令和8年度

11月きゅうしょくカレンダー

今月の給食目標　「食べる喜びを味わおう」



シリーズ「野菜を食べよう　～パート2～」



新献立　「鶏肉のみぞれ煮」「豚汁　白みそ仕立て」

行事献立「給食感謝」

新物資　「大根おろし」

20日は、和（なごみ）献立…和食推進の日

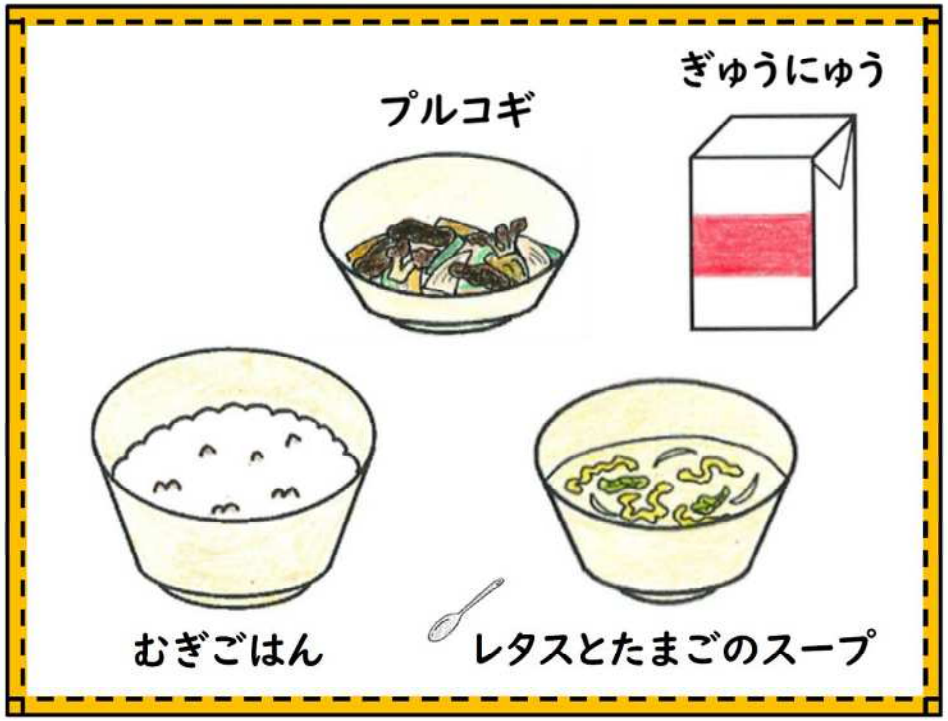
26日は、京都ならではの特別献立～秋～





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

11月　2日（月）



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

シリーズ　～食べ物と健康～

野菜を食べよう　パート2

色のうすい野菜を食べるといいこと

「色のうすい野菜」には、「食物せんい」や「ビタミンC」が多くふくまれています。



＜食物せんいのはたらき＞

- おなかの調子を整える。

＜ビタミンCのはたらき＞



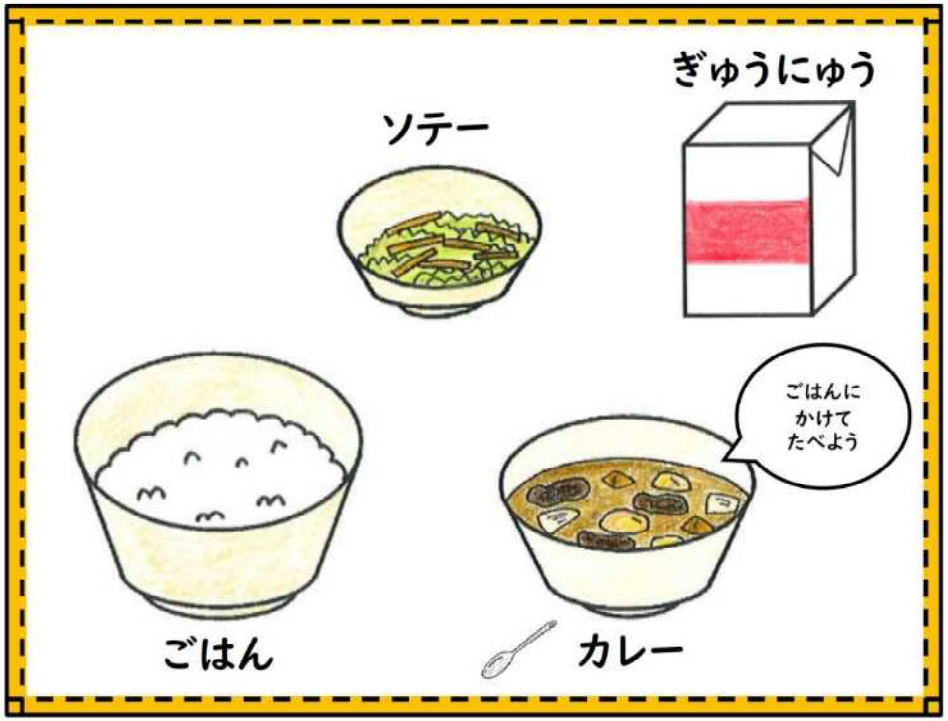
- 皮ふや骨をじょうぶにする。
- かぜや病気になりにくくする。



今日の給食で使っている「色のうすい野菜」は、にんにく・レタス・たまねぎです。

11月　4日（水）





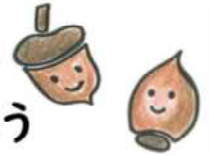
食べ物の三つのはたらき

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



11月の給食目標

食べる喜びを味わおう



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。大きなかまにサラダ油とバターを入れ、小麦粉をいためます。じっくり時間をかけていためることで、おいしいなめらかなルーができます。

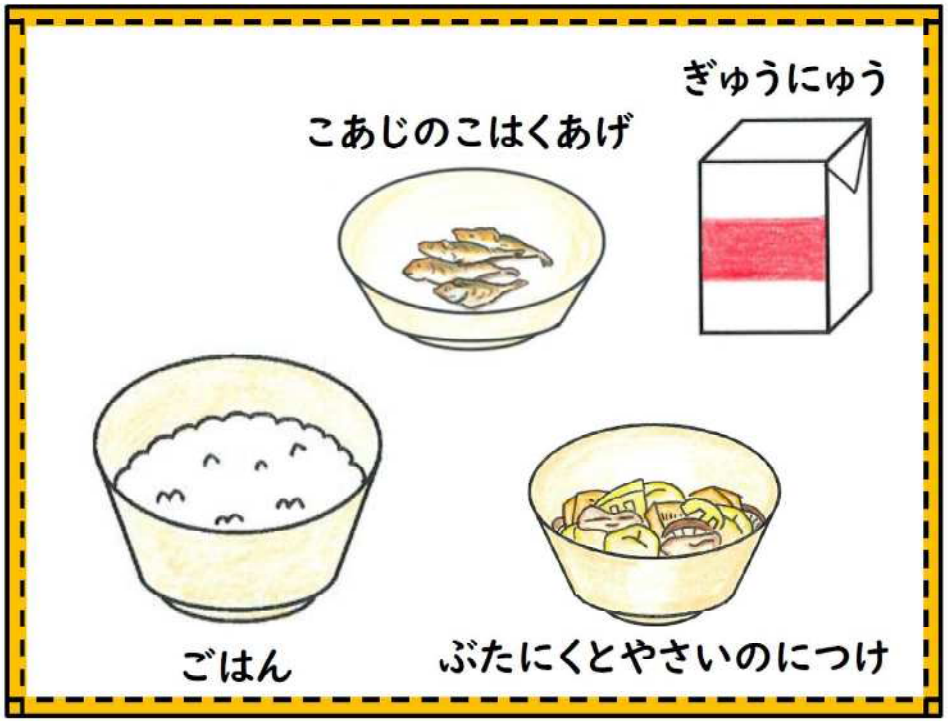


「カレー」は、手作りのルーのおいしさを味わいながら食べましょう。



11月　5日（木）

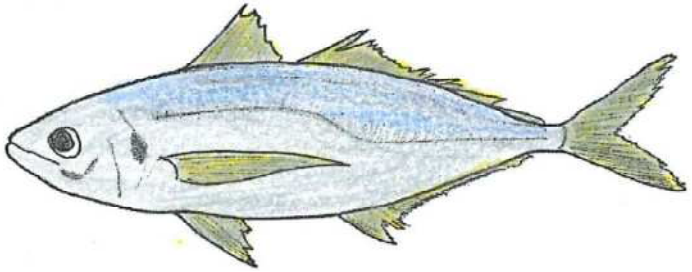




食べ物の三つのはたらき

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 あじ		ごはん こめこ なたねあぶら かたくりこ じゃがいも さんおんとう		しょうが にんじん しいたけ たけのこ	

魚辞典　あじ



味がよいので、「あじ」という名前がついたと言われています。漢字では「鯵」と書きます。

丸ごと食べられる小あじは、体をつくるたんぱく質や、骨や歯をつくるカルシウムを多くふくんでいます。

今日の「小あじのこはくあげ」は、頭から骨まで食べられます。

よくかんで、衣のサクサクとした食感や小あじのうま味を味わいましょう！



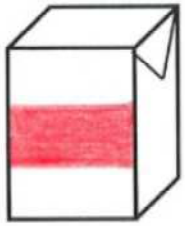
11月 6日(金)

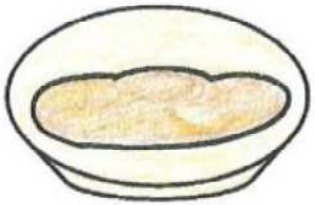


ツナとこまつなのごまいため



ぎゅうにゅう





こがたコッペパン



ソースやきそば

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	 こがたコッペパン	 さとう	 たまねぎ	 にんじん
		 ちゅうかかんめん			
 けずりこ	 まぐろフレーク	 サラダあぶら	 いりごま	 キャベツ	 こまつな



給食に登場する めん

めんは、小麦粉などの粉に水をくわえてこね、細長くのばして作ります。小麦粉から作る「うどん」や「そうめん」、米粉から作る「ビーフン」、緑豆でんぷんから作る「はるさめ」などがあります。

小麦粉で作るめん

●うどん

讃岐うどん、伊勢うどん、きしめんなど、地いきによって、太さやコシの強さがちがいます。



●そうめん

細く引きのばして作ります。



冷やして食べたり、温めて「にゅうめん」として食べたりします。

●スパゲティ

デュラム小麦で作られる「パスタ」です。イタリア料理でよく使われます。



●中華めん

ラーメンの風味やコシを作るために「かんすい」を入れて作ります。かんすいを入れることで、黄色っぽい色のめんになります。



今日の「ソース焼きそば」には、中華めんを乾そうさせて作った『中華乾めん』を使っています。



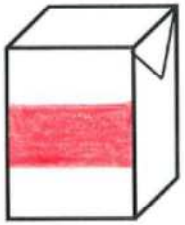
11月9日(月)

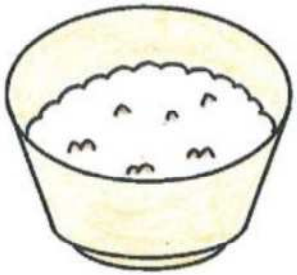


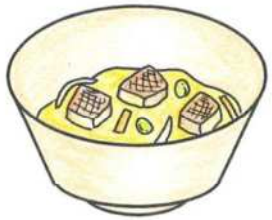
ほうれんそうのごまに

ぎゅうにゅう









むぎごはん　　あつあげのたまごとじ

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		むぎごはん		にんじん	
	あつあげ		さとう		えだまめ
たまご		さんおんとう		ほうれんそう	
			すりごま		たまねぎ



11月の給食目標

食べる喜びを味わおう





～献立ができるまで～

給食の献立は、みなさんが体も心も健康に成長できるように、たくさんのことを考えて作っています。



「厚あげの卵とじ」は、だしのうま味がしみた厚あげとふんわりとした卵がおいしい一品です。



11月10日(火)





食べ物の三つのはたらき



シリーズ　～食べ物と健康～



野菜を食べよう　パート2

色のうすい野菜　1日に食べる目安量

色のうすい野菜は、1日に200ｇ以上食べるとよいと言われています。



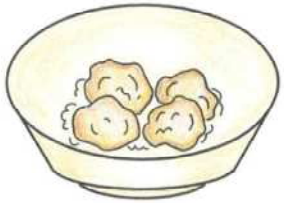
色のうすい野菜には、キャベツ・たまねぎ・大根・ごぼう・もやしなどがあります。

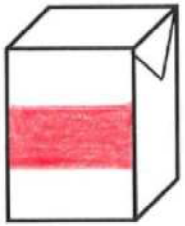
煮たり、炒めたり、加熱することで、かさがへってたくさん食べられます。

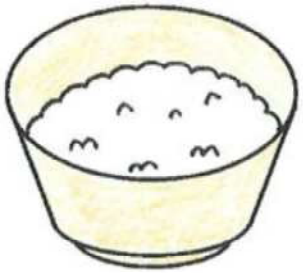
今日は、「だいこんのクリームシチュー」に、色のうすい野菜の大根とたまねぎを使っています。

11月 11日（水）

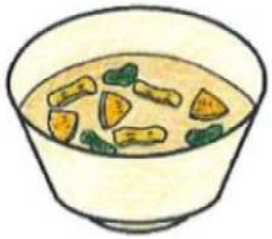
けいにくのみぞれに　ぎゅうにゅう







ごはん



とうにゅうのみそしる

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	 ごはん	 かたくりこ	 にんじん	 ほうれんそう
 あぶらあげ	 とうにゅう	 こめこ			
 しんしゅうみそ	 しろみそ	 さとう	 なたねあぶら	 しょうが	 だいこんおろし

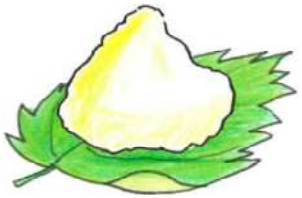
しんこんだて
新献立

けいにく　に
鶏肉のみぞれ煮





だいこん
大根をすりおろすと・・・



きゅうしょく　だいこん　だいこん　つか
はじめて給食で大根をすりおろした大根おろしを使います。

ゆき　あめ　ゆき
とけかけている雪や、雨と雪がまざっているものを

い　み　め　だいこん
「みぞれ」と言い、その見た目が大根おろしと

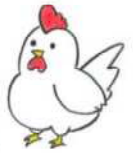
だいこん　つか　りょうり
にていることから、大根おろしを使った料理を

に　い
「みぞれ煮」や「みぞれなべ」などと言います。

きゅうしょく　あじ　あぶら　にく
給食では、しょうがで味つけし、油であげたとり肉を

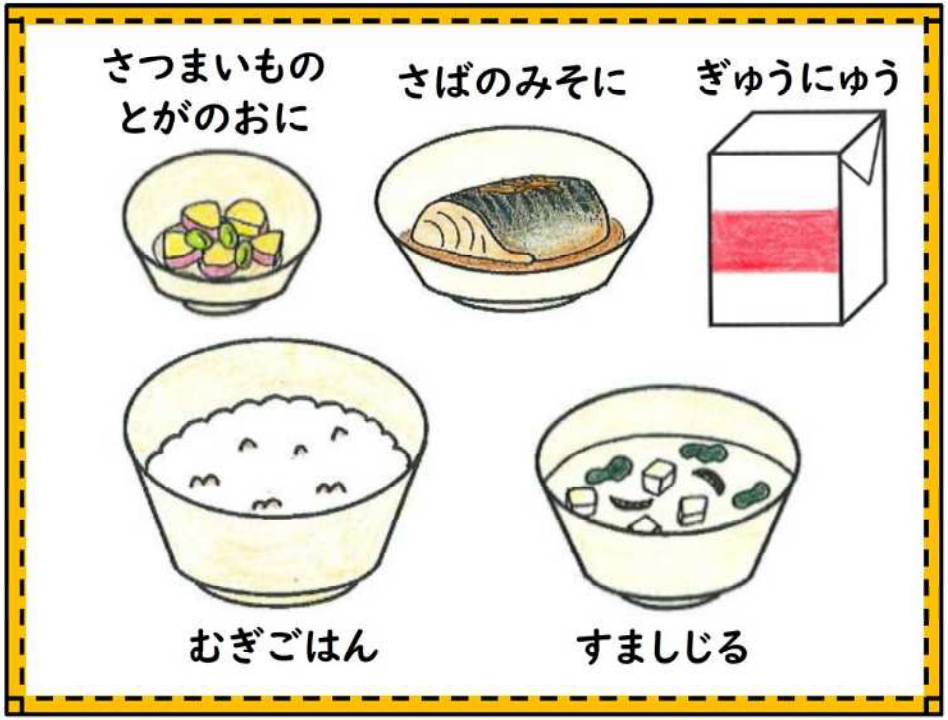
だいこん　つく　に
大根おろし・さとう・しょうゆで作った「みぞれだれ」にからめ、みぞれ煮にしました。







11月 12日(木)



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	むぎごはん	えだまめ
とうふ	さとう	しょうが
あかみそ	さんおんとう	ほうれんそう
さば	さつまいも	しいたけ

献立紹介 さつまいもの栂尾煮



「栂尾煮」は、京都市右京区栂尾という地いきにある高山寺で生まれました。さつまいもをあまく煮たもので、京都で昔から食べられてきた料理です。

給食では、いろどりにえだ豆を加えました。

さつまいもは、秋から冬にかけて旬をむかえます。収獲してからしばらく保存しておくことで、あまくておいしくなります。

また、「食物せんい」が多くふくまれているので、おなかの調子をよくします。

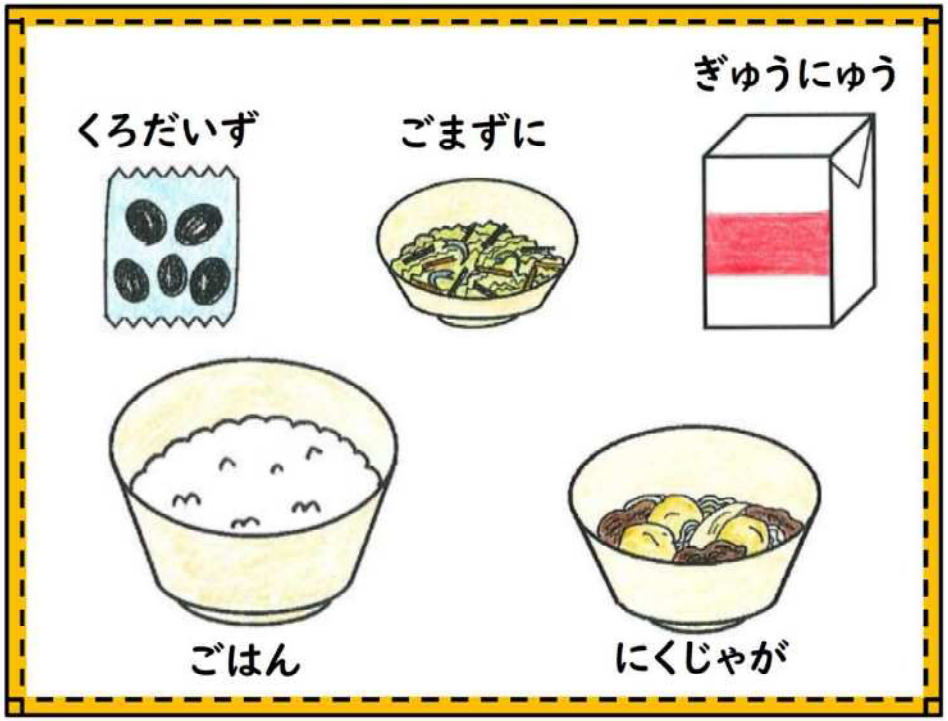




「さつまいもの栂尾煮」は、スチームコンベクションオーブンで作りました。

さつまいものやさしいあま味を味わって食べましょう。

11月　13日（金）



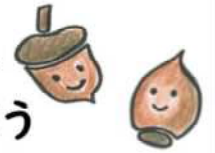
食べ物の三つのはたらき

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 ほそぎりこんぶ ぎゅうにく しらすぼし くろだいず		ごはん さとう じゃがいも さんおんとう サラダあぶら すりごま		たまねぎ キャベツ にんじん	



11月の給食目標

食べる喜びを味わおう



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食材を煮たり、いためたりする。
④各クラスの食缶に量り、分ける。	⑤返ってきた食器や食缶をあらい、乾燥させる。	⑥調理室をそうじする。

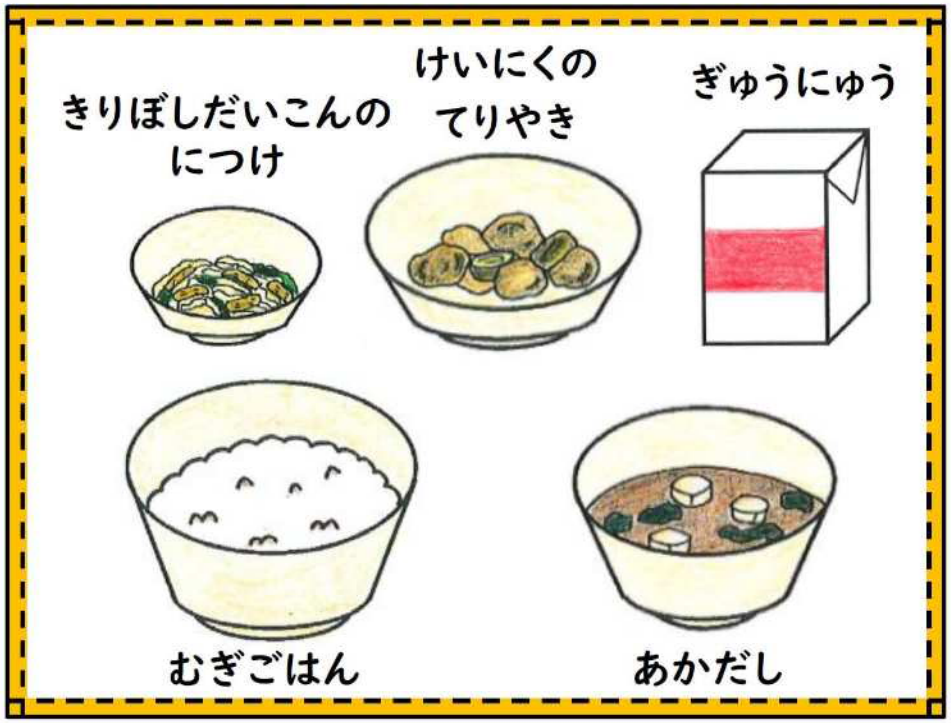
毎日、給食を作ってくださっている給食調理員さんに感謝をして、給食を食べましょう。

「肉じゃが」は、糸こんにゃくのツルツルとした食感やじゃがいものホクホクとした食感を楽しみながら食べましょう。



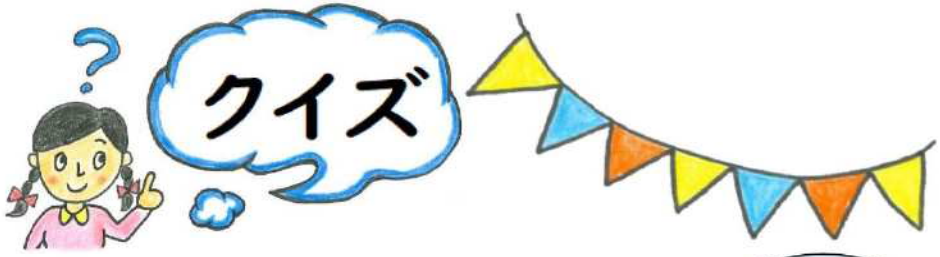
11月 16日(月)





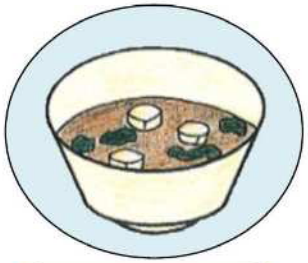
食べ物の三つのはたらき

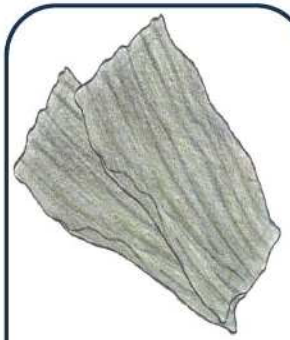
赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、わかめ、はっちょうみそ、しんしゅうみそ	むぎごはん、かたくりこ、さんおんとう、さとう	にんじん、きりぼしだいこん、こまつな、しろねぎ



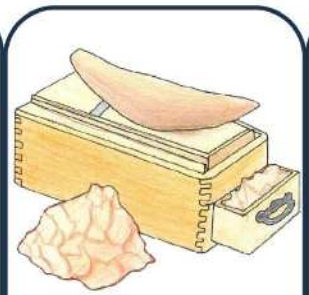
クイズ

今日の赤だしに使っている
だしは3つのうちのどれでしょう。





①こんぶ



②けずり節



③干ししいたけ

答え：②けずり節
給食では、「むろあじ」と「さば」のけずり節を使っています。

「鶏肉のてり焼き」は、鶏肉のうま味と白ねぎの
あま味を味わいながら食べましょう。



11月 17日(火)



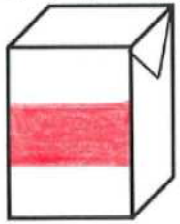
かたチーズ

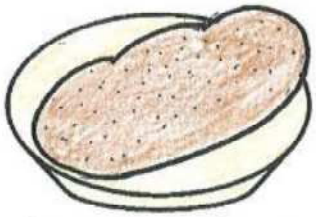


やさいのホットマリネ



ぎゅうにゅう





ぜんりゅうふんパン



チリコンカーン

食べ物の三つのはたらき

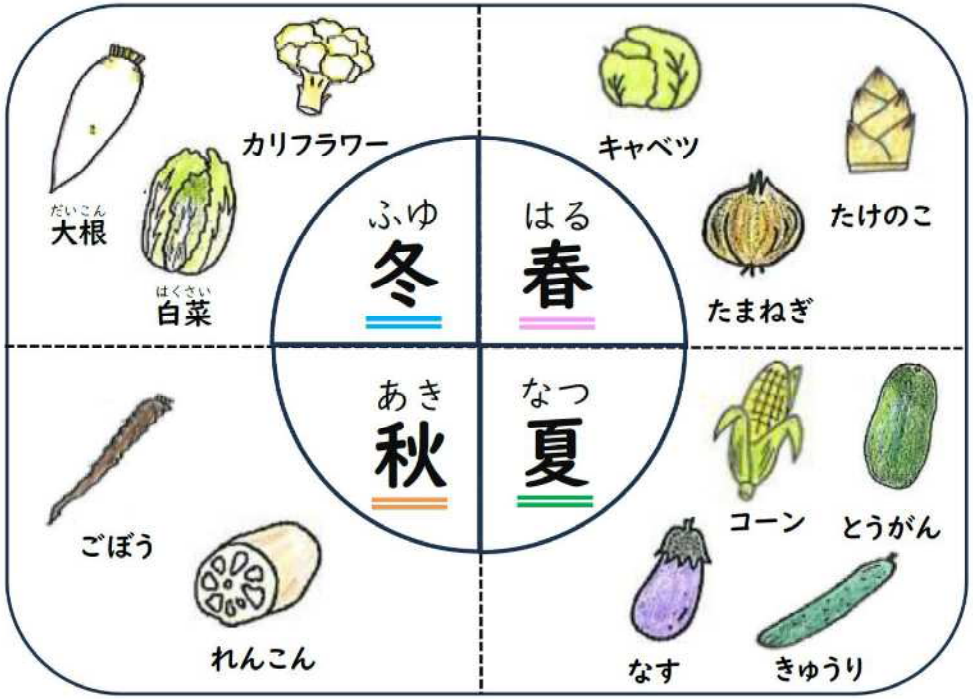
赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ だいず	ぜんりゅうふんパン さんおんとう さとう じゃがいも サラダあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ

シリーズ ～食べ物と健康～

野菜を食べよう パート2

【色のうすい野菜の旬】

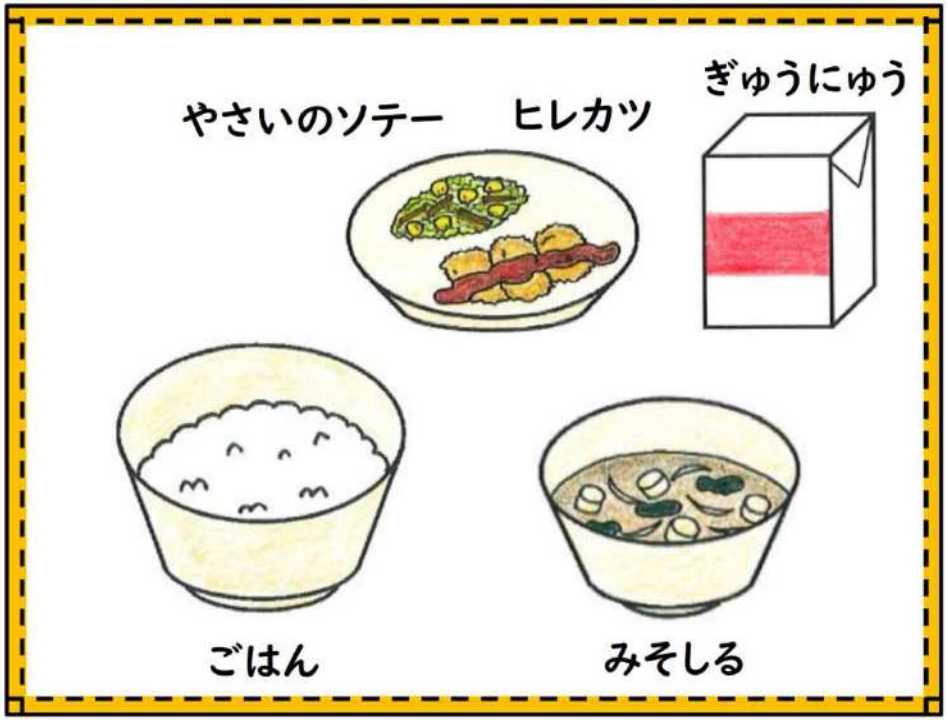
旬の野菜は、おいしく、たくさんとれるだけでなく、
栄養素も多くふくまれています。



「チリコンカーン」は、ふっくらとした大豆の食感や、
牛肉やトマトのうま味を味わって食べましょう。



11月 18日(水)



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

行事献立

給食感謝

私たちのもとに給食がとどくまでに、多くの人がかかわっています。食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。



生さん者さん	配送業者さん	給食調理員さん	給食当番さん

ヒレカツは、給食室で1まいずつ衣をつけて油であげています。サクサクのヒレカツにあまからいソースをかけて味わって食べてください。



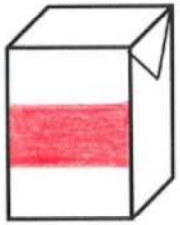
11月 19日（木）

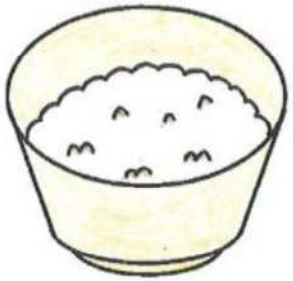


きりぼしだいこんの
いためナムル



ぎゅうにゅう





むぎごはん



ごもくどうふ

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、ぷたにく、とうふ		むぎごはん、かたくりこ、さとう、サラダあぶら、ごまあぶら		たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、チンゲンサイ、しいたけ、きりぼしだいこん	



11月の給食目標

食べる喜びを味わおう



五感を使って食べよう

しかく（目）
- いろどり
- 形
- もりつけ

きゅうかく（鼻）
- 香ばしい
- あまい香り
- さわやかな香り



味かく（した）
- あま味　・塩味
- 酸味　・苦味
- うま味

ちょうかく（耳）
- カリカリ
- コリコリ
- シャキシャキ

しょっかく（くちびる・のど・手・歯ごたえ）

・あつい　・つめたい　・やわらかい　・かたい　・つぶつぶ　・つるつる

「五目どうふ」は、チンゲン菜の色や、とうふの食感、しょうがの香り、しいたけのうま味など、五感を使って味わって食べましょう。



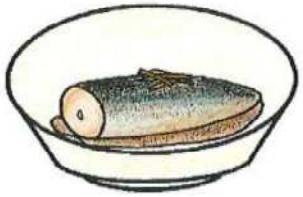
11月 20日(金)

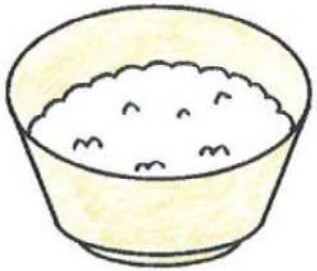


ほうれんそうの
ごまいため



さんまのしょうがに





ごはん



さつまいものみそしる

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
 あぶらあげ	 はなかつお	 ごはん	 さんおんとう	 ほうれんそう	 たまねぎ
 さんま		 さつまいも			
 しんしゅうみそ	 あかみそ	 サラダあぶら	 すりごま	 にんじん	 しょうが

和(なごみ)献立



秋においしい食べ物



さんまのしょうが煮



しょうがといっしょに
おいしく煮ました。

さんまは、「秋刀魚」と書き、秋に脂がのっておいしくなります。

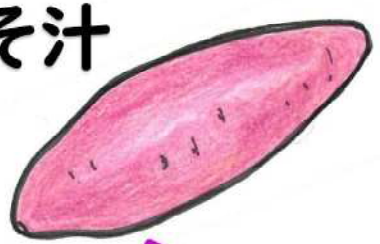


体をつくる

脳のはたらきを助ける

血液をサラサラにする

さつまいものみそ汁



さつまいもは、秋から冬にかけて旬をむかえる食べ物です。

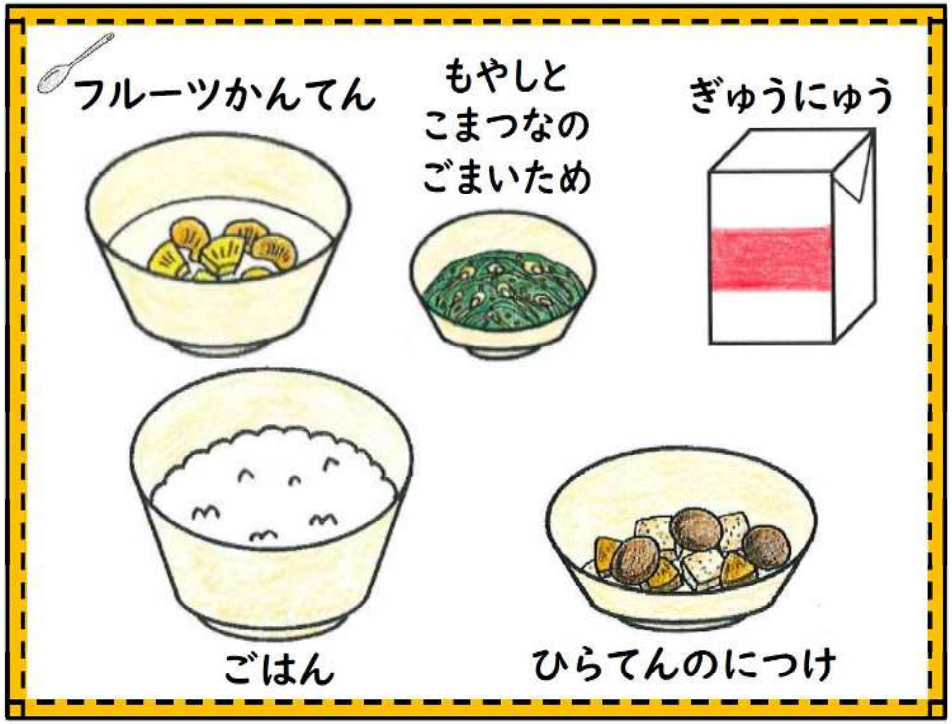
熱や力のもとになる

病気から体を守る

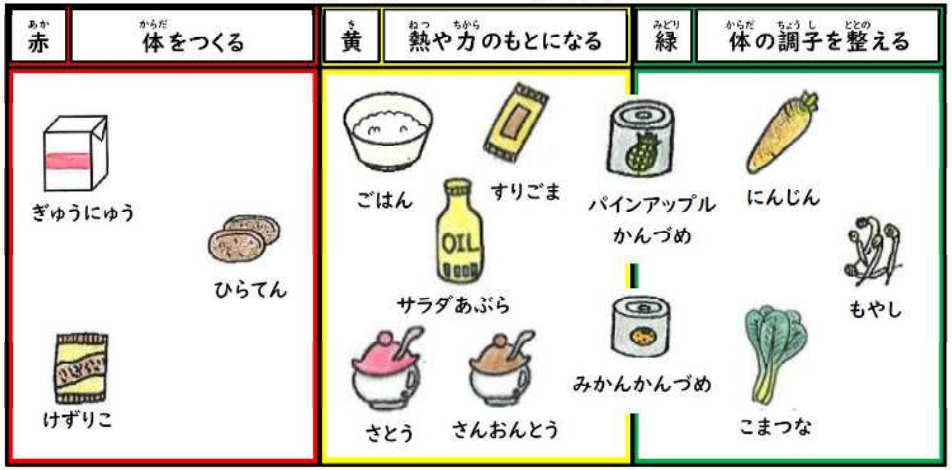
おなかの調子を整える

11月 24日（火）





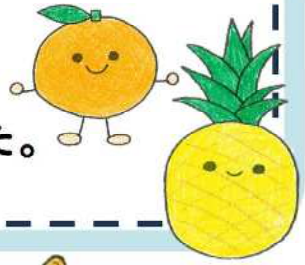
食べ物の三つのはたらき



献立紹介

フルーツ寒天（かんてん）

粉寒天（こなかんてん）・さとう・水（みず）を煮（に）つめてとかし、
パインアップルとみかんの
かんづめをくわえて作（つく）りました。





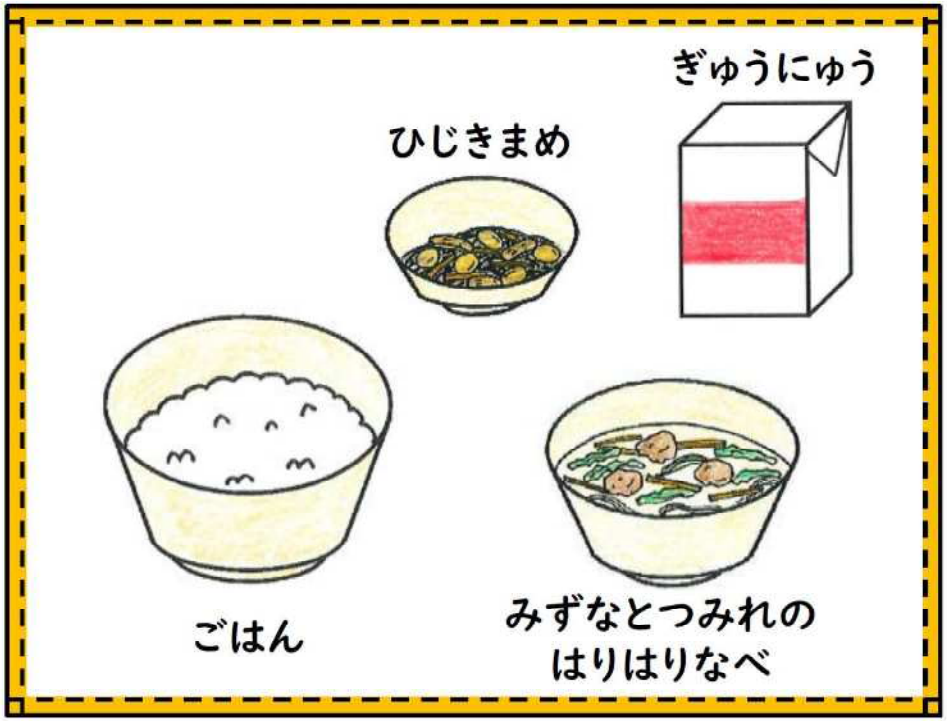
食器（しょっき）の中（なか）で、だんだんかたまる
ふしぎな手作（てづく）りデザートです。



具（ぐ）と「寒天液（かんてんえき）」がみんなに入（はい）る
ように、よくまぜながら配（くば）りましょう。
かたまるまで待（ま）ってから、最後（さいご）に
食（た）べましょう。

11月 25日 (水)





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



献立紹介

水菜とつみれのはりはり鍋

「水菜とつみれのはりはり鍋」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、京野菜の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。



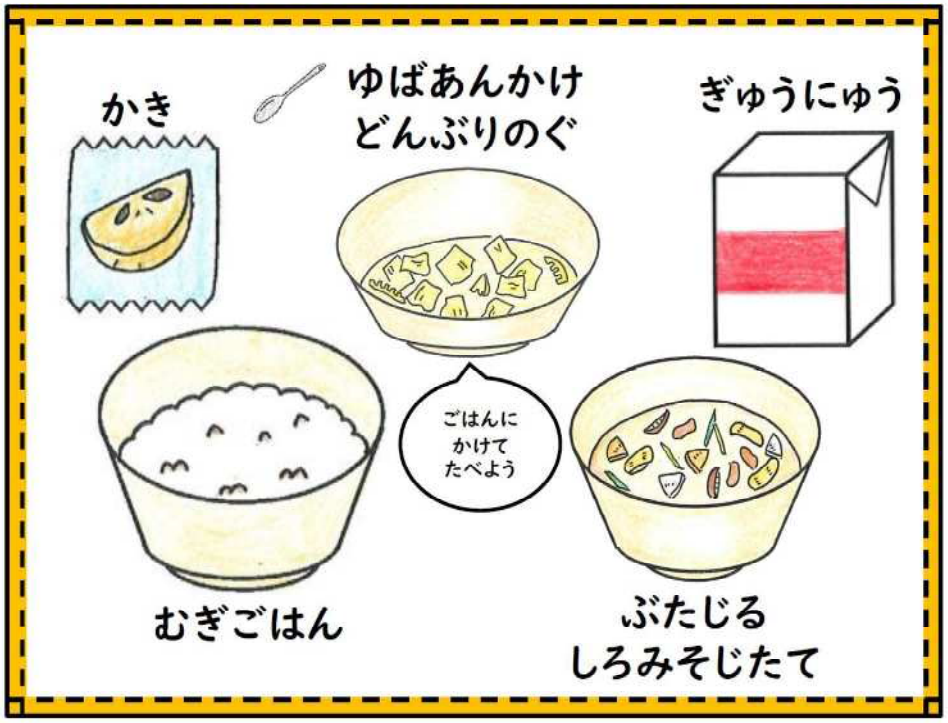




水菜を食べる時のシャキシャキとした音が「はりはり」と聞こえたことから、「はりはり鍋」と言われるようになりました。

11月26日（木）





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、ゆば、あぶらあげ、しろみそ、しんしゅうみそ		むぎごはん、かたくりこ		にんじん、しょうが、たけのこ、しいたけ、だいこん、かき、くじょうねぎ	

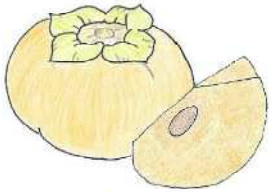


きょうと 京都ならではの とくべつこんだて 特別献立

あき ～秋～

「きょうと 京都ならではの とくべつこんだて 特別献立」は、きょうと 京都の しょくぶんか 食文化や きせつ 季節の うつりかわり が かん 感じられる こんだて 献立です。きょう 今日は、きょうと 京都で むかし 昔から た 食べられてきた ゆば 湯葉や しろ 白みそ、きょうやさい 京野菜の くじょう 九条ねぎ、あき 秋に おいしい かき 柿や つか しいたけを使いました。

あき 秋が しゅん 旬の かき 柿には、からだ 体の ちょうし 調子を ととの 整える ビタミンC が おお 多くふくまれています。



しんこんだて 新献立

ぶたじる しろ じた 豚汁 白みそ仕立て

くじょう 九条ねぎや しいたけなどの やさい 野菜や ぶたにく 豚肉・ あぶら 油 あげを つか 使い、 しろ 白みそで あじ 味をつけました。

ぐざい 具材の うま 旨味と、 しろ 白みその、まろやかな あま 甘味を あじ 味わいましょう。



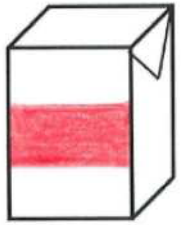
11月 27日（金）

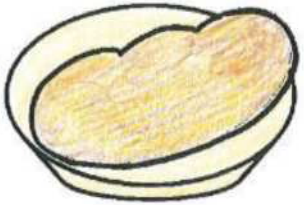


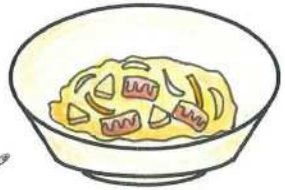
ぎゅうにゅう

ほうれんそうのソテー









ミルクコッペパン

ベーコンとポテトの
かわりオムレツ

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 たまご	ベーコン	ミルクコッペパン じゃがいも	サラダあぶら	たまねぎ にんじん	コーン ほうれんそう



11月の給食目標

食べる喜びを味わおう



～食事のあいさつ～

いただきます



自然のめぐみや食べ物の命をいただくことへの
感謝の気持ちを表す言葉です。

ごちそうさま



遠くから食材を集めたり、料理を作ったり、食事のために
はたらいてくれたすべ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。