

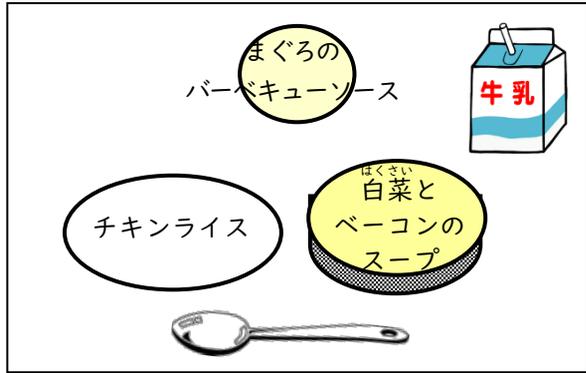
12月

きゅうしょく
給食

ひ
日めくりカレンダー



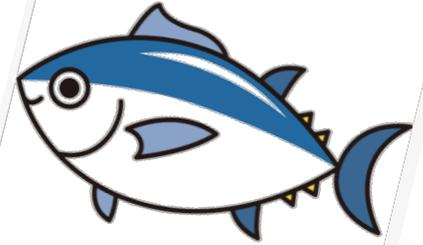
12月1日(水)



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
<p>ごはん</p> <p>オリーブあぶら</p> <p>あぶら</p> <p>バター</p> <p>さとう</p> <p>てんぷん</p>	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>ベーコン</p> <p>まぐろ</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>パセリ</p> <p>しょうが</p> <p>はくさい</p>

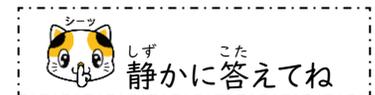
まぐろ



のう はたら
まぐろには、脳を働かせる
ディーエイチエー けつえき
「DHA」や、血液をさらさらにする
イーピーエー おお ふく
「EPA」が多く含まれています。

もんだい
では問題です。まぐろはどうやって
ねむるでしょう？

- ①海^{うみ}のそこで横^{よこ}になってねむる。
- ②泳^{およ}ぎながらねむる。
- ③ねむらない。



12月2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
 小麦パン あぶら マヨネーズ ホールコーン ジャがいも グラニューとう ワンタンのかわ	 牛乳 とりにく シーフード まぐろ あぶらづけ ゼラチン	 にんじん たまねぎ ねぎ みかんジュース こなかんでん はくさい もやし

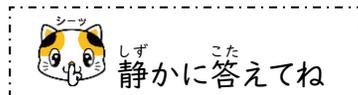
ワンタン

ワンタンは、餃子や焼売と同じ中華料理の仲間です。

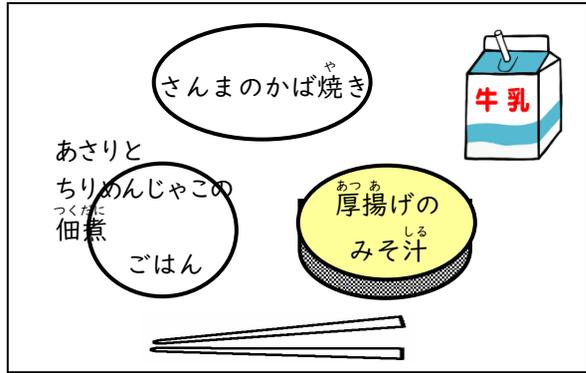
では問題です。ワンタンはその形から漢字で書くと、「○○(を)呑(む)」と書きます。

さて何を呑むと書くのでしょうか？

- ① つき月
- ② くも雲
- ③ そら空



12月3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 (れんげまい)	牛乳	にんじん
あぶら	さんま	ねぎ
てんぷん	みそ	あさり
さとう	ちりめんじゃこ	もやし
	はへんかつお	しょうが
	あつあげ	はくさい

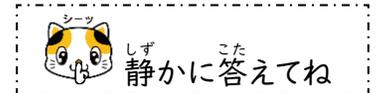
れんげ^{まい}米



きょう 今日のごはんは、ねんいちど 年に一度の『れんげ^{まい}米』です。

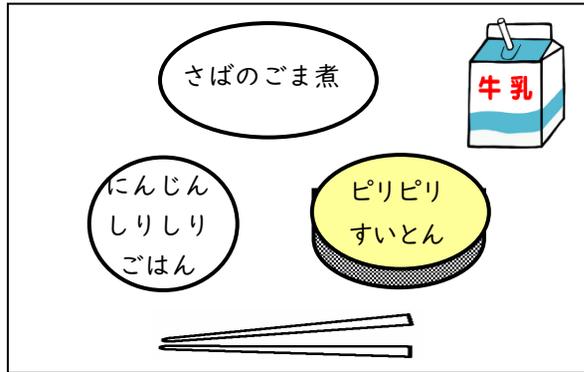
さて、『れんげ^{まい}米』とは、いったいどんなお米^{こめ}でしょう？

- ① れんげ^{ひりょう}を肥料^{つく}にして作ったお米^{こめ}
- ② れんげ^{はな}の花のようにピンク色^{いろ}をしたお米^{こめ}
- ③ れんげ^たで食べるごはん



12月6日(月)

ピリピリすいとん



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
<p>ごはん</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>しらたまこ</p> <p>さとう</p> <p>ごま</p>	<p>牛乳</p> <p>さば</p> <p>こんぶ</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p>	<p>にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>ねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>しょうが</p> <p>しいたけ</p>

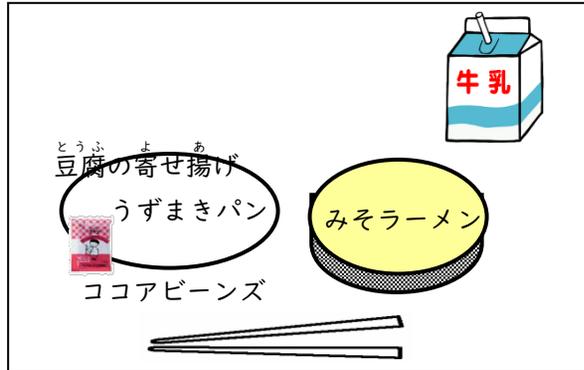
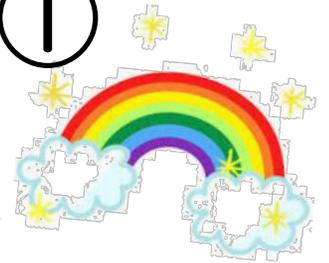
あさって がつようか ねん
 明後日12月8日は、80年ほど
 まえ たいへいようせんそう はじ ひ
 前「太平洋戦争」が始まった日です。

「すいとん」は戦争中によく食べら
 れていました。今日のすいとんは具だ
 くさんですが、当時は野菜も調味料も
 不足していたため、お湯の中に小麦粉
 の団子を落とすだけの汁だったそう
 です。食べ物がなかった時代のことを
 想像して食べてみてくださいね。



12月7日(火)

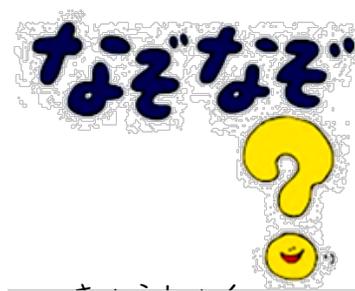
なぞなぞ ①



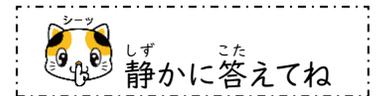
「ん」をとってしまうと
 なないろ ひか やさい
 七色に光る野菜はなあに？

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

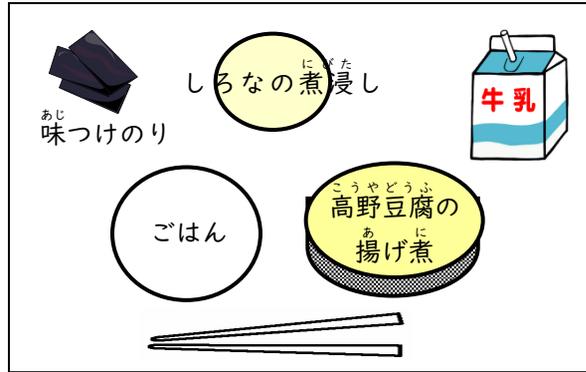
き	あか	みどり
 あぶら うずまきパン ココアビーンズ ちゅうかそば ごまあぶら	 牛乳 ぶたにく みそ たまご とうふ まぐろみずに	 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし



【ヒント】給食にはほとんど
きゅうしょく
 まいにちはい
 毎日入っています。



12月 8日 (水)



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

き	あか	みどり
ごはん	ぶたにく	にんじん たまねぎ
あぶら さとう	こうやどうふ うずら たまご	たけのこ しるな (かどまさん)
てんぷん	きょうあげ あじつけのり	

かどまさん しろな (門真産) ①

むかし おおさか さいばい
しろなは、昔から大阪で栽培され
ひろ おおさか やさい
広まっていた大阪もんの野菜です。
おおさか よ
「大阪しろな」とも呼ばれ、「なにわの
でんとうやさい ひと
伝統野菜」の一つです。

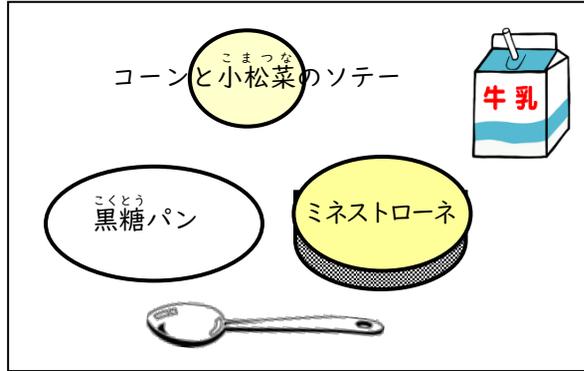
きょう かどま のうか かた
今日のしろなは、門真の農家の方
きゅうしょくよう つく
が給食用に作って

くださいました。
あじ た
味わって食べて
くださいね。



12月9日(木)

ミネストローネ

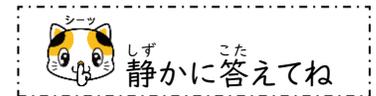


ミネストローネは主に^{おも}トマト^{つか}を使った^{やさい}野菜スープです。ミネストローネとは、ある国の料理で、その国の言葉^{くに りょうり}で「具^ぐたくさん^{いみ}」の意味があります。では問題^{もんだい}です。ミネストローネは^{くに りょうり}どこの国の料理でしょうか？

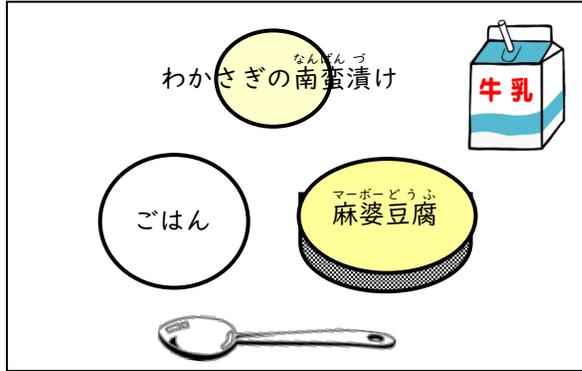
おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
こくとうパン あぶら オリーブあぶら ホールコーン バター じゃがいも	牛乳 ベーコン あさり	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とまと みずにかん こまつな

- ①アメリカ ②イタリア ③フランス



12月10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 あぶら とうふ みそ とうふ だんぷん ごまあぶら	 牛乳 ぶたにく とうふ わかさぎ	 にんじん キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ

マーボー豆腐 麻婆豆腐

マーボー豆腐は、中国の料理です。

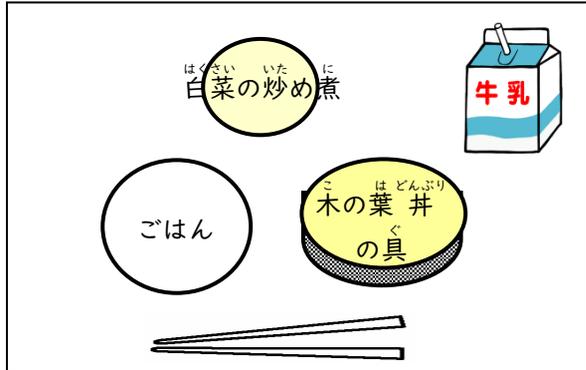
ひき肉に、とうがらしなどが入った辛い調味料を入れて炒めたものに、豆腐を入れて煮込んだ料理です。辛いのが特徴です。

さて、その辛い調味料は何でしょう？

- ① わさび
- ② トウバンジャン
- ③ からし



12月13日(月)



はくさい 白菜

はくさい ふゆ だいひょう やさい
白菜は、冬を代表する野菜で、
なべりょうり か やさい
鍋料理には欠かせない野菜です。

もんだい はくさい さむ
では問題です。白菜は寒くなる

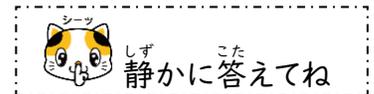
へんか お
と、ある変化が起こります。その
へんか なん
変化とは何でしょう？



- ① いろ
色がきれいになる。
- ② あじ あま
味が甘くなる。
- ③ は
歯ごたえがよくなる。

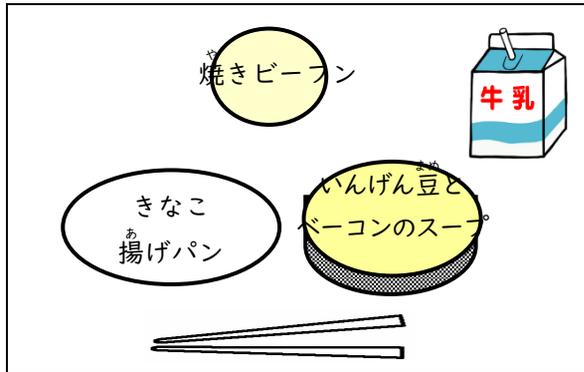
おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん たまねぎ</p>
<p>さとう</p> <p>あぶら</p>	<p>かまぼこ たまご</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>きざみのり</p>	<p>はくさい</p> <p>ねぎ</p>



12月14日(火)

きなこ



「きなこ^あ揚げパン」は
 人気のあるメニューです。

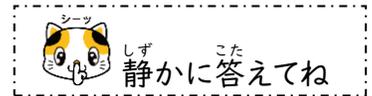
給食室では、コッペパンを油^{あぶら}で
 揚げ^あて、きなこ^きと砂糖^{さとう}をまぶして
 つく作^{つく}っています。

では問題^{もんだい}です。「きなこ」は何か^{なに}
 ら作^{つく}られているのでしょうか？

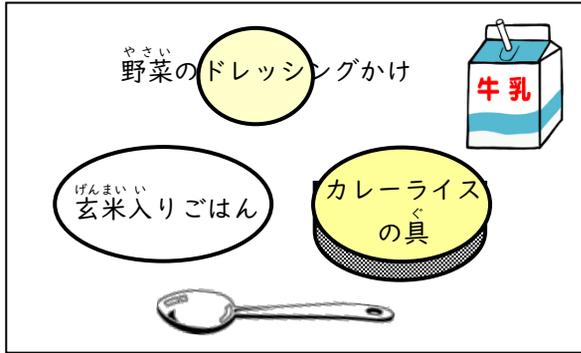
- ① 米^{こめ}
- ② 大豆^{だいず}
- ③ ごま

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
コッペパン くるざとう あぶら さとう じゃがいも ビーフン	牛乳 ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ きなこ	にんじん たまねぎ たけのこ パセリ きぬさや しいたけ



12月15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

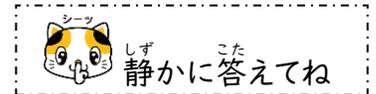
き	あか	みどり
ごはん あぶら はつがげんまい こむぎこ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご にんにく きゃべつ しょうが ブロッコリー カリフラワー

なぜなぜ ②

き かな やさい
切ると、悲しくなる野菜は
なに 何かな?

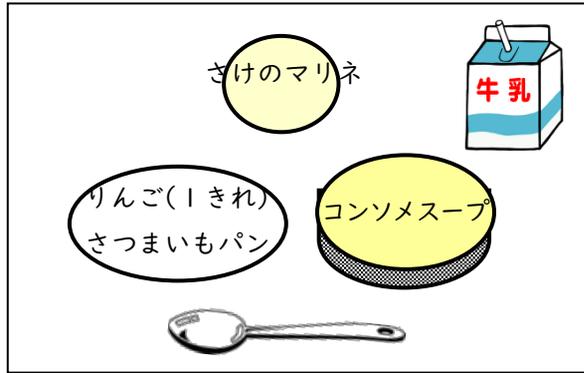


【ヒント】カレーには、^か欠かせない野菜で、^{きょう}今日のカレーにも入ってるよ。



12月16日(木)

りんご



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
 さつまいもパン   とりにく  たまご  さけ  あぶら  てんぷん  さとう  じゃがいも	 牛乳  にんじん  たまねぎ  きゃべつ  パセリ  りんご	

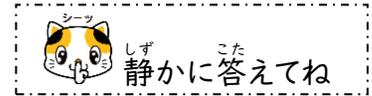
りんごは、皮をむいて切っておくと、
茶色っぽくなってしまいます。

それは、りんごの成分が空気に触れると、茶色に変色するからです。

では問題です。茶色っぽくならな

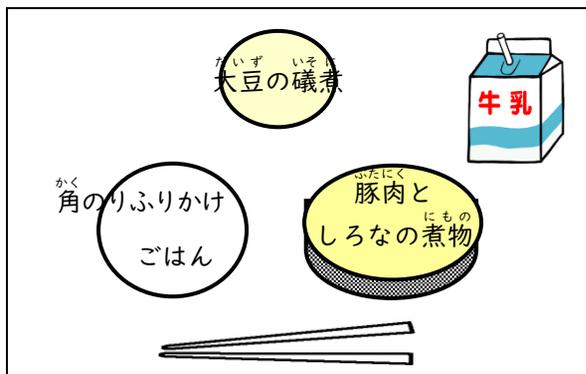
いようにするための方法とは、次のう

ちどれでしょうか？



- ① 切ってすぐ、冷凍庫に入れる。
- ② 切ってすぐ、塩水につける。
- ③ 切ってすぐ、お湯につける。

12月17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 あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぶたにく だいず ひじき きょうあげ ちりめんじゃこ はへんかつお どうふ きざみのり	しろな (かどまさん) もやし なら

かどまさん しろな(門真産)②

「しろな」がおいしい季節です。
 今日(きょう)の「しろな」も、かどまのうかの農家(のうか)のかたがた(かたがた)がつく(つく)方々(かたがた)が作(つく)ってくれた(くれた)ものです。

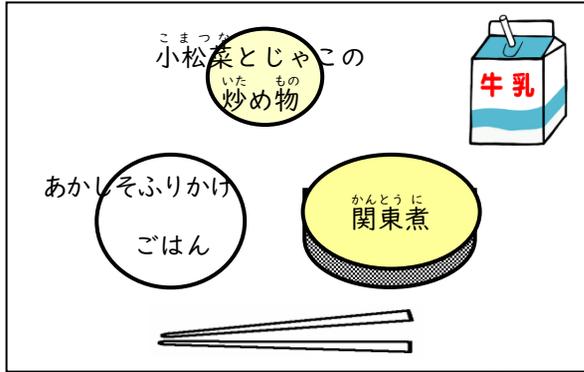
しろなは、はくさい(はくさい)なかま(なかま)の仲間(なかま)で、ラグビーボール(ラグビーボール)のように丸(まる)くなり(なり)ませんが、あじ(あじ)やしよっかん(しよっかん)に(に)食感(しょくかん)が似(に)ています。

では問題(もんだい)です。
 「しろな」の旬(しゆん)は冬(ふゆ)だけである(ある)。○か×か?



しずかにこたえてね

12月20日(月)



こまつな 小松菜

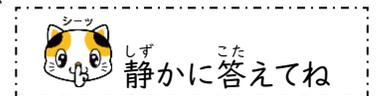
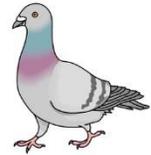


こまつな いたもの ひた
小松菜は、炒め物やお浸しなど、いろ
んな食べ方ができる野菜です。

もんだい 小まつな とり
では問題です。「小松菜」はある鳥が
な じき しゅうかく とり
鳴く時期に収穫されるため、その鳥の
なまえ べつめい
名前から別名がついています。

どれでしょうか？

- ① うぐいす菜 な
- ② はと菜 な
- ③ すずめ菜 な

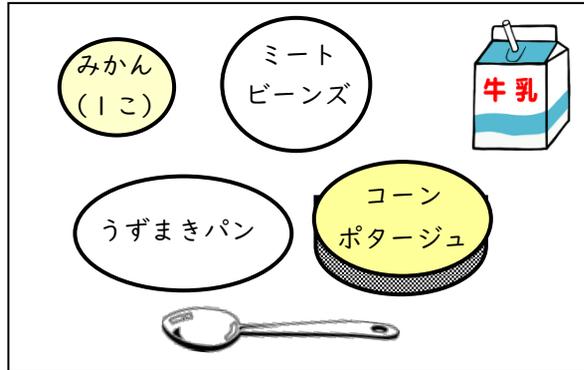


おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 とり にんじん こんにく ころあげ ごぼうてん ちくわ ちりめんじゃこ はへん かつお	にんじん こまつな あかしそふりかけ

12月21日(火)

ミートビーンズ



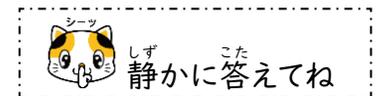
おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
うずまきパン ホールコーン あぶら クリームコーン こおぎこ さとう バター	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ パセリ みかん

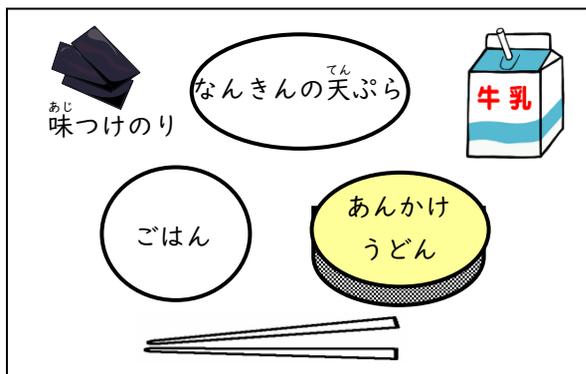
ミートビーンズは英語です。ミートは「肉」、ビーンズは「豆」になるので、「肉と豆」という意味になります。

では問題です。今日のミートビーンズに使っている豆は「大豆」ですが、「大豆」を英語でいうと、なんと言うのでしょうか？

- ① Hi (ハイ)
- ② Toy (トイ)
- ③ Soy (ソイ)



12月22日 (水)



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

き	あか	みどり
 ごはん 牛乳 餃子 うどん えび豆 だんご 牛乳 たまご	 牛乳 餃子 あじつけのり たまご	 だいこん にんじん ねぎ えのきたけ かぼちゃ

とうじ 冬至のなんきん

きょう とうじ いちねん
 今日は、「冬至」です。一年のうち
 ひる いちばんみじか よる いちばんなが ひ
 で、昼が一番短く、夜が一番長い日
 のことをいいます。昔から、冬至に

「なんきん(かぼちゃ)」を食^たべると
 かぜ
 風邪をひかないといわれています。

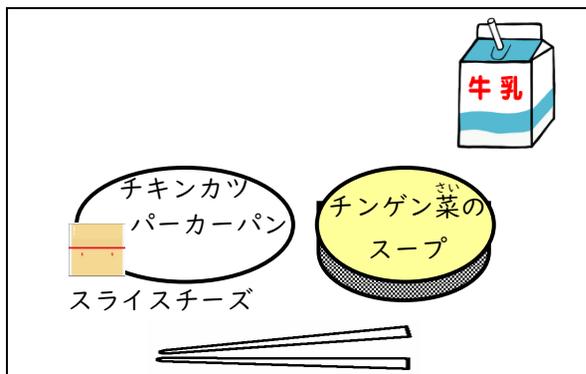
「なんきんの天ぷら」を食^たべて元^{げん}気^きに
 す
 過^もご^んしま^だい^いしょう! では、問^も題^んです。「冬
 じ まいとし がつ にち
 至」は毎年12月22日である。

○か×か?

 しず
 静かに答えてね



12月23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
 パーカーパン  あぶら  ホールコーン  こむぎこ	 牛乳  ぶたにく  たまご  とりにく  スライスチーズ	 にんじん  たまねぎ  ちんげんさい

ねんさいご きゅうしょく
 2021年最後の給食

きょう ひさ
 今日は久しぶりの「チキンカツ」
 とうじょう ことしさいご きゅうしょく
 が登場です。今年最後の給食な
 おい きゅうしょく つく つづ
 ので、美味しい給食を作り続けて
 ちょうりいん れい
 くださった調理員さんにお礼をい
 ましょう！

らいねん きゅうしょく
 また、来年の給食も
 たの
 楽しみにしててください。
 はやねはやお あさ ころこ
 「早寝早起き、朝ごはんを心がけて、
 ふゆやす す おも
 冬休みを過ごしてほしいと思います。
 がっき げんき すがた あ
 3学期も元気な姿で会いましょう！



こたえ

1日(水) ②

2日(木) ②

3日(金) ①

7日(火) にんじん

9日(木) ②

10日(金) ②

13日(月) ①②③

14日(火) ②

15日(水) たまねぎ

16日(木) ②

17日(金) ×

20日(月) ①

きょうと京都の「かぶ」で、「うぐいす菜^な」とよばれる
やさい野菜もあります。

21日(火) ③

22日(水) ×

