

れいわ ねんど
令和7年度 がっ

1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

がっこうきゅうしょく し
「『学校給食』について知ろう」



しょくせいかつ み なお しょうがつりょうり し
シリーズ 「食生活を見直そう ～正月料理について知ろう～」



しんこんだて はくさいどんぶり ぐ
新献立 「ぽかぽか白菜 丼 の具」

しんぶっし む くろまめ
新物資 「蒸し黒豆」

ぎょうじ こんだて ぼうさい ひ
行事献立 「防災とボランティアの日」

にち こんだて わ しょくすいしん ひ
22日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



1月 7日 (水)

シリーズ ～食生活を見直そう～



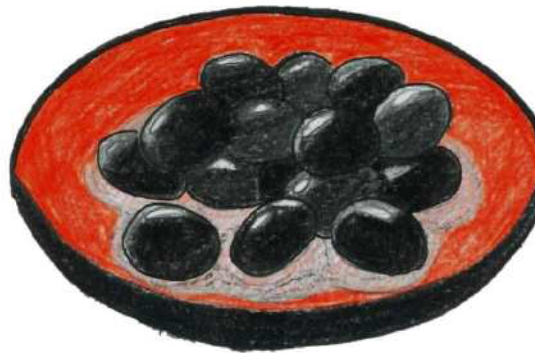
しょうがつりょうり

正月料理について知ろう



し

くろまめ
黒豆



しょうがつりょうり くろまめ げんき いみ
正月料理の「黒豆」には、元気・まじめという意味が

あります。

くろまめ くろ ひ や げんき
黒豆は、「黒く日に焼けるほど元気にまじめにはたけます

ように」や黒い色は、「悪いことを近づけない力がある」と

しんじられていたことから、「健康で元気にすごせますように」

というねがいがこめられています。

くろまめ
「黒豆」は、スチームコンベクションオーブンで煮て、作りました。

くろまめ しょうかん み かん
「黒豆」のしっとりとなめらかな食感とやさしいあま味を感じながら、
た 食べましょう。

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 しょうし 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	くろまめ くろまめ	ごはん ごはん	さんおんとう さんおんとう	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	まぐろフレーク まぐろフレーク	かたくりこ かたくりこ	サラダあぶら サラダあぶら	しいたけ しいたけ	しょうが しょうが

1月 8日 (木)

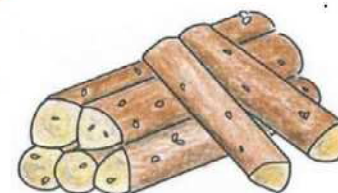
シリーズ ~食生活を見直そう~



しょうがつりょうり

正月料理について知ろう

たたきごぼう



ごぼうを細長く切ってゆで、ごま酢や甘酢で味をつけたものです。味がしみこみやすいように、たたいてせんいをほぐすことから「たたきごぼう」とよばれます。

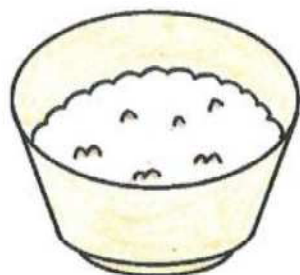
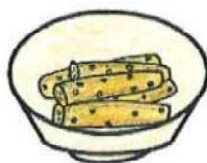
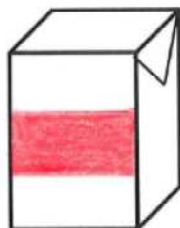
ごぼうは大地に深く根をはることから、

「(ごぼうのように)細く長く幸せにくらせますように」というねがいがこめられています。



ぎゅうにゅう

たたきごぼう



むぎごはん

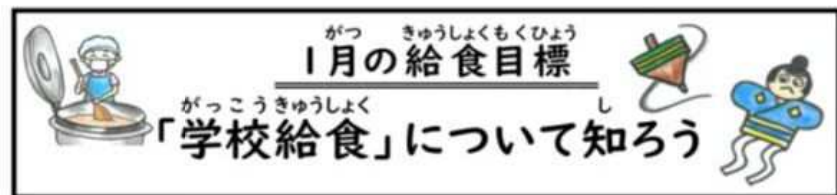


かしわのすきやき

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 やきどうふ	むぎごはん すりごま さとう サラダあぶら	たまねぎ ごぼう あおねぎ			

1月 9日 (金)



京都市の学校給食のうつりかわり

1947年 ミルク(だっ脂粉乳)だけの給食でした。	1949年 パンとミルクの給食になりました。	1950年 おかずがつくようになりました。
1970年 ミルク(だっ脂粉乳)が牛乳になりました。	1978年 ごはん給食の日ができました。	2014年 「和(なごみ)献立」がはじまりました。

今では、和食だけでなく、世界の料理を取り入れるなど、給食でさまざまな料理を味わい、いろいろな食文化を学ぶことができるようになりました。

「ぶた肉ととうふのくず煮」は、けずりぶしてとっただしとしいたけの汁を使っています。だしのうま味を感じながら食べましょう。



食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ じゃこ けずりこ	ねつ 熱や力のもとになる ごはん かたくりこ サラダあぶら すりごま	からだ 体の調子を整える たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ もやし こまつな

1月13日(火)

シリーズ しよくせいかつ み なお ~食生活を見直そう~



しょうがつりょう り
正月料理について知ろう



しょうがつりょう り

正月料理にこめられたねがい

しょうがつりょう り

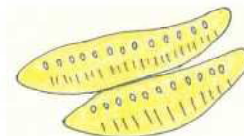
正月料理には、いろいろなねがいがこめられています。

だてまき



べんきよう
勉強がよくなるように
なりますように

かず こ
数の子



こ
たくさんの子どもに
めぐまれますように

えび



ま
こしが曲がるまで
なが い
長生きできますように

くりきんとん



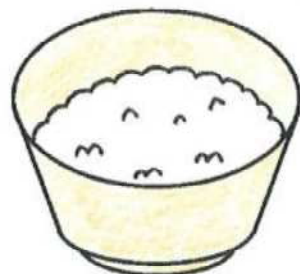
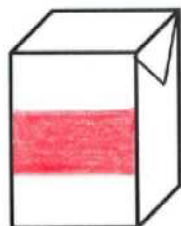
ねん
ゆたかな1年に
なりますように

きよう にく あじ
今日の「肉じゃが(ピリからみそ味)」は、じゃがいもの
しょっかん かん あじ
ホクホクとした食感を感じながら味わいましょう。



ぎゅうにゅう

ひじきまめ



ごはん



にくじゃが
(ピリからみそあじ)

食べ物の三つのはたらき

あか	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 どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう あかみそ あぶらあげ ぶたにく だいず ひじき	 ごはん じゃがいも たまねぎ にんじん	 サラダあぶら さんおんとう			

1月14日(水)



ぼうさい
防災と

ひ
ボランティアの日

31年前の1月17日に、阪神淡路大震災が起こり、大きな
ひがいが出ました。多くのボランティアがかけつけ、大きな
力となりました。災がいにそなえ、ボランティアの大切さを
学ぶために、1月17日を「防災とボランティアの日」、
1月15日から21日までを「防災とボランティア週間」と
しています。

今日は、給食室でほかんしておいた米や乾そう野菜、
かんづめなどの食材を使って、作りました。

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  まぐろフレーク  チキンささみ		 こめ (アルファかまい) サラダあぶら  マカロニ	 さとう	 コーン  たまねぎ  にんじん  ホールトマト  キャベツ	



ひじょう用リュック

いえ
家でもそなえましょう!



ライター



電池



ぐん手



ヘルメット



ラジオ



きゅう急箱



かい中電とう



ひじょう用食品

1月15日(木)

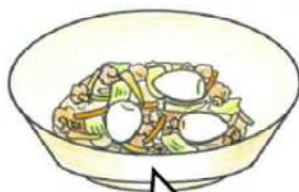
しんこんだて
新献立



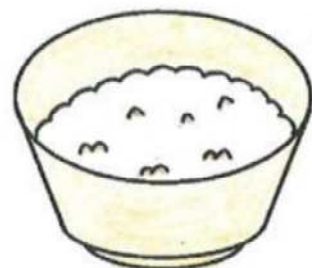
ぽかぽか
はくさいどんぶりのぐ

ぎゅうにゅう

うずらたまごは
わってたべても
いいよ



ごはん
のせて
たべよう



むぎごはん



とうふとおおなのスープ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	からだ 熱や力のもとになる	ろどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  うずらたまご  とうふ	 むぎごはん  サラダあぶら  かたくりこ	 にんじん  しょうが  チンゲンサイ	 はくさい  たけのこ		

はくさいどんぶり
ぽかぽか白菜丼

ふゆ しゅん はくさい たの
冬が旬の白菜を楽しめる
「あんかけ 丼」の具です。

「ぽかぽか」するひみつは、
からだ あたた
体を温めるしょうがをたっぷりと
つか
使って、かたくり粉でとろみをつけ、
あたた
温かく食べられるようにしているからです。



ごはんのうえに、スプーンを使って
「ぽかぽかはくさい 丼 の具」を
のせましょう。あんも上手にすくってね。

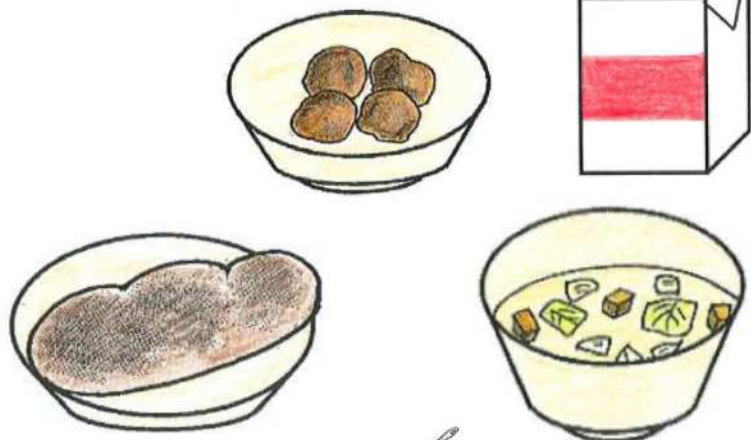
1月 16日 (金)



スパイシーチキン

スパイシーチキン
(ヨーグルトいり)

ぎゅうにゅう



こくとうコッペパン

やさいのスープに



とりにく、にんにく・
ヨーグルト・カレー粉・
しお塩・しょうゆで下味を
つけて、粉をまぶして
あぶら油であげます。

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 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	 とりにく	 こくとうコッペパン	 かたくりこ	 にんじん	 キャベツ
 ヨーグルト		 なたねあぶら	 こめこ	 にんにく	 たまねぎ

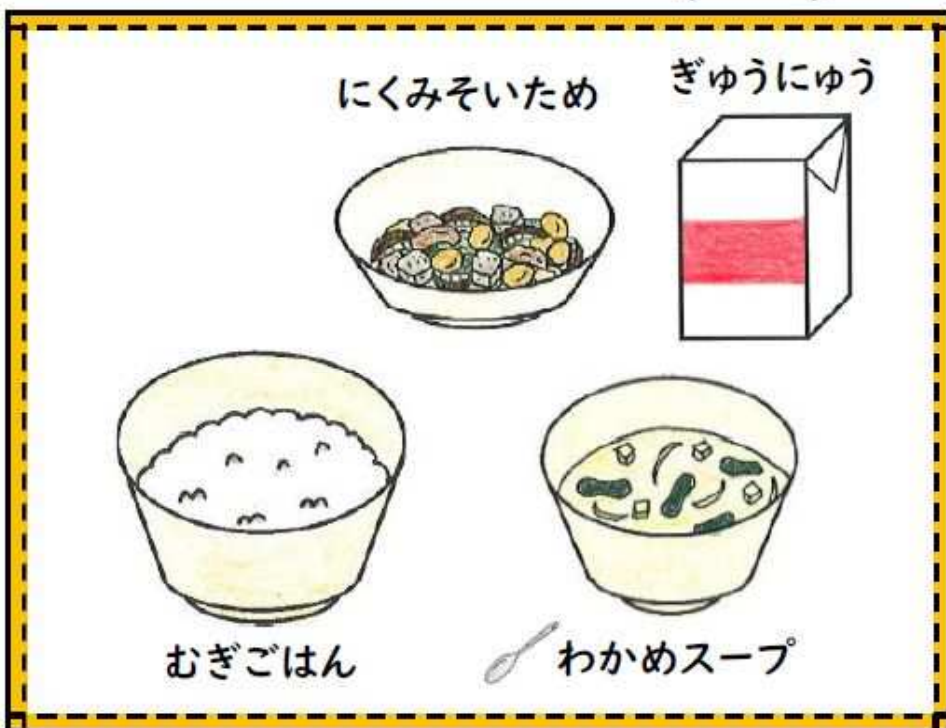
ヨーグルトを使うことで、
とりにくがやわらかくジューシーに
仕上がります。



くちなかひろ
口の中に広がるカレーの香りや、
とりにくのみあじ
とり肉のうま味を味わいましょう。

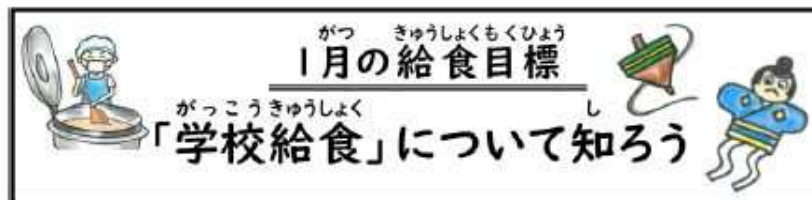


1月 19日 (月)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	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 だいず とうふ	 ぶたにく あかみそ わかめ	 むぎごはん サラダあぶら さとう	 ほうれんそう しょうが にんにく しいたけ たまねぎ		



がっこうきゅうしょく まな
学校給食から学ぼう

すききらいせず
バランスよく食べて、
げんき からだ
元気な体をつくろう。



でんとうき しょくぶん か
伝統的な食文化や、
ぎょうじしょく し
行事食について知ろう。



とうばん かかり しごと
当番や係の仕事はみんなできょう力して、
きゅうしょく たの
給食を楽しもう。

いただきます
食べ物の命を
いただくことに感謝しよう。



ごちそうさま
給食にかかわる
ひと きも つた
人への気持ちを伝えよう。



た 食べられる物をむだにせず、大切にしよう。



にく だいず にく
「肉みそいため」は、大豆やぶた肉・こんにゃくに
からんだみそのコクやうま味を感じて食べましょう。



1月20日(火)

がつ きゅうしよくもくひょう
1月の給食目標

がっこうきゅうしよく
「学校給食」について知ろう

がっこうきゅうしよく 学校給食にかかわる人々

しよくざい はこ ひと
食材を運ぶ人

や ひと ひと
パンを焼く人・ごはんをたく人

しよくざい そだ ひと
食材を育てたり、
とったりする人

こんだて かんが
献立を考える
えいようきょう ゆ
栄養教諭

きゅうしよく じゅん び
給食を準備する
きゅうしよくとうばん
給食当番

きゅうしよく つく
給食を作る
きゅうしよくちやう り いん
給食調理員

きゅうしよく おお ひと りよく
給食は、多くの人たちのきょう力でできています。

きゅうしよくちやう り いん
じゃがいものクリームシチューは、給食調理員さんが
ルーから手作りしています。味わいながら食べましょう。

ぎゅうにゆう
やさいのソテー

コッペパン

じゃがいもの
クリームシチュー

た もの みっ 食べ物の三つのはたらき

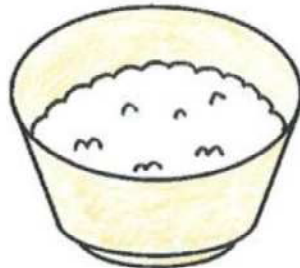
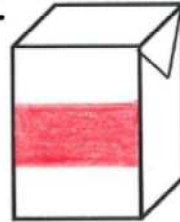
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちやうし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう	 とりにく	 コッペパン	 じゃがいも	 にんじん	 キャベツ
 チーズ	 だっしふんにゆう	 こむぎこ	 バター	 たまねぎ	 コーン
		 サラダあぶら			

1月 21日 (水)



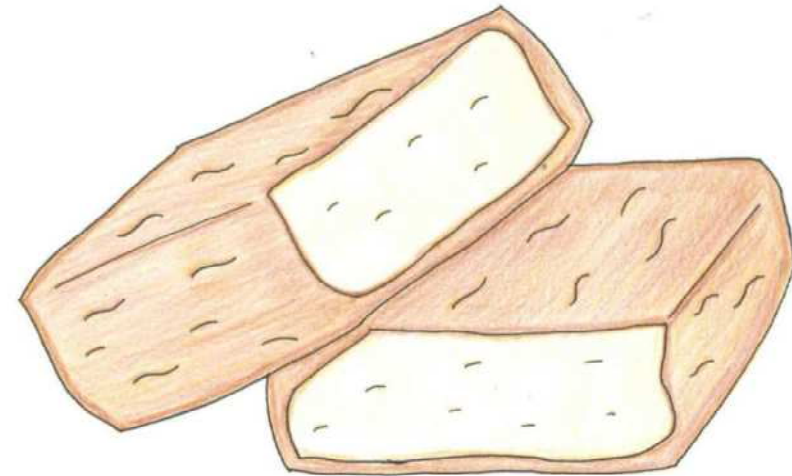
あつ 厚あげ

ほうれんそうと きりぼしだいこんのごまに



ごはん

あつあげのたまごとじ



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	なつ 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 たまご あつあげ		 ごはん さとう さんおんとう すりごま		 たまねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	

あつ 厚あげは、とうふを油であげた食べ物です。

そと 外は香ばしく、中はふんわりやわらかいのが、特ちょうです。

からだ とうふからできているので、体をつくるもとになる

たんぱく質が 多くふくまれています。

あつ 厚あげは、煮物やいため物など、いろいろな料理に
つか 使われてます。

1月 22日 (木)

和(なごみ) 献立 こんだて



に
煮しめ



たくさんの食材を一つのなべで煮て作ることから、
「家族がなかよくすごせますように」というねがいが
こめられています。旬のごぼうを使っています。



ごまめ



昔は、田んぼに「すぼし(カタクチイワシ)」を

ひりょうとしてまくと、米がたくさんとれたことから、
豊作のねがいがこめられています。



給食では、スチームコンベクションオーブンで
すぼしをやいてから、たれにからめて作りました。

きょうふう しる
京風みそ汁



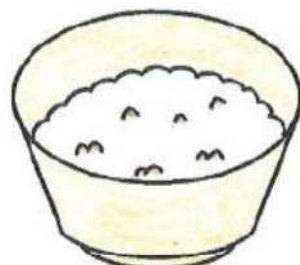
京都で正月に食べられる雑煮は、主に「白みそ(西京みそ)」を
使います。「西京みそ」は、まったりとしたやさしいあま味が
特ちょうです。具材には、旬の大根とみつばを使っています。



ごまめ



にしめ



むぎごはん

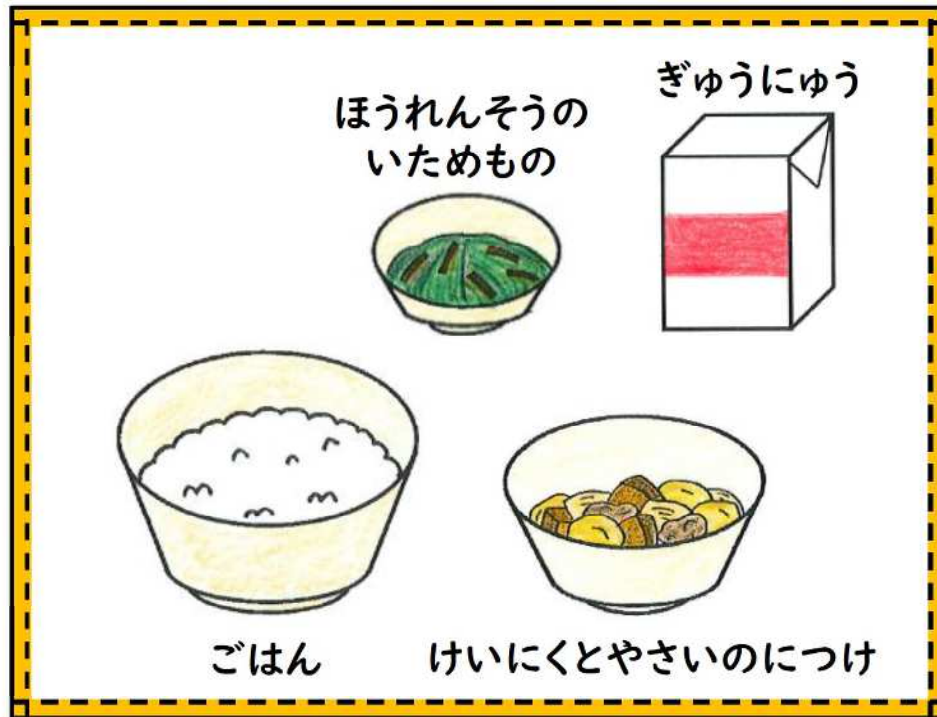


きょうふうみそしる

食べ物の三つのはたらき

赤		黄		緑	
あか 体をつくる		きいろ 熱や力のもとになる		きいろ 体の調子を整える	
 とりにく  すばし (カタクチイワシ)		 むぎごはん  いりごま  ざといも		 にんじん  みつば  しいたけ	
 しろみそ  しんしゅうみそ		 さとう  さんおんとう		 だいこん  ごぼう	

1月 23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	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  とりにく	 ごはん  サラダあぶら  さとう  さんおんとう	 じゃがいも  たまねぎ  にんじん  ほうれんそう			



ほうれん草



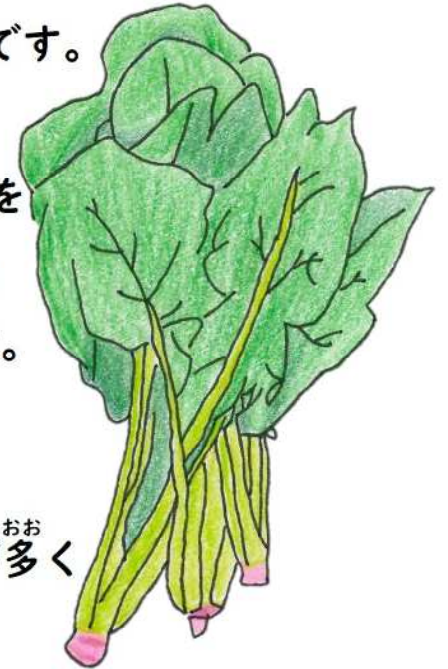
ほうれん草は 12月から 1月の寒い冬の
季節に旬をむかえる野菜です。



血液を作るもとになる鉄を
多くふくむので、ひん血を
ふせぐはたらきがあります。



病氣とたたかう力を
強くする「ビタミンC」が多く
ふくまれています。



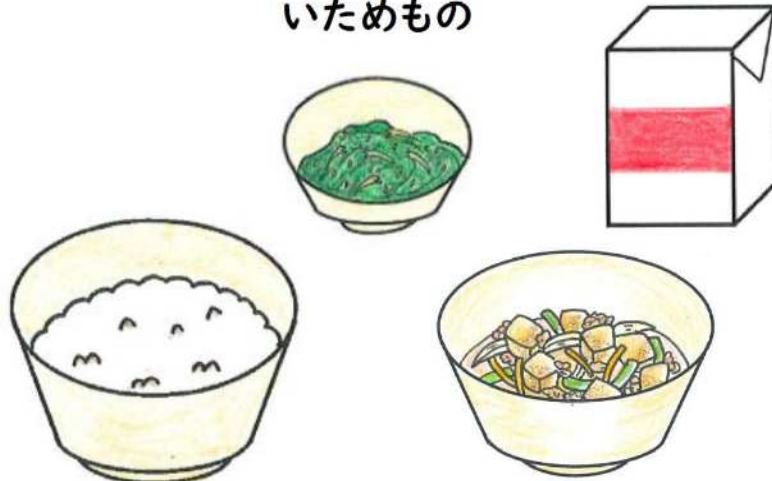
冬に収穫されるほうれん草は、夏に収穫される
ものとくらべると、ビタミンCが3倍ほど多く
ふくまれています。

1月 26日 (月)



そばろ

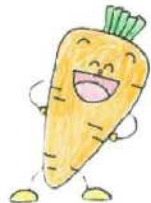
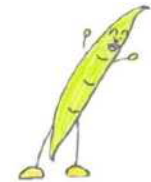
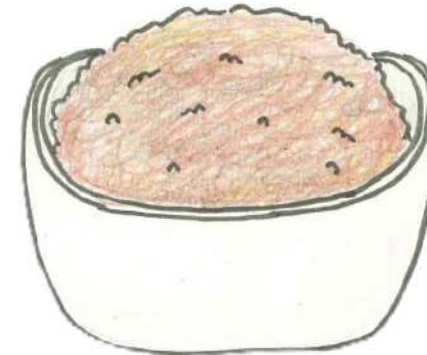
だいこんばとじゃこの ぎゅうにゅう
いためもの



むぎごはん

こうやどうふのそばろに

た もの ご げん じ て ん
食べ物語源辞典



こま
細かくほぐしたものを「おぼろ」と言い、

おぼろよりもあらくほぐしたものを

「そおぼろ」とよんでいました。

それが変化して、「そばろ」というようになりました。

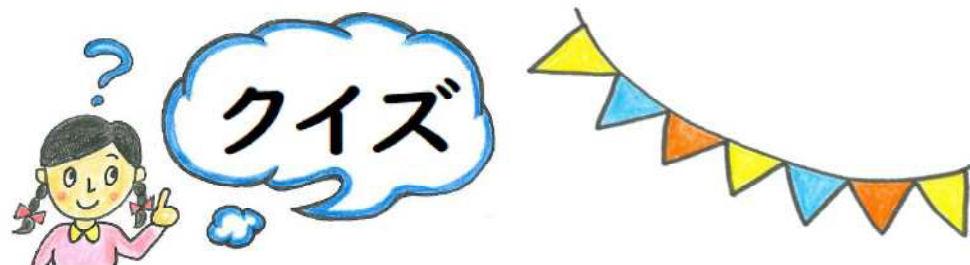
た もの み っ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こうやどうふ こうやどうふ	むぎごはん むぎごはん	いりごま いりごま	たまねぎ たまねぎ	にんじん にんじん
とりにく とりにく	しらすぼし しらすぼし	さとう さとう	かたくりこ かたくりこ	しょうが しょうが	だいこんば だいこんば
		サラダあぶら サラダあぶら			さんどまめ さんどまめ

きょう こうや に にく
今日の「高野どうふのそばろ煮」には、とりひき肉や
たまねぎ・にんじん・三度豆が入っています。

そばろやだしのうま味を味わって食べましょう。

1月 27日 (火)

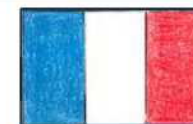


ポークビーンズはどこ^{くに}の^う国^{りょうり}で
生まれた料理でしょう？

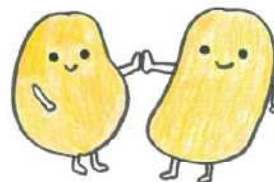
①イタリア



②フランス



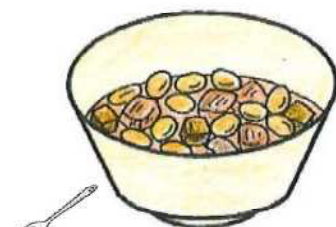
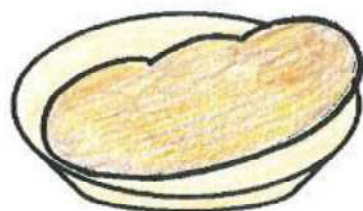
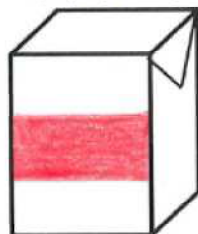
③アメリカ



だいず せいさん おお くに こた
大豆の生産が多い国が答えだよ。

41x48:2号

こまつなのソテー ぎゅうにゅう



ミルクコッペパン

ポークビーンズ

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 もの 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どこの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ぶたにく 	ミルクコッペパン 	たまねぎ 	にんじん 	こまつな 
だいず 		サラダあぶら 			

1月 28日 (水)



けずりぶし

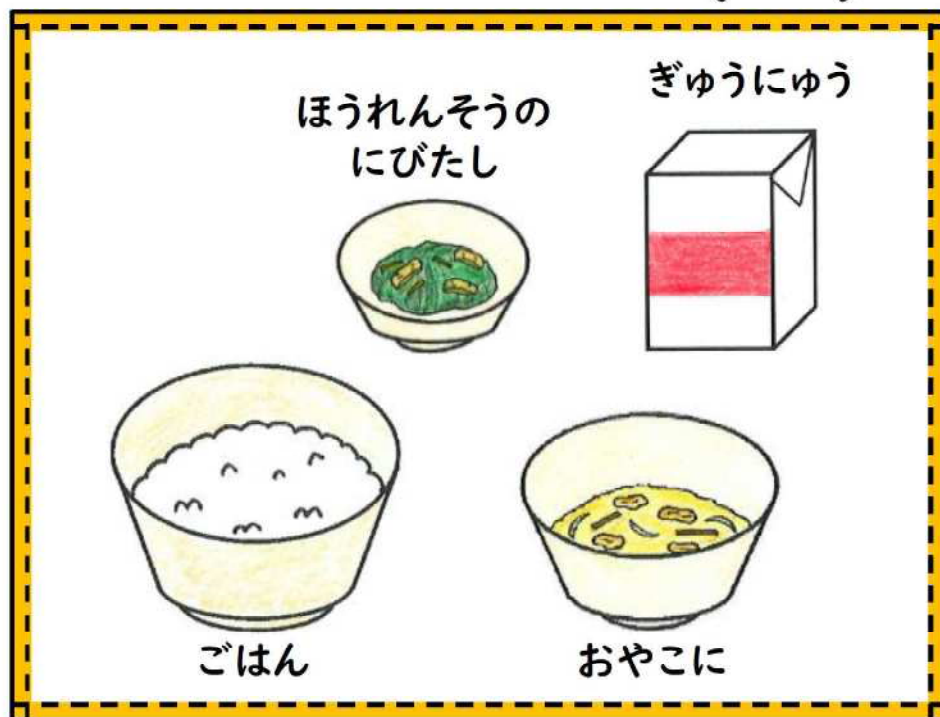


- けずりぶしは、かつお・さば・いわし・まぐろなどを切り分けて、ゆでたりむしたりした^{あと}に^{かん}乾そうさせ、うすくけずったもので、だしをとることができます。

- ^{きゅうしょく}給食のけずりぶしは、「さば」と「むろあじ」を^{つか}使っています。



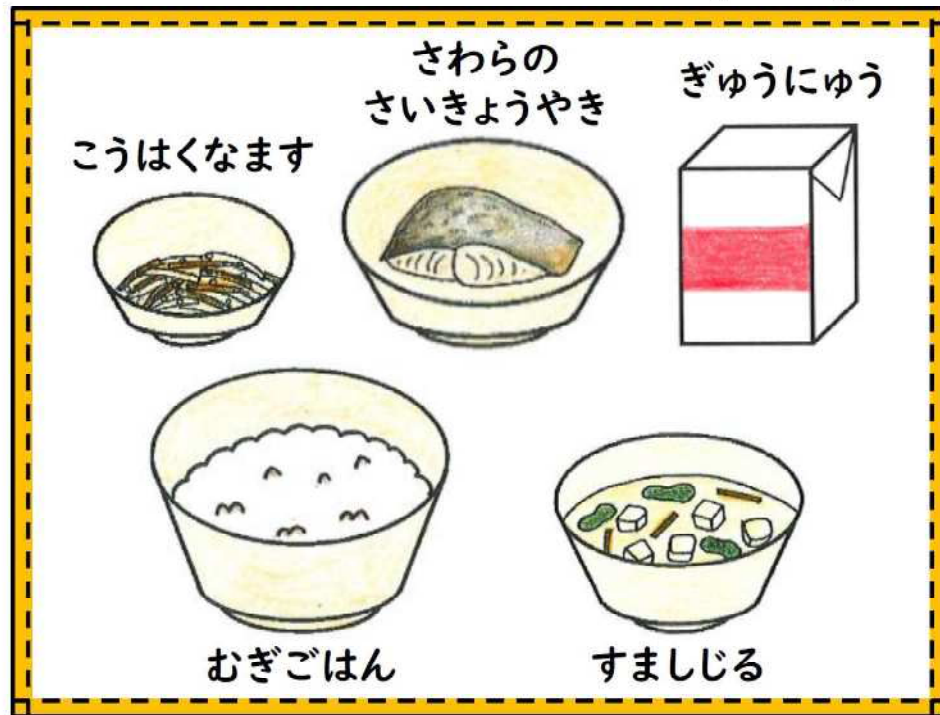
- 今日の「^{きょう}親子煮」と「^{おやこに}ほうれん草の^{そう}煮^にびたし」は^{つか}けずりぶしでとっただしを使っています。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	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 		にんじん 	ほうれんそう
あぶらあげ 	たまご 	さとう 		たまねぎ 	

1月 29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	 しんしゅうみそ	 むぎごはん	 すりごま	 にんじん	
 とうふ	 しろみそ	 サラダあぶら			
 わかめ	 さわら	 さんおんとう	 さとう	 だいこん	

シリーズ ~食生活を見直そう~
しょうがつりょうり
正月料理について知ろう

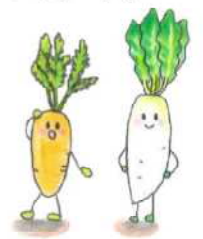


こうはく 紅白なます

だいにん あま ず あじ
にんじんと大根を甘酢で味つけしたもの
です。にんじんの「赤」と大根の「白」で、
こうはく みずひき あらわ
紅白の水引を表し、
しんねん いわ
新年をお祝います。

「紅白の水引」とは、お祝いの時や
おくりものをする時に使われる
かざりのひものことです。

だいにん ち あし
にんじんと大根のように地に足をつけて、
「おだやかにすごせますように」
というねがいがこめられています。

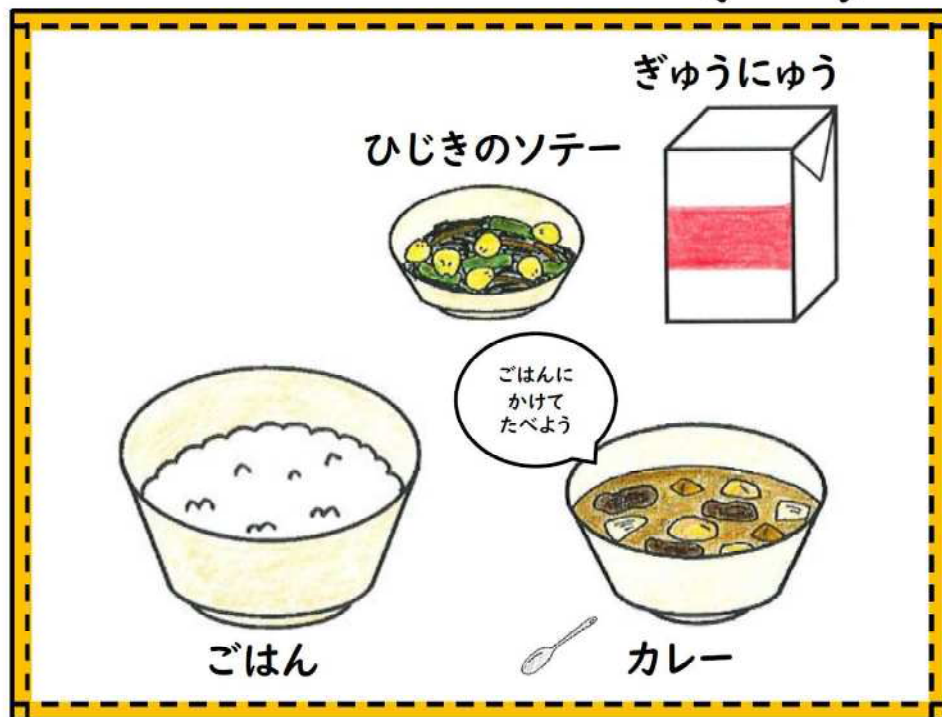
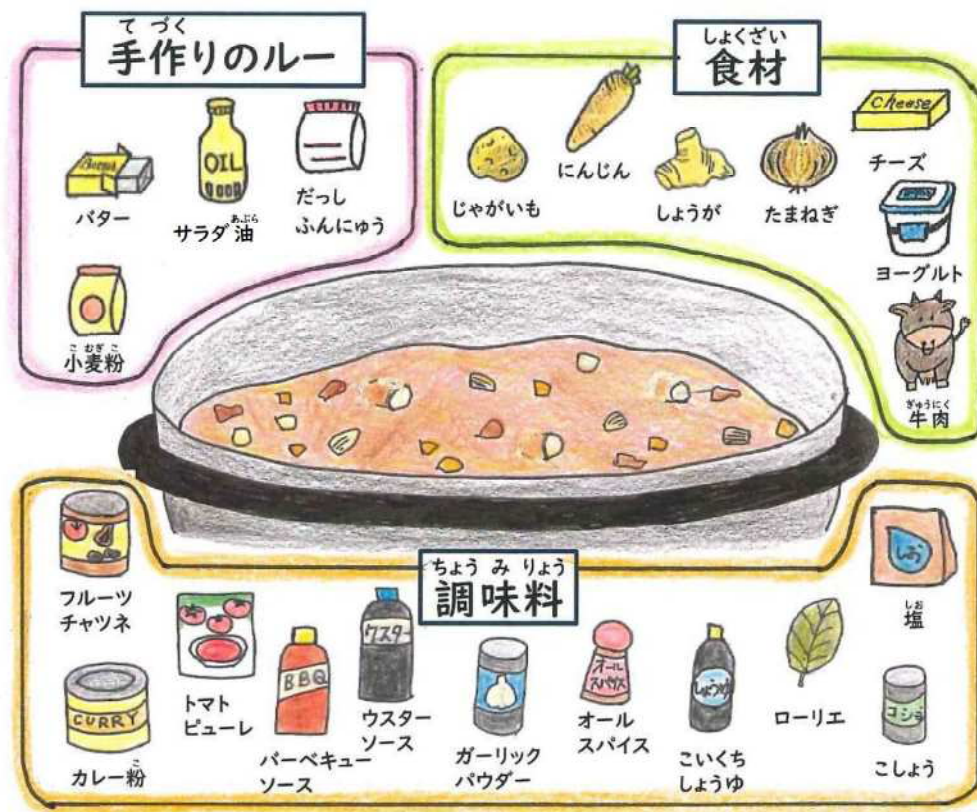


1月 30日 (金)



カレー

給食のカレーは、たくさんの食材や調味料を使っ^{つか}て^{つく}作ります。ルーも給食調理員さんの手作りです。さまざまな食材がとけこんだカレーのおいしさをあじ^{あじ}わ^たって食べましょう。



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 だしふんにゅう チーズ	ぎゅうにく ヨーグルト ひじき	ごはん サラダあぶら バター	じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん さんどまめ しょうが コーン	