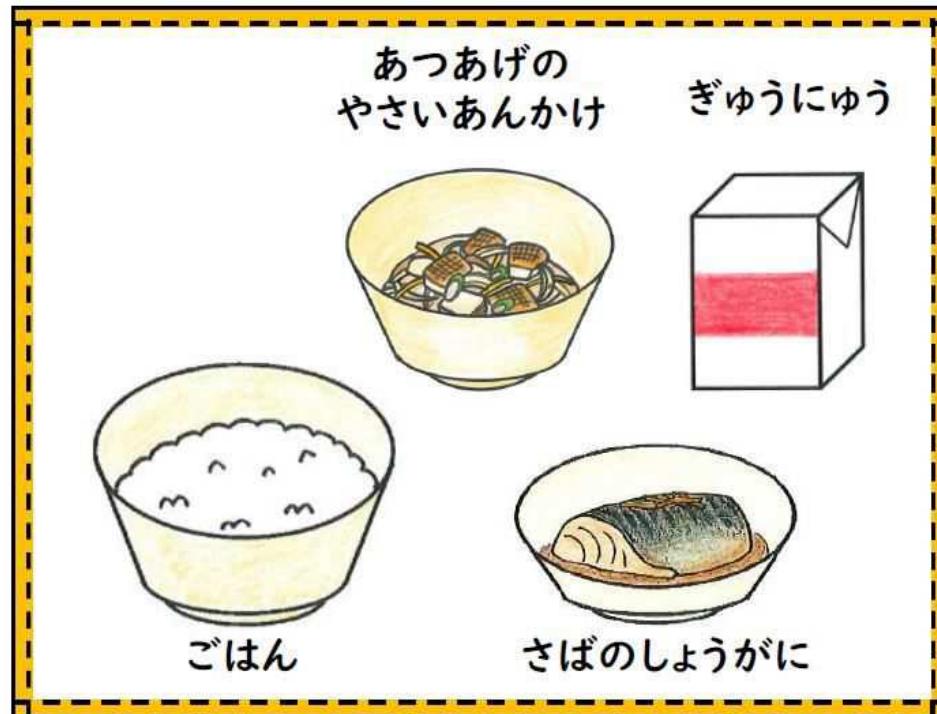
あります。

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)



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

クイズ いろいろな切り方 (パート2)

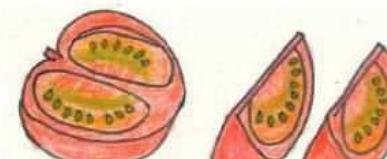


クイズ

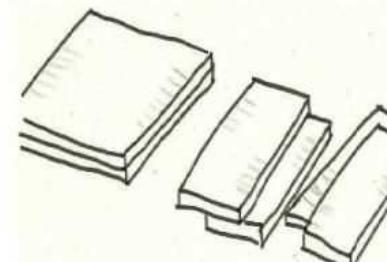
料理によって野菜の切り方はかわります。

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。

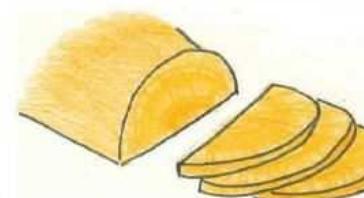
①



②



③



(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。
たんざくの形にし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

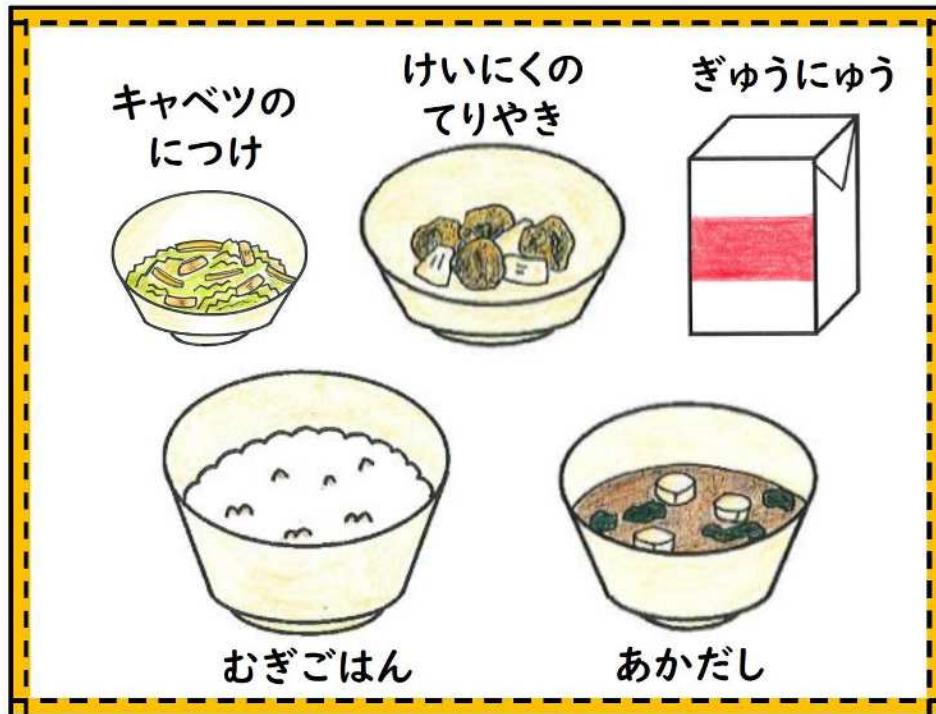
だいこんやにんじんなどのようなぼう状の野菜をたて半分に切り、はしからうす切りにします。



今日の「厚あげの野菜あんかけ」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)(5)(6)(7)(8)(9)(10)

11月13日(木)



た もの みつ
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 ちよう じ どとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	あぶらあげ 	むぎごはん 	たまねぎ 	にんじん 	
とりにく 	わかめ 	とうふ 	さとう 	キャベツ 	
はっちょうみそ 	しんしゅうみそ 	かたくりこ 			

シリーズ ～食生活を見直そう～



ち さん ち しょう



し

地産地消について知ろう

ち さん ち しょう

地産地消とは

ち つく た もの や さい にく
その地いきで作られた食べ物(野菜や肉、
さかな ち た
魚など)を、その地いきで食べることです。

よいところ

● 新せん…とれたての物が食べられます。

● 地球にやさしい…運ぶきよりが短く、



はいきガスなども少なくなります。

● 安心…いつ、どこで、

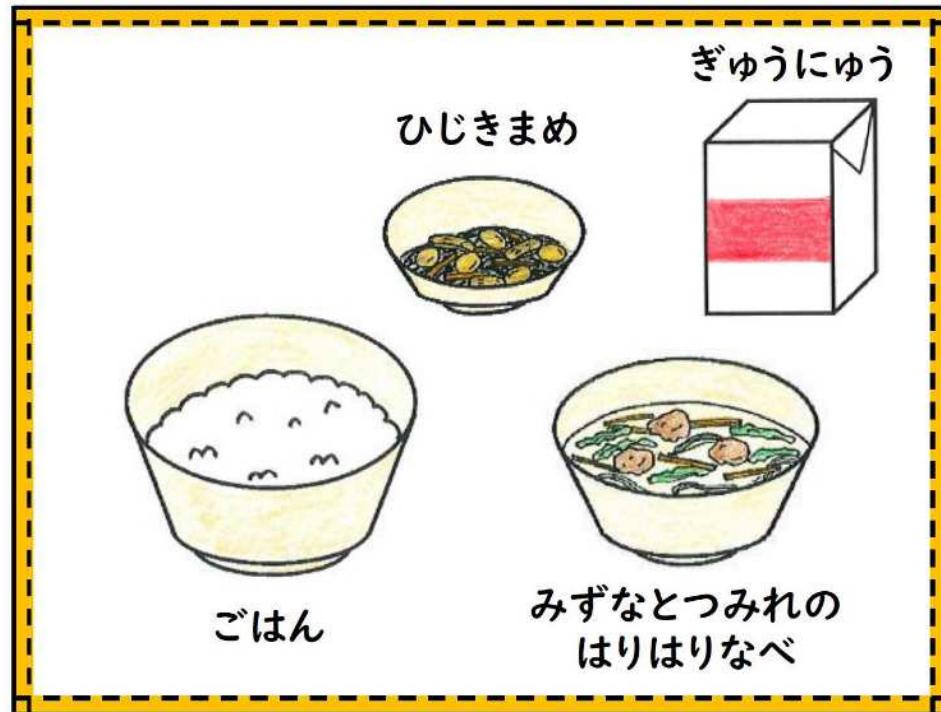


どんな人が作っているかがわかります。

「鶏肉のてり焼き」のとり肉は、やわらかくふっくらとした
食感と、あまからい味つけを味わいましょう。



11月14日(金)



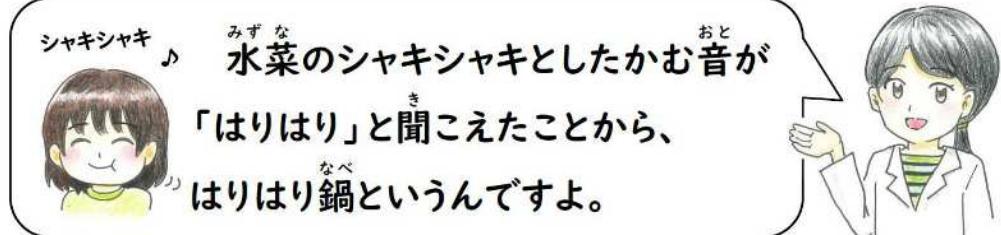
赤	からだ 体をつくる	黄	からだ 熱や力のもとになる	緑	からだ の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	はるさめ	にんじん	ほそねぎ
tuna	まいづ	さんおんとう	OIL	みずな	しょうが
まぐろフレーク	かたくりこ	サラダあぶら			
あぶらあげ	ひじき				



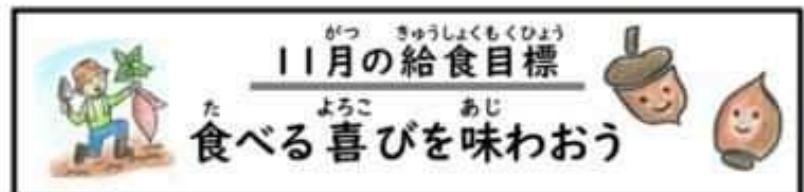
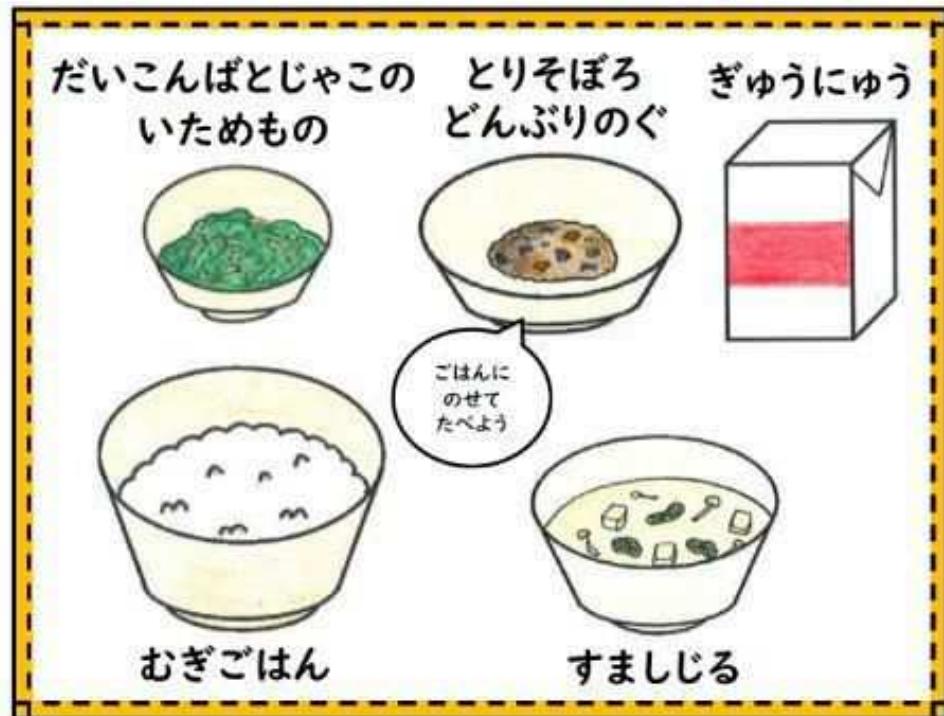
みずな 水菜とつみれの なべ はりはり鍋

「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。



11月 17日 (月)



五感を使って味わおう

しかく(目)

- ・いろどり
- ・形
- ・もりつけ

味かく(した)

- ・あま味
- ・塩味
- ・酸味
- ・苦味
- ・うま味



ちようかく(耳)

- ・カリカリ
- ・コリコリ
- ・シャキシャキ

きゅうかく(鼻)

- ・香ばしい
- ・あまい香り



食べ物の三つのはたらき

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		たまねぎ
	わかめ		むぎごはん		えのきだけ

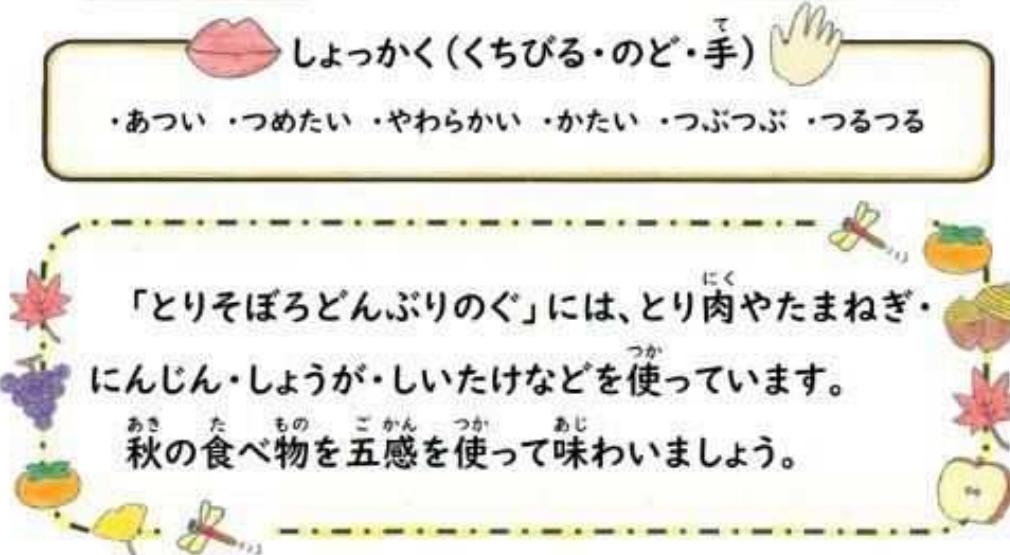
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
	しらすぼし		どうふ		サラダあぶら
	いりごま		しおりごま		だいこんば

しゃっかく(くちびる・のど・手)

- ・あつい
- ・つめたい
- ・やわらかい
- ・かたい
- ・つぶつぶ
- ・つるつる

「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)



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 ちよう し どとの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう		ぶたにく		せんりゅうふんパン
	だいす		チーズ		サラダあぶら



ポークビーンズに
つか まめ
使っている豆は
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

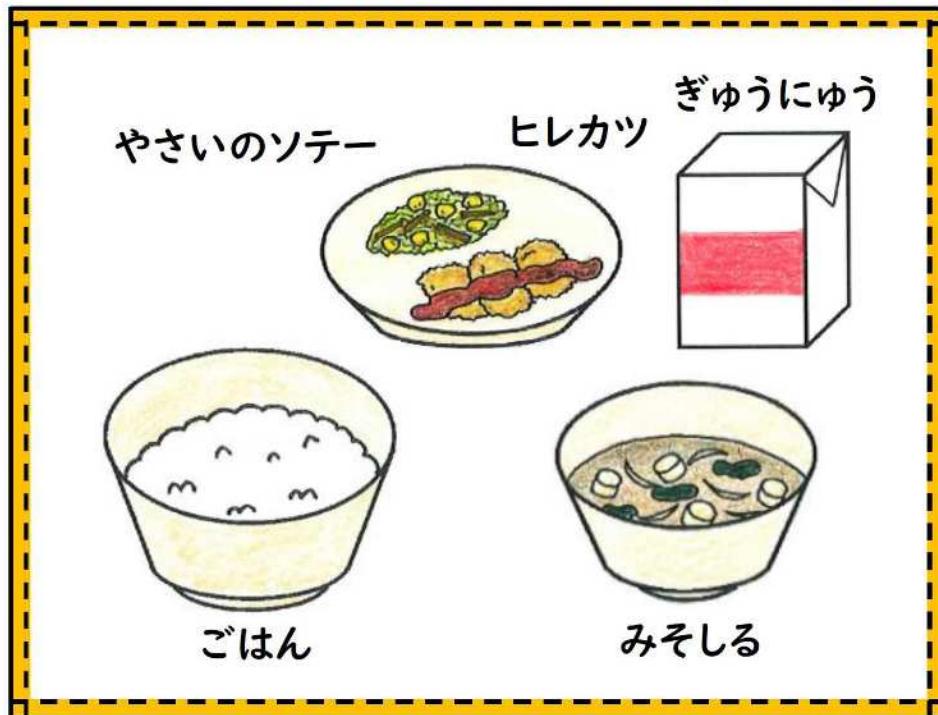


まめ
豆にはいろいろな
しゅるい
種類がありますね!



卷之二

11月 19日 (水)



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 のどこの 調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	OIL	たまねぎ	にんじん
みそ	わかめ	shinshyuumiso	サラダあぶら	キャベツ	コーン



きゅうしょくかんしゃ 給食感謝

きゅうしょく わたし
給食が私たちのもとにとどくまでに、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 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。

ヒレカツは、ぶたヒレ肉に塩とこしょうをして、
きゅうしょくちょうり いん 給食調理員さんが「まいづついねいに

「ころも」をつけて、油であげています。

ヒレカツのサクサクした食感と

てづくり 手作りのあまからいソースを味わって食べましょう。



11月 20日 (木)



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 ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	さとう	にんじん	ほうれんそう	
こうやどうふ	すりごま	さんおんとう	きりぼしだいこん	たまねぎ	



「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。

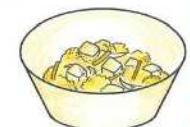


「ごちそうさま」は、遠くから
食材を集めたり、料理を作ったり、
食事のためにたらいた全ての人への
感謝を表す言葉です。



心 をこめて食事のあいさつをしましょう。

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



11月 21日(金)



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 の調子を整える
ぎゅうにく	あぶらあげ	ごはん	さつまいも	にんじん	だいこん
ひじき	あぶらあげ	OIL	サラダあぶら	えだまめ	みずな
しんしゅうみそ	しきみそ	さんおんとう	さとう	えだまめ	みずな

和(なごみ)献立 こんだて



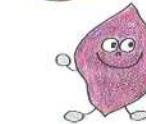
さつまいもの

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」という地名にある

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。

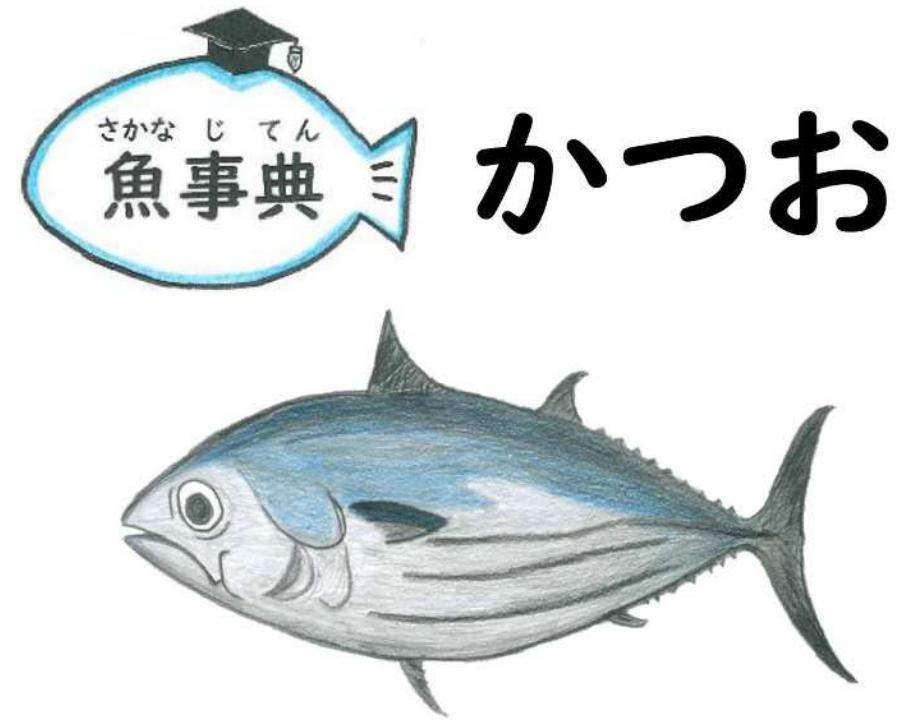
今日の「水菜のみそ汁」に使っています。



11月 25日 (火)



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 なまぶし みそ	あぶらあげ あかみそ	ごはん さんおんとう	じゃがいも さとう	こまつな たまねぎ	にんじん しょうが きりばしだいこん



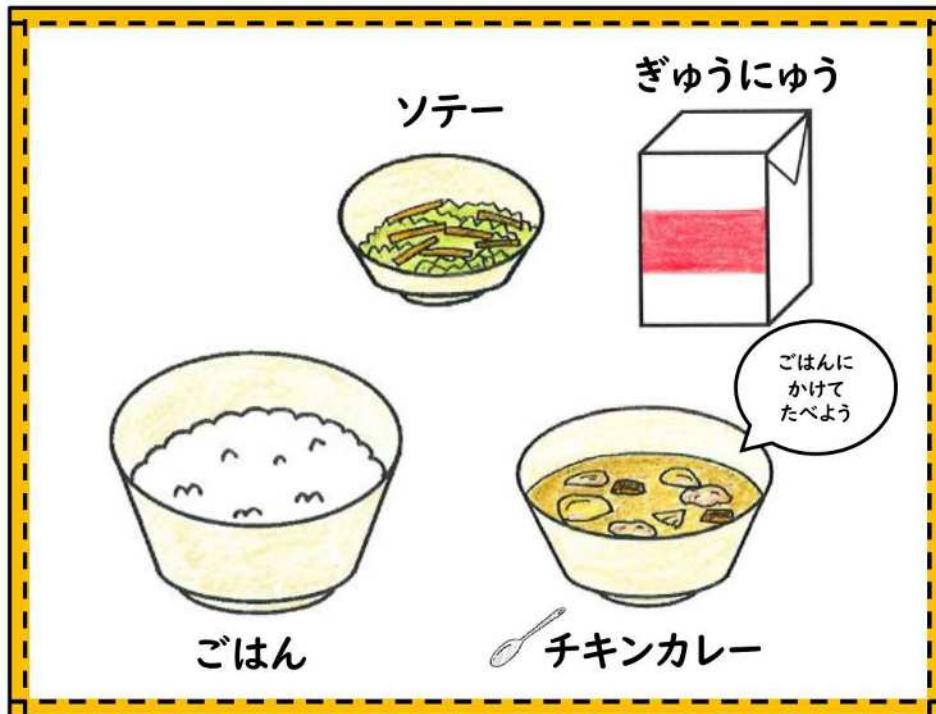
- 血液を作るためにひつのような鉄が多く
ふくまれています。

- 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、むした後に、
けむりで一度いぶして作ります。

11月 26日 (水)



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
だっしゅんにゅう	ヨーグルト	バター	サラダあぶら	しょうが	キャベツ



てづくり＼おいしさのひみつ／ 手作りのルー

きゅうしょく
給食のカレーやシチューなどのルーは、

きゅうしょくちょうりいん こころ てづくり
給食調理員さんが心をこめて手作りしています。

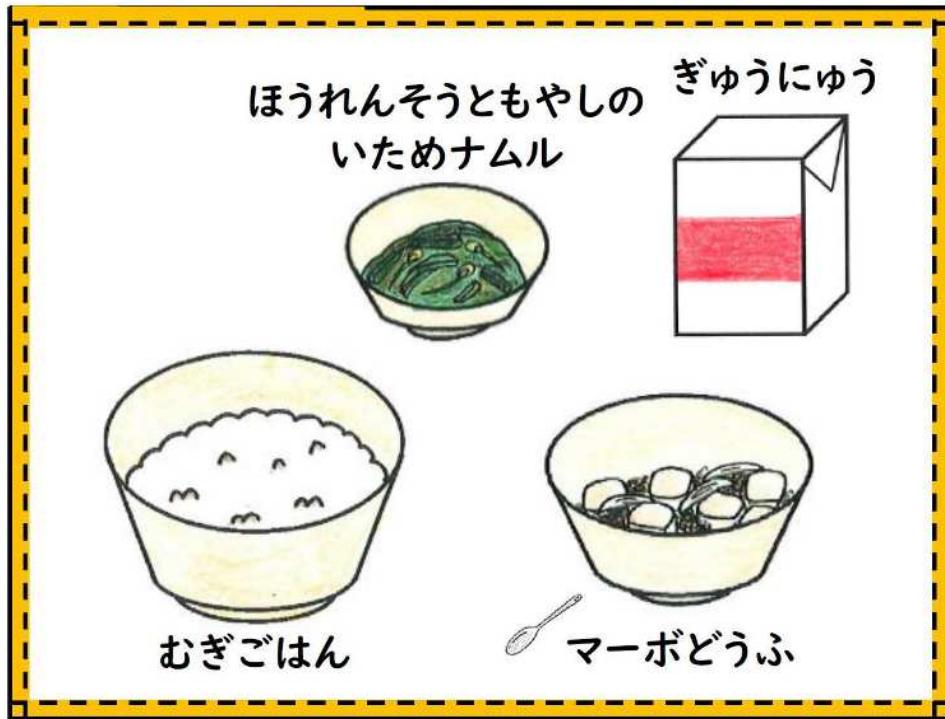
作り方

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

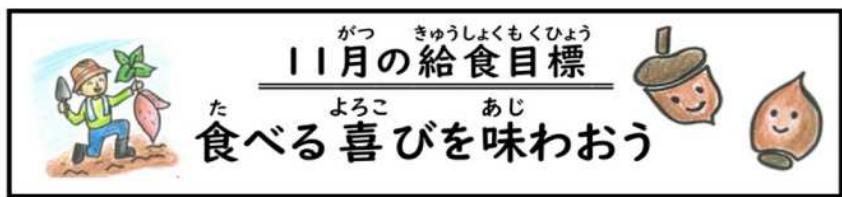


てづくり あじ
手作りの味を
かん 感じながら
た 食べましょう。

11月 27日 (木)



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 の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	ごまあぶら	たまねぎ	しょうが
あかもいそ	とうふ	サラダあぶら	かたくりこ	にんにく	もやし



いろいろな食べる喜びを見つけてみよう

食事を作ってくれる人が

いること



季節を感じるられこと



おいしさを共感できること

おいしいね

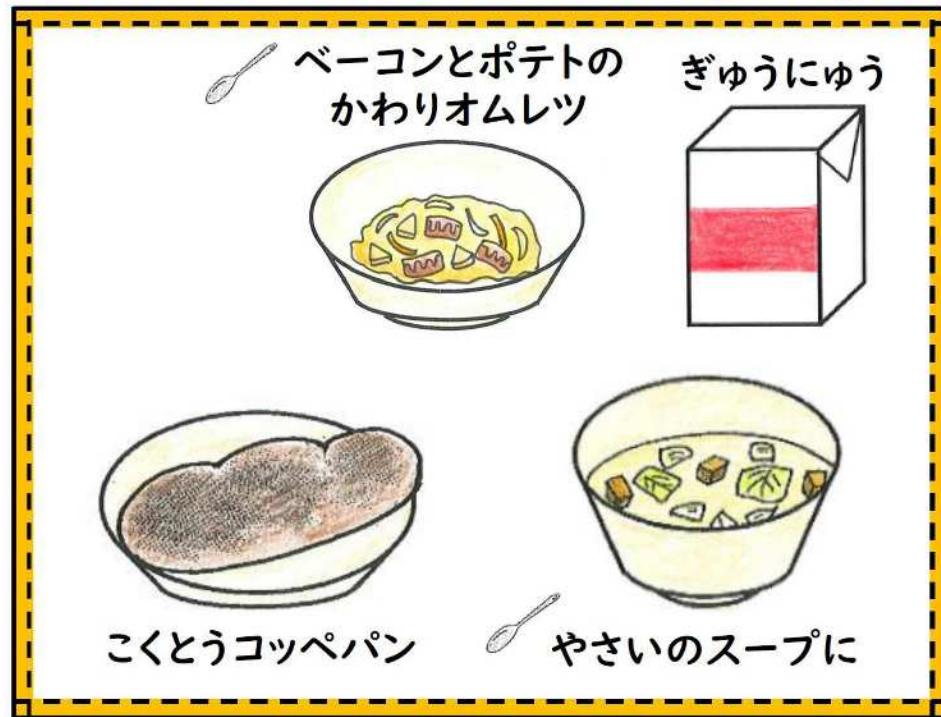
そうだね



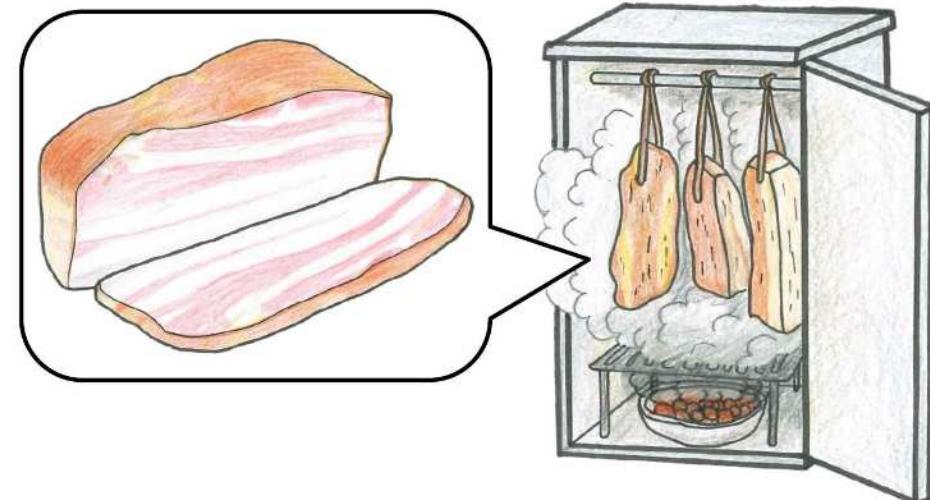
食べることは、幸せなことです。
ほかにもどんな喜びがあるか
さがしてみましょう。



11月28日(金)



ベーコン



にく しお
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、どく特の風味や香りを
つけることができます。

きょう
つか
今日の「ベーコンとポテトのかわりオムレツ」に
使っています。

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