



れいわ ねんど
令和7年度
がつ

12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 「いろいろな国の食べ物を知ろう」 

しょくせいかつ みなお
シリーズ 「食生活を見直そう ~すききらいをしないで食べよう~」 



しんこんだて まめ ぐ
新献立 「豆じゃこごはんの具」

しんぶつし お だいず
新物資 「蒸しひきわり大豆」

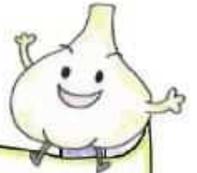
とおか こんだて わしょくすいしん ひ
10日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



12月 1日 (月)



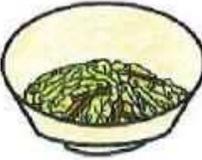
にんにく



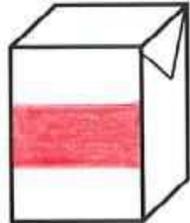
にんにくには、病^{びょう}気^きから体^{からだ}を守^{まも}る力^{ちから}を強^{つよ}くしたり、
 わるい菌^{きん}をやっつけたりするこ^{こう}が^かあります。
 そのため昔^{むかし}から、薬^{くすり}として^{つか}使^{つか}われていました。
 へいあんじだい かに書^かかれた「げんじ物語」では、薬^{くすり}として
 とうじょう とく てき なた 登場^{かた}し、特^{とく}ちよう^{てき}的^なにおいも語^{かた}られています。
 からだ げんき しょくざい た 体^{からだ}を元^{げん}気^きにする食^{しょく}材^{ざい}として食^たべられてきました。

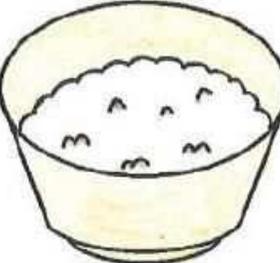


キャベツのごまに

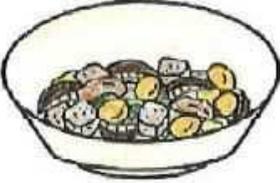


ぎゅうにゅう





むぎごはん



にくみそいため

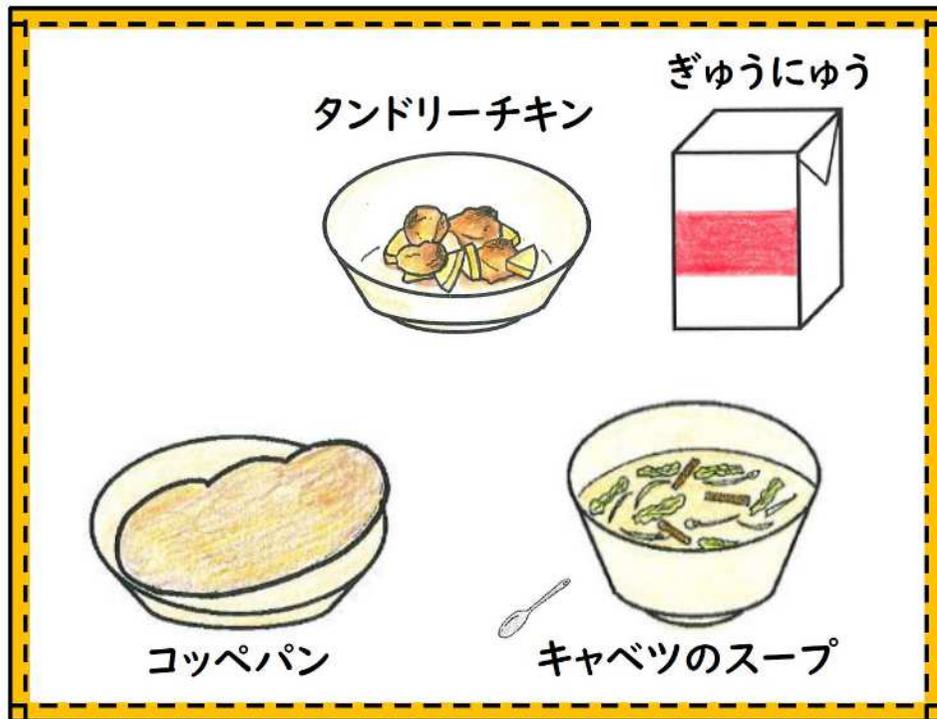
食べ物の三つのはたらき

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	 ぶたにく	 むぎごはん	 サラダあぶら	 ほうれんそう	 にんじん
 だいず	 あかみそ	 さとう	 すりごま	 しょうが しいたけ	 にんにく キャベツ

12月 2日 (火)


 12月の給食目標   

いろいろな国の食べ物を知ろう



タンドリーチキン



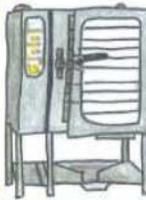
- タンドリーチキンは、インド料理の一つです。
- とり肉を、クミンやコリアンダーなどの香辛料につけこみ、「タンドール」というかまで焼き上げることから、この名前がつけました。



カレー粉がスパイシーですよ!

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく	 コッペパン  じゃがいも  こめこ	 たまねぎ  にんじん  にんにく  キャベツ  もやし


 今日の「タンドリーチキン」は、とり肉をにんにくやカレー粉、ケチャップなどにつけこんで、じゃがいもといっしょにスチームコンベクションオーブンで焼きました。

12月 3日 (水)



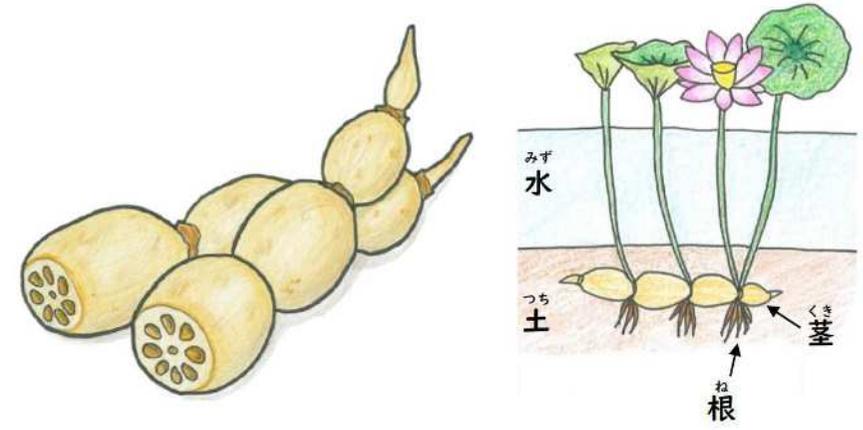
れんこん

けいにくと
れんこんのてりに

ぎゅうにゆう

ごはん

かきたまじる



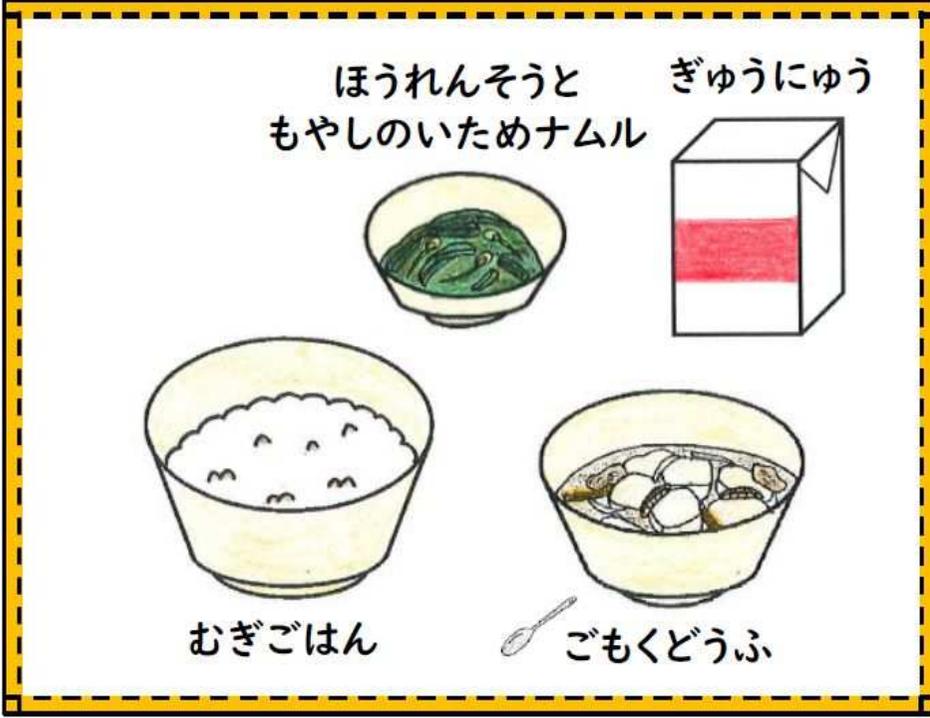
- 「はす」という花の茎が大きくなったものです。
- 水の下に土に植わっている茎や根っこへ
空気を通すために、あながあいています。
- あながあいていて、おこうが見えることから
「見通しがよい」とされ、おせち料理にもよく使われます。
- 今日の「鶏肉とれんこんのてり煮」に使っています。
シャキシャキとしたれんこんの歯ごたえも楽しみましょう。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	あ 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
	ぎゅうにゆう とりにく たまご どうふ ほそぎりこんぶ	ごはん さんおんとう サラダあぶら かたくりこ		にんじん れんこん ほうれんそう	

12月 4日 (木)

クイズ とうふ



とうふが生まれたのは、次の①～③の国のうち、どれでしょう？

① 中国

とうふは中国で生まれました。
代表的な料理には「マーボ豆腐」があります。



② 韓国・朝鮮

いいえ、とうふは韓国・朝鮮で生まれたのです。
代表的な料理には「スンドゥブ」があります。



③ 日本

ちがうよ、とうふは日本で生まれましたよ。
昔から「湯豆腐」が有名でしょ。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きいろ 黄	あつやから 熱や力のもとになる	あざ 緑	からだを 体の調子を整える
					
					
					

「豆腐」は中国から日本へ伝わった料理です。中国 ①: 豆腐

12月5日 (金)

ほうれんそうの ごまに さばのたつたあげ ぎゅうにゅう

ごはん (けいほくまい) いものこじる

食べ物の三つのはたらき

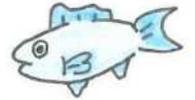
赤	からだをつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう	さば	ごはん (けいほくまい)	さといも	にんじん	ほうれんそう
あぶらあげ	こめこ	すりごま	たまねぎ	しょうが	
しんじゅうみそ	かたくりこ	なたねあぶら			

シリーズ ~食生活を見直そう~

すききらいをしないで食べよう



さかな た 魚を食べよう

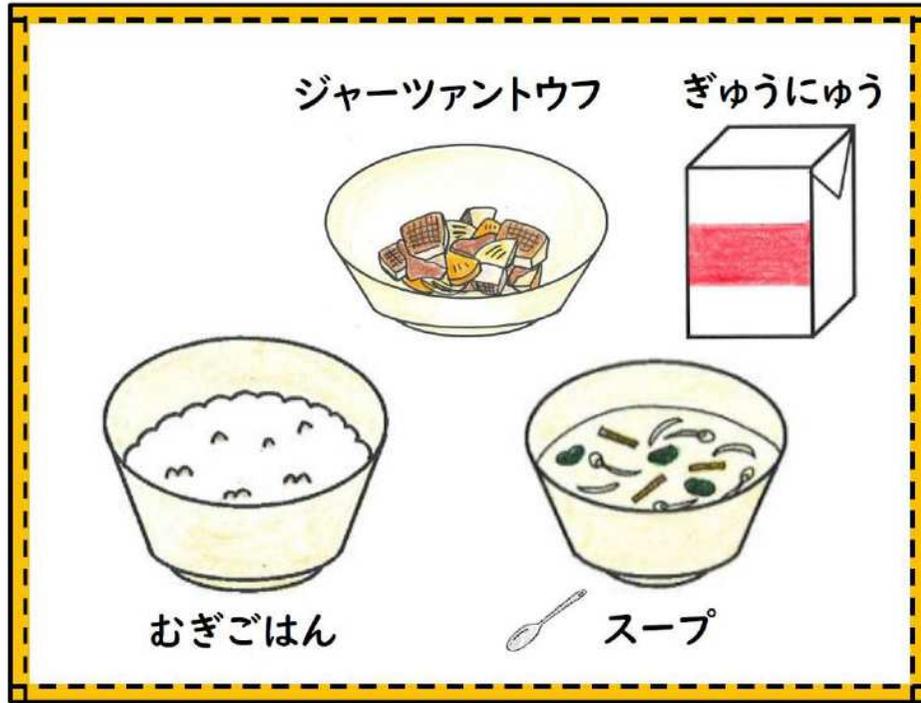


さば、さんま、いわし、あじなど背の青い魚には、
 脳のはたらきをよくしたり、血液をさらさらにする
 DHAやEPAが多くふくまれています。

まるごと食べられる魚には、骨や歯をつくる
 カルシウムが多くふくまれています。

今日のごはんは、京都の京北地いきで作られた
 「京北米」です。多くの木が育ち、美しい山や川がある
 自然ゆたかな京北で育ったお米を味わいましょう。

12月 8日 (月)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちようし じどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぶたにく	おぎごはん	さんおんとう	たまねぎ	にんじん
あつあげ	あかみそ	さとう		にんにく	
		サラダあぶら	かたくりこ	チンゲンサイ	もやし

12月の給食目標

いろいろな国の食べ物を知ろう

ジャーツアントウフ 家常豆腐

ジャーツアントウフ 家常豆腐は、中国の家庭料理です。

「家常」には、「家庭でよく食べる」

という意味があります。マーボ豆腐と

少しにしていますが、とうふを油であげた

あつあげを使うのが特ちょうです。



今日の給食では、赤みそ・オイスターソース・一味とうがらしなどで味つけをし、かたくり粉でとろみをつけました。

あまからい味がごはんによく合います。

12月 9日 (火)

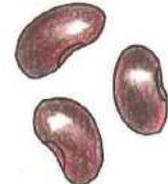
シリーズ しょくせいかつ み なお ~食生活を見直そう~ 
すききらいをしないで食べよう

まめ た
豆を食べよう 

まめ 豆には、たんぱく質たんぱく質やビタミンビタミン、食物せんい食物せんいが
おお多くふくまふくまれています。いろいろな豆を食べて
じょうぶじょうぶなからだ体をつくりましょう。

★…きゅうしょく どうじょう給食に登場する豆

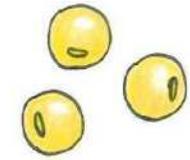
きんときまめ
 ★金時豆



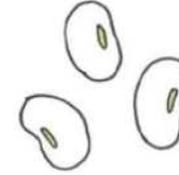
くろまめ
 ★黒豆



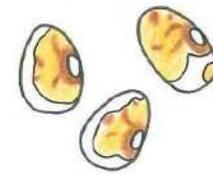
だいず
 ★大豆



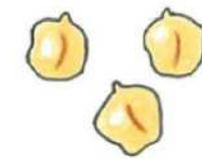
て まめ
 ★手ぼう豆



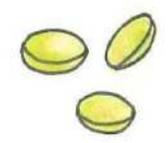
まめ
 たら豆



まめ
 ひよこ豆



まめ
 レンズ豆

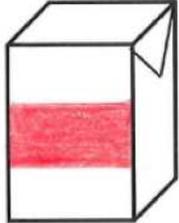


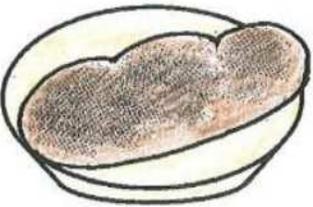
せかい 世界には、まめ豆のなかが18,000種類あり、そのうち
た食べることができる豆は、70種類ほどです。 

ほうれんそうの
ソテー

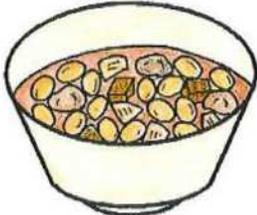


ぎゅうにゅう





こくとうコッペパン



だいずとけいにくの
トマトに

た もの みつ
 食べ物の三つのはたらき

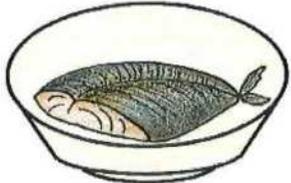
<small>あか</small> 赤	<small>からだ</small> 体をつくる	<small>きつ</small> 黄	<small>ねつ ちから</small> 熱や力のもとになる	<small>みどり</small> 緑	<small>からだ ちようし</small> 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  だいず	 こくとうコッペパン  サラダあぶら	 たまねぎ  にんじん  ホールトマト  ほうれんそう  コーン			

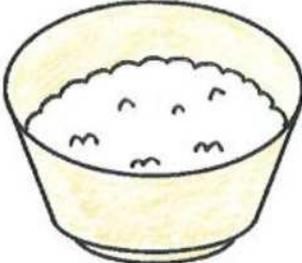
12月 10日 (水)

こまつなと
きりぼしだいこんの
にびたし



やきひらきぼしさんま





ごはん



きょうやさいのみそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	た 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
さんま	ごはん	さんま	ごはん	にんじん	きりぼしだいこん
あぶらあげ	さんおんとう	さんま	さんおんとう	しょうごいんだいこん	しょうごいんだいこん
しろみそ	さんおんとう	さんま	さんおんとう	きんときにんじん	こまつな
しんしゅうみそ	さんおんとう	さんま	さんおんとう	きんときにんじん	こまつな

和(なごみ)献立 こんだて



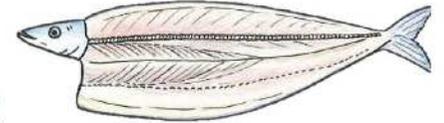
や ひらきぼし 焼き開干さんま

日本では昔から、干した魚が食べられてきました。

干して乾そうすることで、長くほぞんでできるようになり、

栄養やうま味がまします。

今日の「焼き開干さんま」は



スチームコンベクションオーブンで香ばしく焼きました。

きょう や さい しる 京野菜のみそ汁



旬の京野菜の「聖護院だいこん」と
「金時にんじん」を使った白みそ仕立ての
みそ汁です。京野菜のおいしさと白みその
ほのかなあま味を味わいましょう。

12月 11日 (木)

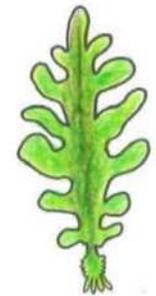
シリーズ しよくせいかつ みなお ~食生活を見直そう~ 

 すききらいをしないで食べよう た

かい た 海そうを食べよう

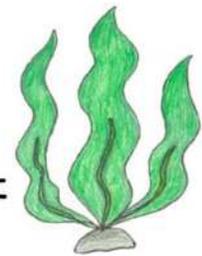


わかめ



うみ なか 海の中では
ちやいろ 茶色ですが、
みどりいろ ゆでると緑色に
なります。

こんぶ



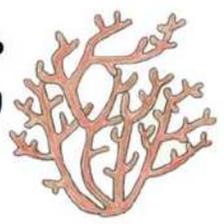
うみ つめたい海で
そだ かい 育つ海そうです。
だしをとるときに
つか 使います。

ひじき



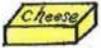
ほぞんする
ために、かん 乾そう
させることで
くろ 黒くなります。

もずく

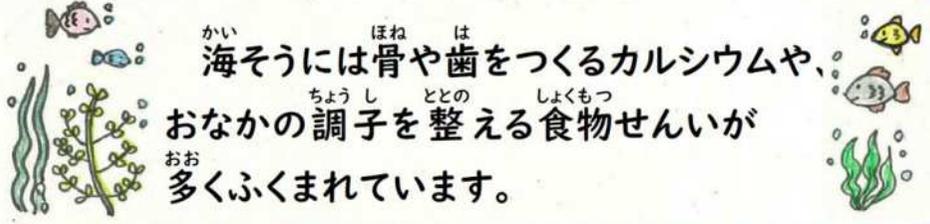


はる 春によくとれる
かい 海そうで、ぬめり
があることが
とく 特ちょうです。

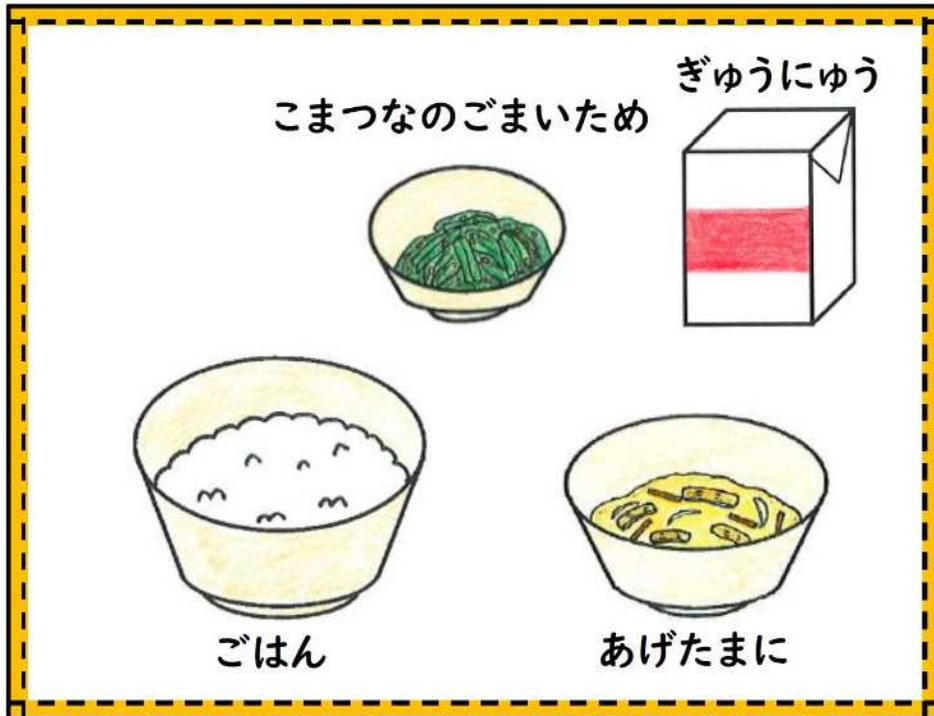
た もの みっ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きつ 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	おぎごはん	こむぎこ	たまねぎ	にんじん
					
だっしふんにゅう	ヨーグルト	サラダあぶら	さとう	しょうが	しょうが
					
チーズ	ひじき	バター	じゃがいも	コーン	さんどまめ

かい 海そうには ほね 骨や は 歯をつくるカルシウムや、
ちようし おなかの調子を とどの 整える しよくもつ 食物せんいが
おお 多くふくまれています。

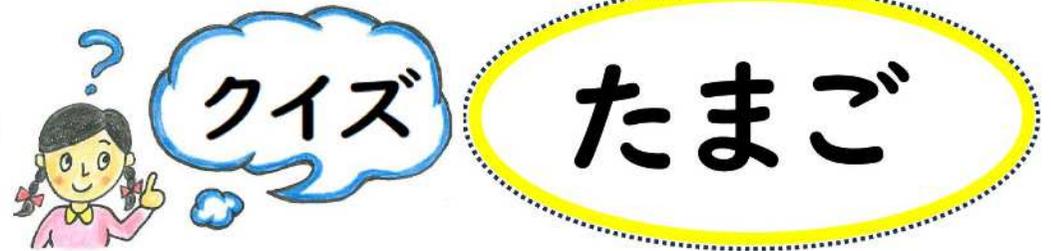


12月 12日 (金)



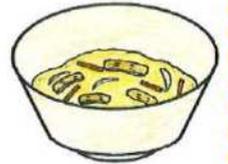
食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	おつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	サラダあぶら	にんじん	こまつな
たまご	けずりこ	さとう	すりごま	たまねぎ	

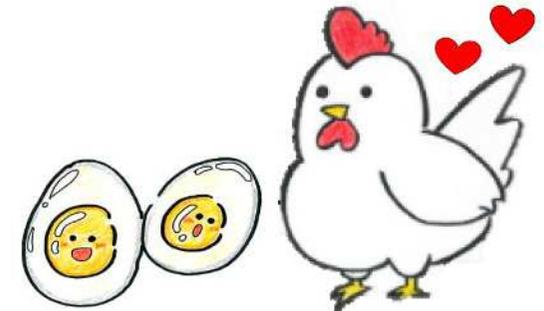


きょう 今日「あげたまご」には、たまごを
つか 使っています。

いちわ 一羽のにわとりが、いちねん 一年に
うむたまごは何こくらいでしょう？



- ① 100こくらい
- ② 300こくらい
- ③ 500こくらい

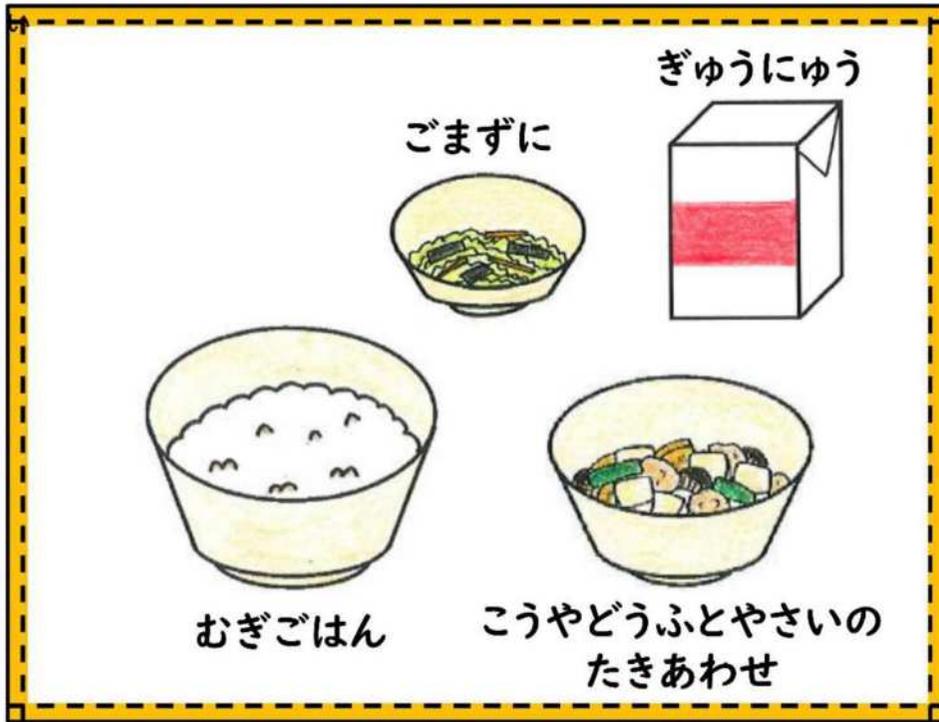


にわとりはほとんど毎日、1日1このたまごを
うみます。にわとりの体の中で、1つのたまごが
かんせい 完成するまでには、やく 約24~25時間かかると
いわれています。

©2008 19

たまご

12月 15日 (月)



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	みどり 緑	からだ しょうじ じぶんの 体の調子を整える
	 ぎゅうにゆう  こうやどうふ	 おぎごはん  さとう		 にんじん  さんどまめ	
	 とりにく  ほそぎりこんぶ	 すりごま		 しいたけ  キャベツ	

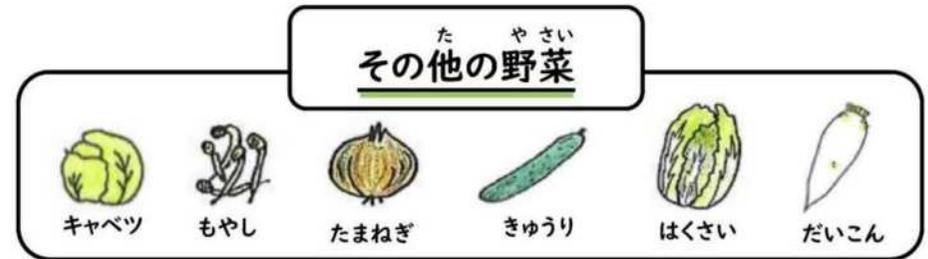
シリーズ ~食生活を見直そう~ 
すききらいをしないで食べよう ^た



野菜は、色のこい野菜と、その他の野菜に分けられます。
色のこい野菜には、目・鼻・のどを守っている「ねんまく」を
強くする「カロテン」が多くふくまれています。



その他の野菜には、おなかの中をきれいにそうじしてくれる
「食物せんい」などが多くふくまれています。



12月 16日 (火)



シチュー

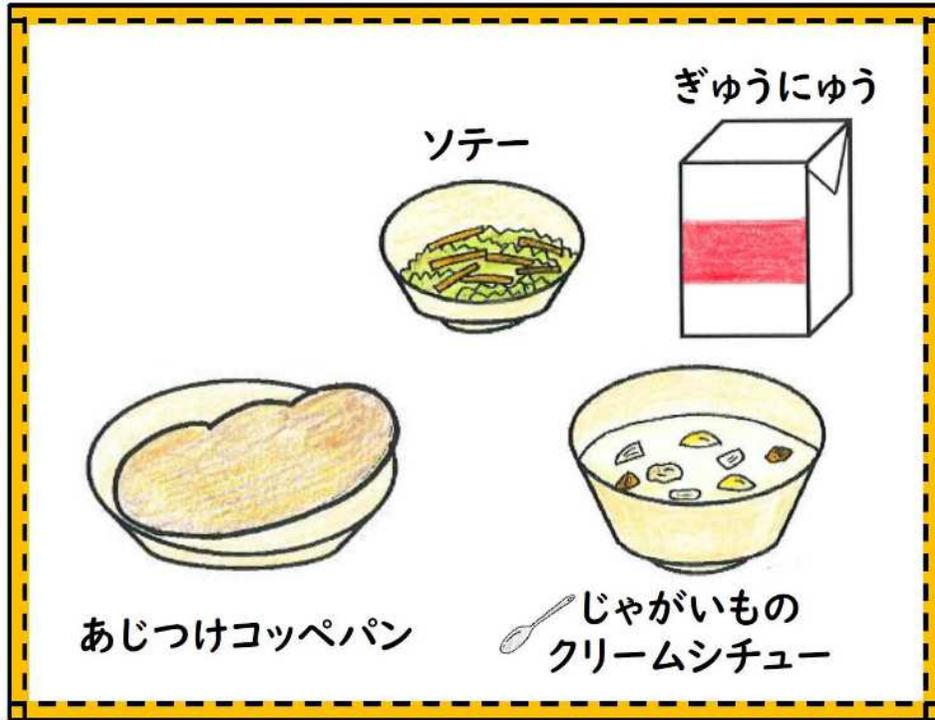
シチューは、
フランス語の
「煮込^{にこ}む」や
「蒸^むし煮にする」という



言葉^{ことば}がもとになっています。給食^{きゅうしょく}には

「クリームシチュー」や「ブラウンシチュー」、
「カレーシチュー」などいろいろなシチューが
あります。

クリームシチューは、給食^{きゅうしょく}が
きっかけで全国^{ぜんこく}に広^{ひろ}まりました。



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 	とりにく 	あじつけコッペパン 	バター 	たまねぎ 	
チーズ 	だっしふんにゅう 	じゃがいも 	じゃがいも 	にんじん 	
		サラダあぶら 	こむぎこ 	キャベツ 	

12月 17日 (水)

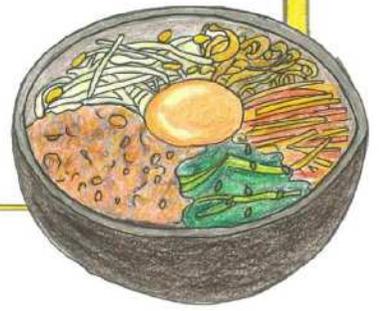

 12月の給食目標    

いろいろな国の食べ物を知ろう



ビビンバ

ビビンバは、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の料理です。
 ごはんに^{にく}肉や^{たまご}たまご・^{ナムル}ナムルなどの^ぐ具を
 のせて^たまぜて食べます。



「ビビン(ピピン)」はまぜる、
 「バ(パプ)」は^{いみ}ごはんという意味です。

ビビンバの^ぐ具をごはんにのせ、
 スプーンで^たまぜて食べましょう。



ビビンバのぐ (ナムル) (にくとたまご)

ごはんにまぜてたべよう

ぎゅうにゆう

ごはん

わかめスープ

食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう	 ぎゅうにく	 ごはん	 さとう	 にんじん	 ほうれんそう
 たまご	 とうふ	 すりごま	 しょうが	 しょうが	 しょうが
 あかみそ	 わかめ	 ごまあぶら	 サラダあぶら	 だいずもやし	 たまねぎ

12月 18日 (木)



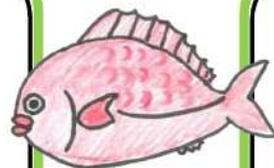
かんじ 漢字クイズ

「いわし」を漢字で書くとどれでしょう？



①

鮭

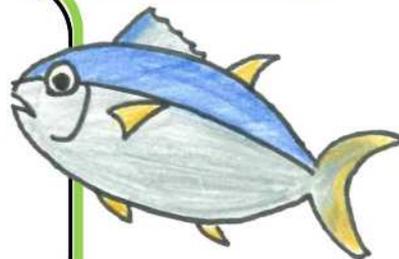


②

弱

③

鯖

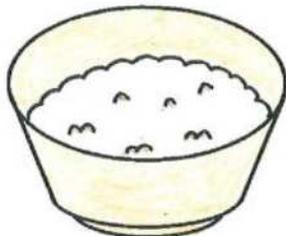
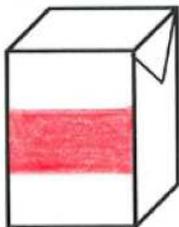
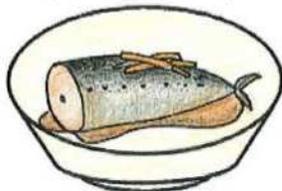


「弱」は② 「鯖」は③ 「鮭」は①

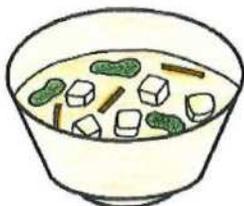
きりぼしだいこんの
につけ



ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに



むぎごはん

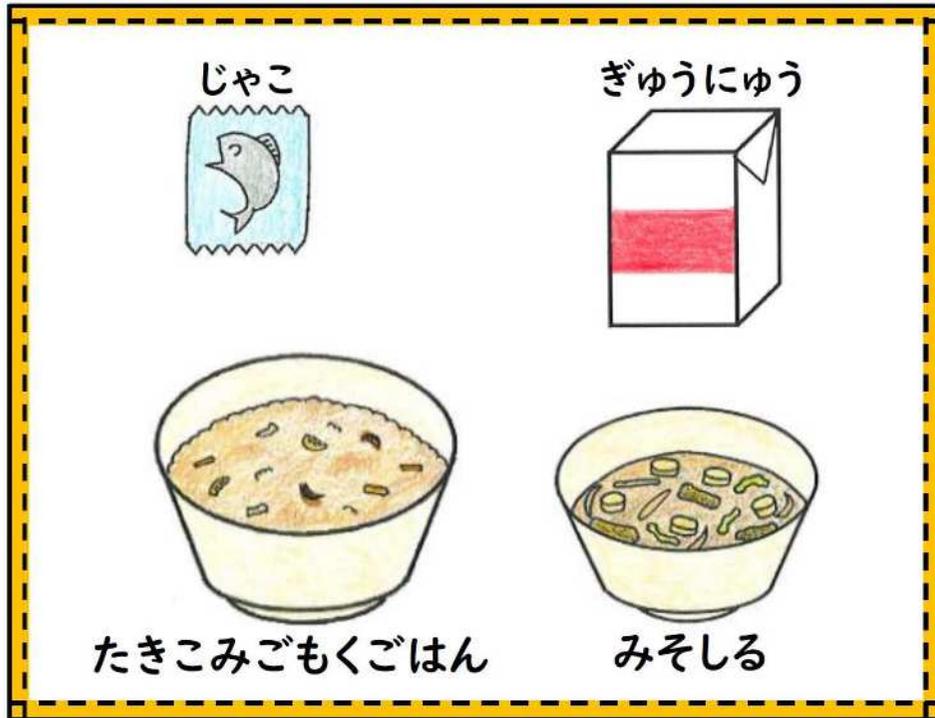


すましじる

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
ぎゅうにゅう	いわし	むぎごはん	しょうが	にんじん	
あぶらあげ	とうふ	さんおんとう	きりぼしだいこん	ほうれんそう	

12月 19日 (金)



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



かん やさい 乾そう野菜

かん やさい やさい すいぶん ぬ
乾そう野菜は、野菜から水分を抜いてくさりにくくして
いるため、長い期間保存することができます。

きょう きゅうしよく たいふう がっこう ほんかん
今日の給食は、台風にそなえて学校で保管していた
かん
乾そうにんじん・かん
乾そうキャベツ・かん
乾そうごぼうを
つか
使っています。

ごもく
たきこみ五目ごはん



かん
乾そうにんじん

かん
乾そうごぼう

かん
乾そうキャベツ

ほか かん やさい
他にも乾そう野菜には、
むかし きりぼしだいこん
昔からつたわる切干大根や
ほ
干しいたけなどがあるよ。

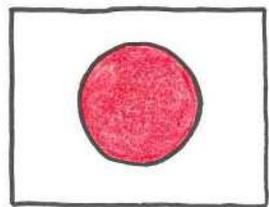
しる
みそ汁



12月 22日 (月)


 がつ きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標 ☆
 いろいろな国の食べ物を知ろう 

がんもどきの あんかけ



「がんもどき」は日本の伝統的な料理の一つです。

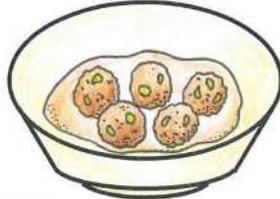
給食では、水気をきったとうふに、とりひき肉・にんじん・
 えだ豆・しいたけ・おからパウダーをまぜ合わせて丸め、
 油であげて作ります。「がんもどき」にだしのきいたあんを
 かけて食べましょう。



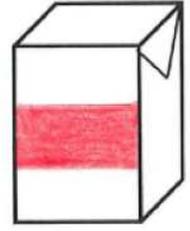
給食室で一つ一つ心をこめて丸めて作りました。
 手作りのおいしさと、だしのうま味を味わって食べて
 くださいね。

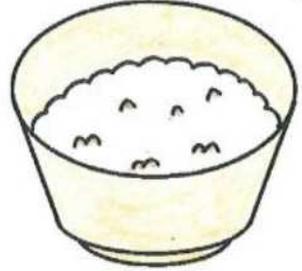


がんもどきの
あんかけ

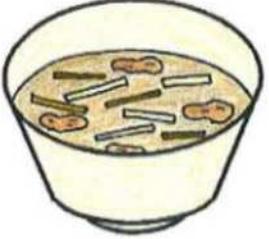


ぎゅうにゅう





むぎごはん



ぶたじる

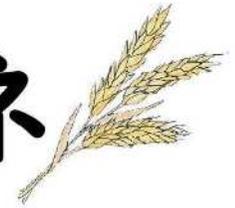
食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とうふ  ぶたにく  とりにく  あかみそ  みそ  しんしゅうみそ  おからパウダー	 むぎごはん  こめこ  かたくりこ  なたねあぶら  さとう	 にんじん  えだまめ  しいたけ  だいこん

12月 23日 (火)



ペンネ



ペンネはパスタのひとつです。
 ひょうめん こま
 表面に細かいみぞがあるため、
 ソースがからみやすくなっています。

ペンネは形がペンの先^{かたち}に^{さき}にていることから、
 イタリア語で「羽根^ご」や「ペン^{はね}」を表します。

ペンネの
 とうにゆうグラタン

ぎゅうにゆう

ミルクコッペパン

やさいのスープに



とうにゆう 豆乳



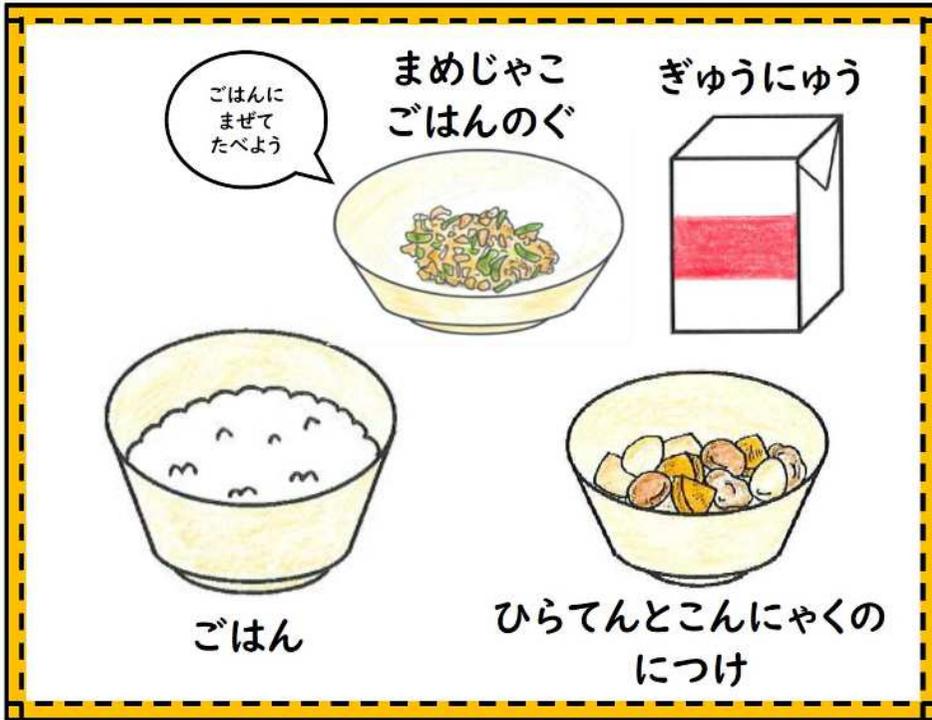
とうにゆう だいず みず
 豆乳は、大豆を水にひたしてすりつぶし、煮つめた汁を
 こして作ります。

とうにゆう からだ
 豆乳には、体をつくる「たんぱく質^{しつ}」や血液のもとになる
 「鉄^{てつ}」が多くふくまれています。

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 ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ミルクコッペパン	ペンネ	にんじん	キャベツ	
とうにゆう	ベーコン	パンこ	たまねぎ		
	サラダあぶら	こむぎこ			

12月 24日 (水)

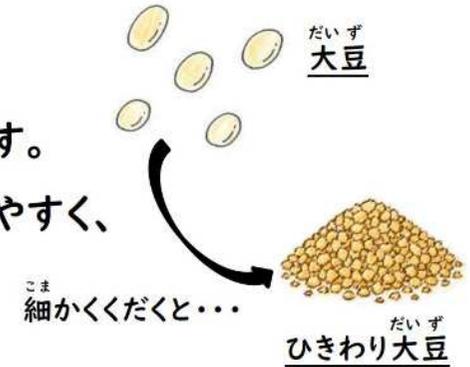


しんこんだて 新献立

まめ ぐ 豆じゃこごはんの具

「豆じゃこごはんの具」には、
ひきわり大豆・だいこん葉・じゃこを使っています。
ほねを強くする「カルシウム」が多くふくまれている
献立です。

「ひきわり大豆」とは、
大豆を細かくくだいたものです。
細かいので、ごはんとも混ぜやすく、
食べやすいです。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうじ じどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	いりごま	だいこんば	
うずらたまご	ひきわりだいず				
ひらてん	しらすぼし	サラダあぶら	さんおんとう	にんじん	

