

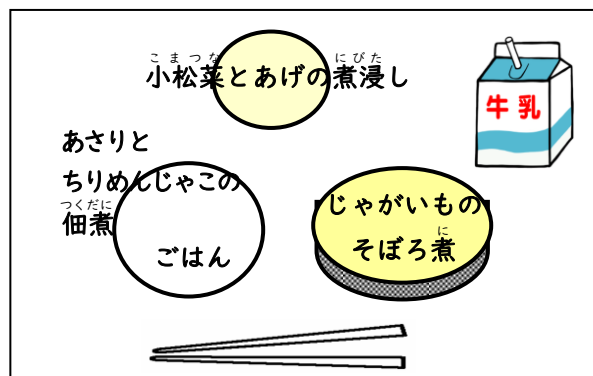
10月

きゅうしよく
給食

ひ
日めくりカレンダー



10月 3日 (月)



おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり

こまつな 小松菜とあさり

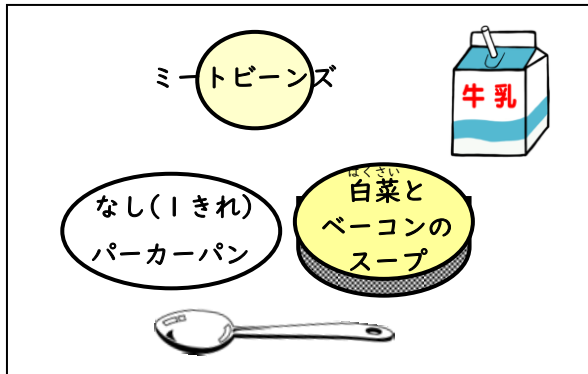
きょう はい こまつな
今日のメニューに入っている「小松菜」
と「あさり」には、みなさんが成長するため
に必要^{せいちょう}な栄養^{えいよう}がたくさん含まれています。
では問題^{もんだい}です。その栄養^{えいよう}はどんな働き^{はたら}
をしてくれるのでしょうか？

- ① 骨^{ほね}をつく
- ② 歯^はをつく
- ③ 血^ちをつく



しず 静かにこたえてね

10月 4日 (火)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 パーカーパン さとう あぶら	 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だいず	 にんじん たまねぎ はくさい パセリ なし

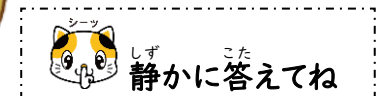
梨 (なし)

「梨」は、夏の終わりと秋にかけておいしい果物です。

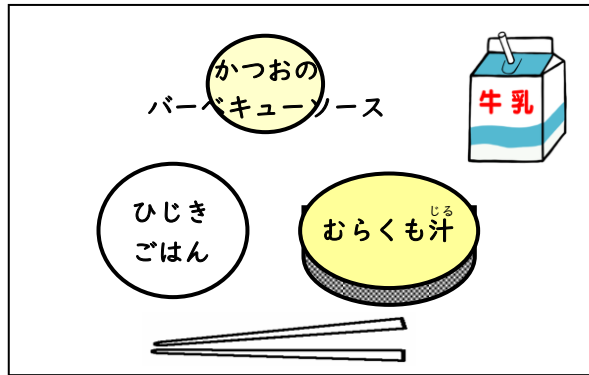
シャリとした歯ざわりで、みずみずしい甘さが特徴です。

では問題です。「梨」には、虫歯が増えるのを抑える働きがある成分が含まれている。

○か×か？



10月 5日 (水)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだを
つくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどい
ごはん さとう てんぷん あぶら	牛乳 とりにく かつお とうふ たまご うすあげ ひじき	えのきたけ にんじん しょうが みつば

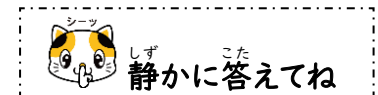
三つ葉 (みつば)

むら雲汁に浮いている葉は、
「三つ葉」です。さわやかな香りと、料理の彩りを良くしてくれる野菜です。では問題です。

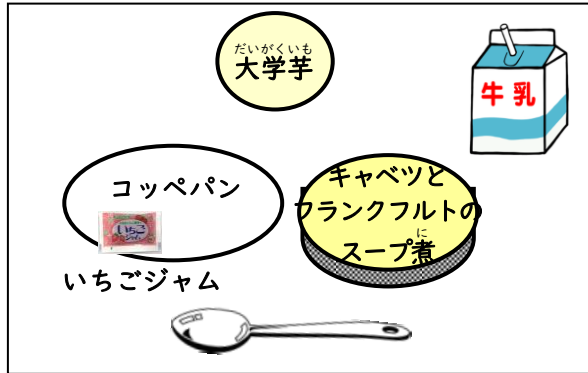
なぜ「三つ葉」という名前に
なったのでしょうか？

① 三つ葉のクローバーと見た目が同じだから。

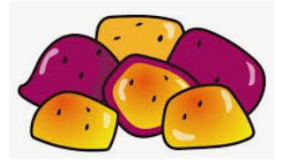
② 1本の茎から3枚の葉が付くから。



10月6日(木)

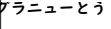


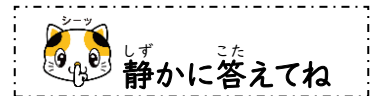
だいがくいも
大学芋



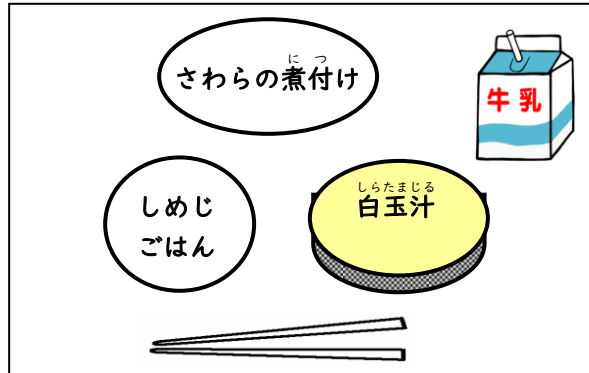
さつまいもを揚げて、甘い蜜を
からめたものを「大学芋」といい
ますが、なぜ「大学芋」というの
でしょう？

- ① 東京の大学生が好んで
食べていたから
- ② 大学さんが作った料理
だから

き	あか	みどい
 コッペパン  ごま  いちごジャム  あぶら  さつまいも  グラニューとう	 牛乳  フランクフルト	 にんじん  たまねぎ  パセリ  きゃべつ



10月 7日 (金)



き	あか	みどり
おもに エネルギーのもと ごはん さとう あぶら しらたまもち	おもに からだをつくる とりにく うすあげ さわら	おもに からだのちょうしを ととのえる にんじん はくさい しめじ しいたけ ゆずす

しらたまじる

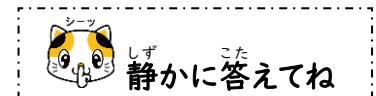
白玉汁



あ す がつよう か じゅうさん や
明日10月8日は「十三夜」です。
が つ と う か じゅうご や つき み つぎ
9月10日「十五夜のお月見」の次に、
つき み ひ おかし
きれいな月が見られる日です。昔 か
だ ん ご そ な つき な が ひ
ら、団子などを供えて、月を眺める日
きゅうしょく しらたまじる
とされています。給食では、「白玉汁」
だ ん ご い
に団子を入れています。

も ん だ い じゅうご や じゅうさん や
では問題です。「十五夜」「十三夜」
ほ か つき な が ひ
の他に、きれいな月を眺める日がある。

○か×か？



10月11日(火)

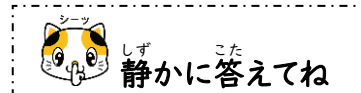


ラーメン

「ラーメン」は、小麦粉から作った
細い麺です。中国から伝わった麺
料理ですが、日本でよく食べられる
ようになり、世界中に広まりました。

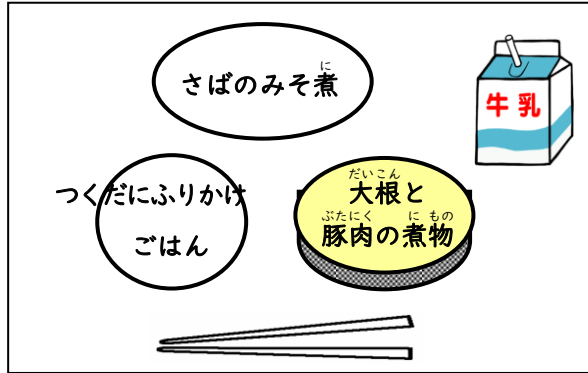
では問題です。「ラーメン」は
中国語で何というのでしょうか？

- ① ラーミエン
- ② ヤムチャ
- ③ ウーロン



き	あか	みどり

10月12日(水)



き	あか	みどり

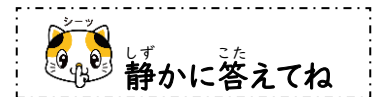
なぜなぜ①

はんぶん しろ た もの
5の半分になる、白い食べ物は
なん 何でしょうか？

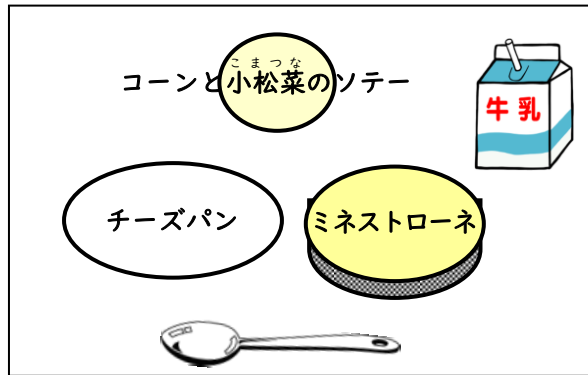


【ヒント】

- きょう きゅうしよく
①今日の給食にもあるよ。
きゅうしよく げつ すい きんようび
②給食には、月・水・金曜日に
で
出てくるよ。



10月13日(木)



き	あか	みどり
チーズパン オリーブあぶら 牛乳 バター あぶら ホールコーン じゃがいも	ベーコン にんじん たまねぎ とまと みずかんと きやべつ パセリ	にんじん たまねぎ とまと みずかんと きやべつ パセリ

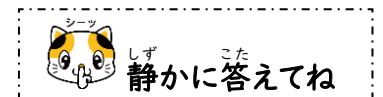
チーズパン

チーズは、牛や山羊などの動物の乳から作られます。人類最古の食品と言われ、ローマから世界各地に伝わり、多くの種類のチーズが誕生しました。

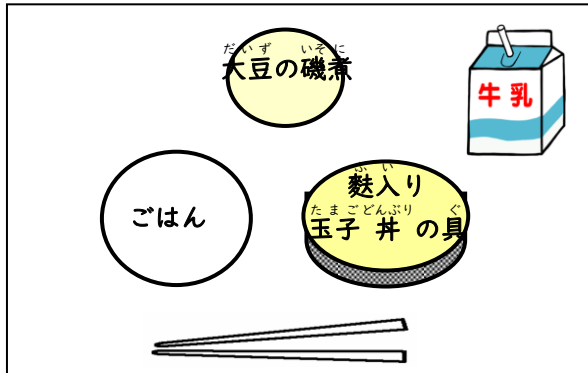


では問題です。チーズは何年前から食べられているのでしょうか？

- ① 5000年前
- ② 1000年前
- ③ 6000年前



10月14日(金)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 ごはん さとう あぶら やきふ	 牛乳 たまご だizu きょうあげ ひじき	 たまねぎ えのきたけ ねぎ

わたし だれ

私は誰でしょう？

わたし みず つ おお
① 私は、水に浸けると大きくなります。

わたし こむぎこ つく
② 私は、小麦粉から作られます。

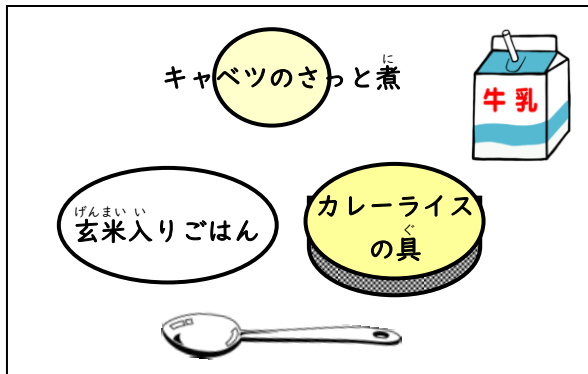
じょう
③ スポンジ状になっていて、いろ
んな味が染みこみます。

きょう おお はい
④ 今日は、大きいおかずに入っ
ています。



しーず
しず
こた
静かに答えてね

10月17日(月)



き	あか	みどり
 ごはん はつが げんまい さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	 ぶたにく ぶたにく まぐろ あぶらづけ	 にんじん たまねぎ りんご しょうが きゃべつ にんにく

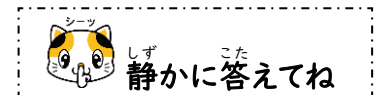
なぜなぜ②

かれ い す すわ
彼らが、椅子に座って
 た なに
 食べている ごはんは何？

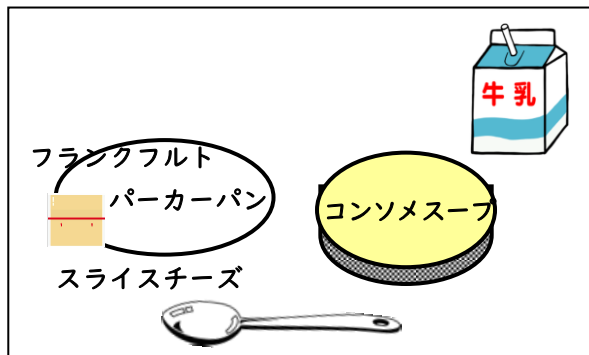
【ヒント】

にん き
 人気のあるメニューです。

なぜなぜ
 ?



10月18日(火)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 パーカー パン てんぶん さとう あぶら じゃがいも	 牛乳 とりにく たまご フランクフルト スライスチーズ	 にんじん たまねぎ きやべつ パセリ

卵(たまご)



「コンソメスープ」に

つか たまご しつ
使われている卵は、たんぱく質・
ししつ
脂質・ビタミン・ミネラルなど、いろ
えいよう ふく かんぜん
いろな栄養を含むので、完全
えいようしょく い
栄養食とも言われています。

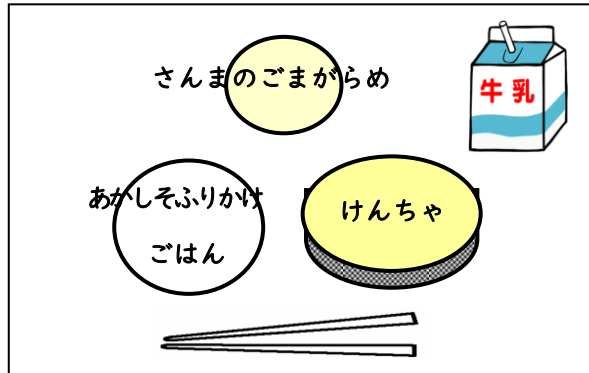
もんだい にほんじん たまご
では問題です。日本人は、卵を

た こくみん せかい
たくさん食べる国民ですが、世界で
いちばんたまご た
一番卵を食べている。○か×か？



しず
静かに答えてね

10月19日(水)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 ごはん  ごま  さとう  さといも てんぷん	 牛乳  豆腐  さんま  きょうあげ	 にんじん  だいこん  あかしそ ふりかけ  つきごんにやく ごぼう

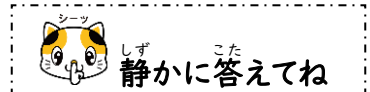
けんちゃ



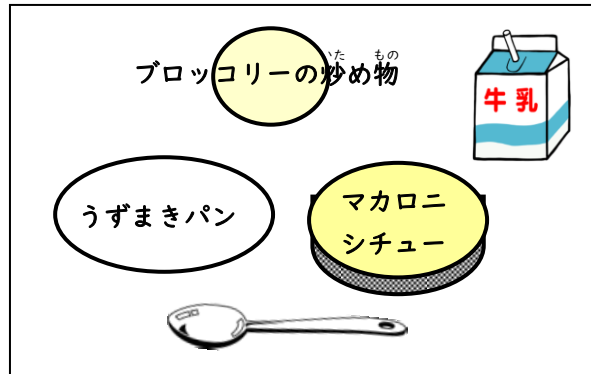
10月の「大阪うまいもんめぐり」は「けんちゃ」です。肉を使わず、野菜やくずした豆腐を出汁で煮込んだ料理です。

精進料理の「けんちん汁」がな

まって「けんちゃ」になったそうで、秋から冬の時期に食べられる大阪の料理です。



10月20日(木)

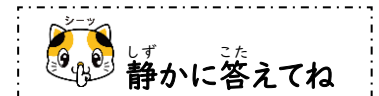
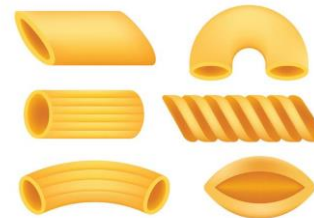


き	あか	みどい
 うずまきパン ホールコーン 牛乳 バター あぶら マカロニ こむぎこ	 牛乳 とりにく チーズ なまクリーム まぐろ あぶらづけ	 たまねぎ きゃべつ ブロッコリ パセリ マッシュルーム

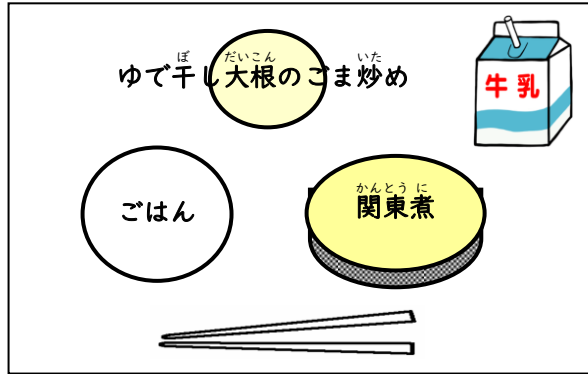
マカロニ

きょう
今日のメニューの「マカロニシチュ
はい
ー」に入っている「マカロニ」は、
こむぎこねつく
小麦粉を練って作られたパスタの
しゅるい
種類の1つです。パスタの種類は、
かたちふと
形や太さによって、マカロニやスパ
わ
ゲティなどに分けられます。

もんだい
では問題です。パスタの種類は、
しゅるいいじょう
100種類以上ある。○か×か？



10月21日(金)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 ごはん	 牛乳	 とりにく
 じゃがいも	 にんじん	 きゃべつ
 ごま	 さとう	 ゆでぼしだいこん
 あぶら	 まぐろ	 あぶらづけ
 ごまあぶら	 ちくわ	 ごぼうてん

かんとうに 関東煮

かんとうに
関東煮は、しょうゆベースの出汁
で煮た、江戸(関東)発祥の「おで
ん」の事です。昔、関西で「おで
ん」といえば、串にさした豆腐やこんにゃくなどに味噌をつけて焼いた
「田楽」という料理のことを指してい
ました。そのため、関東から伝わった
おでんのことを「関東煮」と呼んでい
たそうです。



れんこんのきんぴら

牛乳

あかしそふりかけ
ごはん

こうや豆腐の
にも
煮物

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

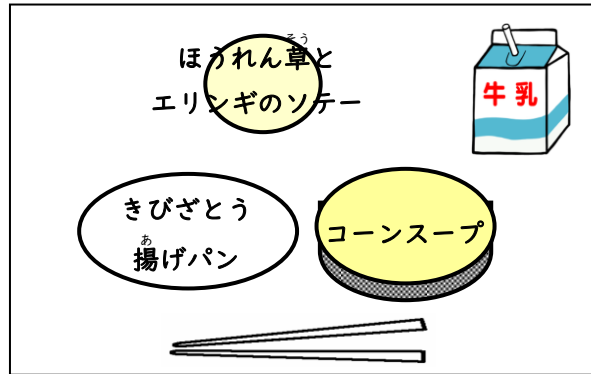
き	あか	みどり
 ごはん  ごまあぶら  あぶら  じゃがいも  さとう	 牛乳  とりにく  かまぼこ  こうやどうふ	 にんじん  たまねぎ  れんこん  ごぼう  あかしそ ふりかけ



「きんぴら」は、江戸時代にはやった
人形劇の主人公である「坂田金平」
の名前からとったものです。金平は、
昔話に出てくる金太郎の息子で勇ま
しい武将という設定でした。そこから、
強くてじょうぶなものに「きんぴら」と
名前をつけたそうです。

れんこんやごぼうのしっかりした歯
ごたえを^{たの}楽しんでくださいね。

10月25日(火)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 カップパン  クリームコーン  あぶら  てんぷん  さとう  ホールコーン	 牛乳  たまご  ベーコン	 たまねぎ  エリンギ  ほうれんそう  さやいんげん

きびざとう

「揚げパン」は揚げたパンにグラニ
ュー糖をまぶしていますが、今日は「き
びざとう」をまぶしています。

きび砂糖は、さとうきびの液を煮詰
めて作るため薄茶色をしています。

では問題です。

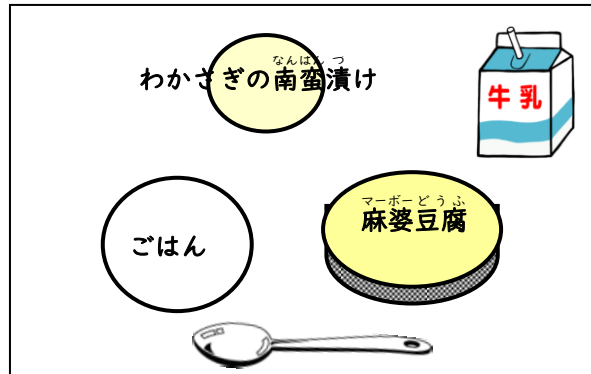
きび砂糖は白い砂糖よりカルシウムや
カリウムなどのミネラルが多く含まれ
る。○か×か？



しず 静かに答えてね

10月26日(水)

わかさぎ

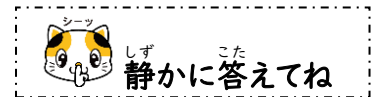
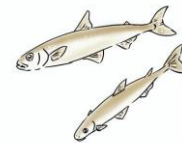


き	あか	みどい
 ごはん  さとう  てんぷん  あぶら ごまあぶら	 ぶたにく  とうふ みそ  わかさぎ	 にんじん  たまねぎ  きゃべつ  しょうが  ねぎ

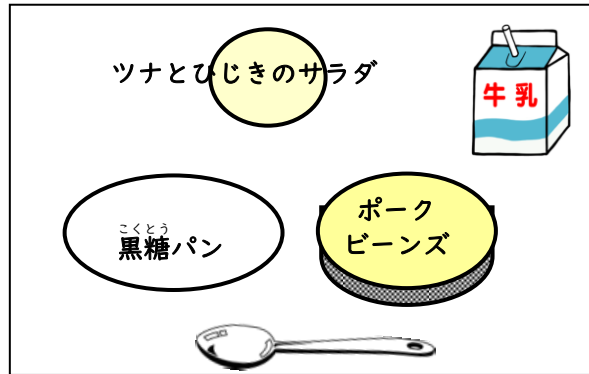
わかさぎは、10月から3月が旬の魚
です。日本では、湖に張った氷に穴を
あけ、そこから糸を垂らしてわかさぎを釣
る「氷上釣り」も有名です。

では問題です。わかさぎは、その姿か
ら「湖の〇〇」とも呼ばれているそうで
す。それは次のうちどれでしょうか？

- ① 湖の妖精
- ② 湖の女王
- ③ 湖の天使



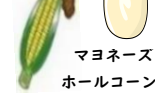
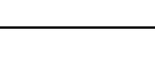
10月27日(木)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
 こくとうパン	 牛乳	 ぶたにく
 じゃがいも	 にんじん	 たまねぎ
 あぶら	 ベーコン	 きゃべつ
 マヨネーズ	 ひじき	 しろいんげん まめ
 ホールコーン	 まぐろ あぶらづけ	

ポークビーンズ

なまえ とお ぶたにく しろ
名前の通り、豚肉(ポーク)と白い
まめ
んげん豆(ビーンズ)をトマトの味つ
あじ
けで煮込んだ料理です。

もんだい
では問題です。ポークビーンズは
くに かていりょうり
どこの国の家庭料理でしょうか？

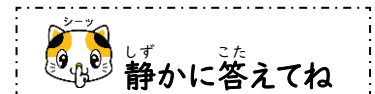
①インド



②ブラジル

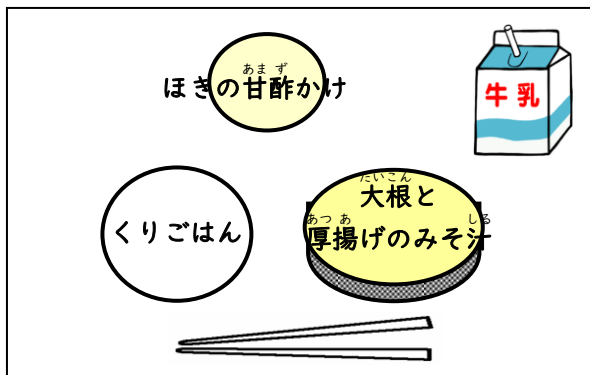


③アメリカ



10月28日（金）

くり



おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん てんぷん さとう あぶら くり	あつあげ ちくわ みそ ほき	にんじん だいこん もやし ねぎ

きょう 今日^{きょう}のメニューの「くりごはん」は、年^{ねん}に1度^どだけ登場^{とうじょう}する季節^{きせつ}の献立^{こんだて}です。

くりの甘^{あま}みやほくほくした感^{かん}じを味^{あじ}わってくださいね。

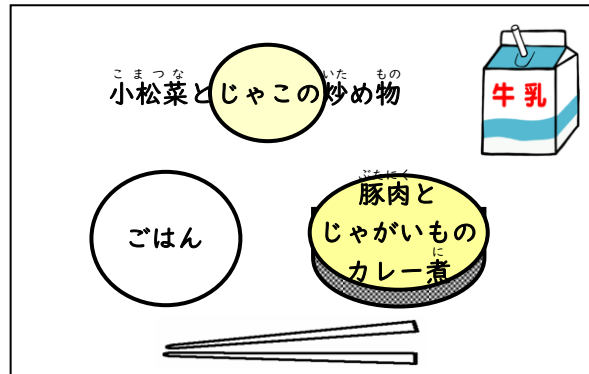
では問題^{もんだい}です。みなさんは、くりのどの部分^{ぶぶん}を食^たべているでしょうか？

- ①皮^{かわ}
- ②実^み（果^か肉^{にく}）
- ③種^{たね}



しず 静^{しず}かに答^{こた}えてね

10月31日(月)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

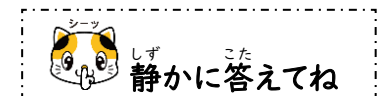
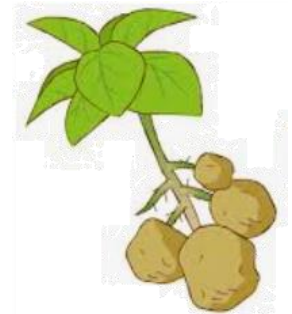
き	あか	みどり
ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ はへん かつお	にんじん たまねぎ つきこんにゃく こまつな

じゃがいも

じゃがいもは、エネルギーのもとになります。さらに、みかんと同じ量のビタミンCが含まれています。

では問題です。栄養たっぷりのじゃがいもは、フランスで何と呼ばれているのでしょうか？

- ① 大地のりんご
- ② 大地の肉
- ③ 大地の薬



こたえ

3日(月) ①②③

4日(火) ○

5日(水) ②

6日(木) ①

7日(金) ○

11日(火) ①

12日(水) ごはん

13日(木) ③

14日(金) お麴^ふ

17日(月) カレーライス

18日(火) ×(世界^{せかい}2位)

20日(木) ○

25日(火) ○

26日(水) ①

27日(水) ③

28日(金) ③

31日(月) ①

パスタは 500種類^{しゅるいじょう}以上
あるといわれています。

