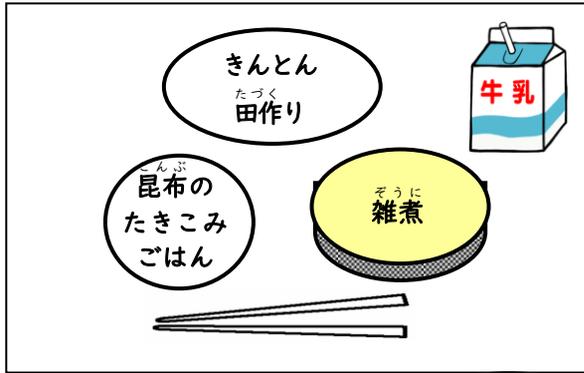


# 1月

ひ  
きゅうしよく  
給食 日めくりカレンダー



1月11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 さといも しらたまもち あぶら さつまいも くり ごま さとう	牛乳 みそ ほそぎりこんぶ いりじやこ うずあげ	だいこん ほうれんそう しいたけ きんときにんじん

がっ き きゅうしょく  
3学期の給食が



はじ  
始まります!



あけましておめでとうございます。

しんねんさいしょ きゅうしょく りょうり  
新年最初の給食は、おせち料理と

ぞうに りょうり りょうり  
お雑煮です。おせち料理とお雑煮は、

あら ねん いわ けんこう あんぜん ねが  
新たな1年を祝い、健康や安全を願っ

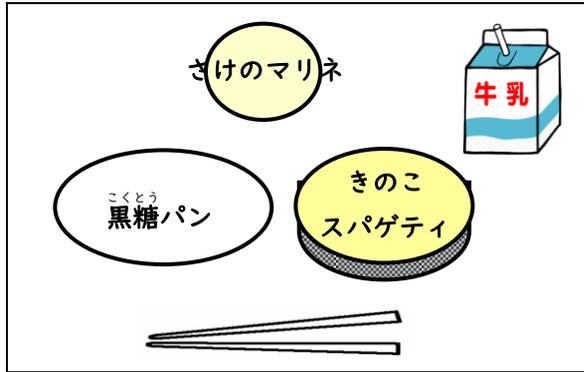
た  
て食べられるものです。

ことし きゅうしょく た げんき  
今年もしっかり給食を食べて、元気

にすごしましょう。

1月12日(木)

# きのこ



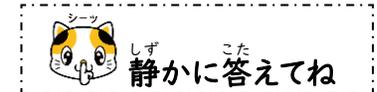
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 こくとうパン  さとう  あぶら  てんぷん  スパゲティ  バター	 牛乳  ベーコン  さけ  さけ  きざみのり	 にんじん  たまねぎ  エリンギ  しめじ  きのこ  にんにく

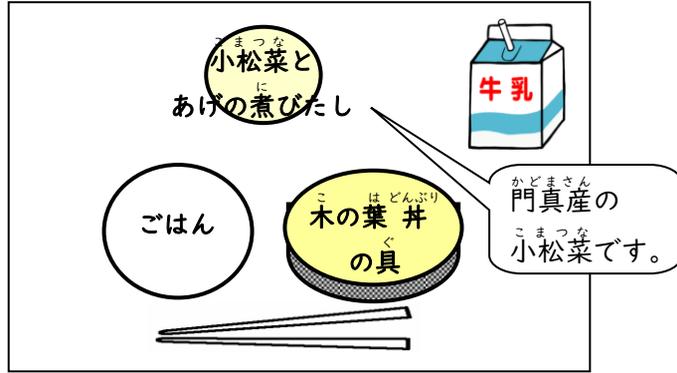
きのこスパゲティには、えのきたけ、しめじ、エリンギの3種類のきのこを使っています。

では問題です。日本では、何年前からきのこを食べていたのでしょうか？

- ① 4000年前
- ② 1000年前
- ③ 100年前



1月13日(金)



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

き	あか	みどり
 ごはん  さとう  あぶら	 たまご  きょうあげ  かまぼこ  きざみのり	 たまねぎ  にんじん  こまつな (かどまさん)  ねぎ

# 木の葉丼

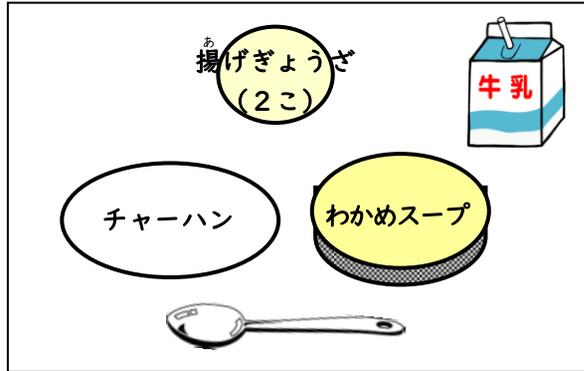
木の葉丼は、うすく切ったかまぼこと青ネギを卵でとじた関西発祥の料理です。

かまぼこなどの具材を舞い散る木の葉にたとえて「木の葉丼」と呼ぶそうです。



1月16日(月)

# ぎょうざ



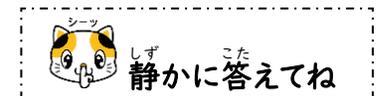
- おもにエネルギーのもと
- おもにからだをつくる
- おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん	 牛乳	 やきぶた
 あぶら	 たまご	 にんじん
 てんぷん	 ぎょうざ	 たまねぎ
 ごま	 わかめ	 しょうが
		 ねぎ

ぎょうざは、中国で食べられている料理です。ぎょうざの形は、中国の古いお金の形からきているようで、とても縁起のよい食べものとして中国ではお正月には欠かせない料理です。

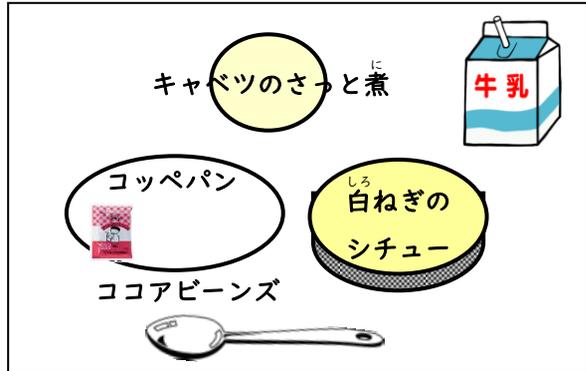
では問題です。中国でよく食べられているのは何ぎょうざでしょう？

- ① 揚げぎょうざ
- ② 焼きぎょうざ
- ③ 水ぎょうざ



1月17日(火)

# シチュー



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

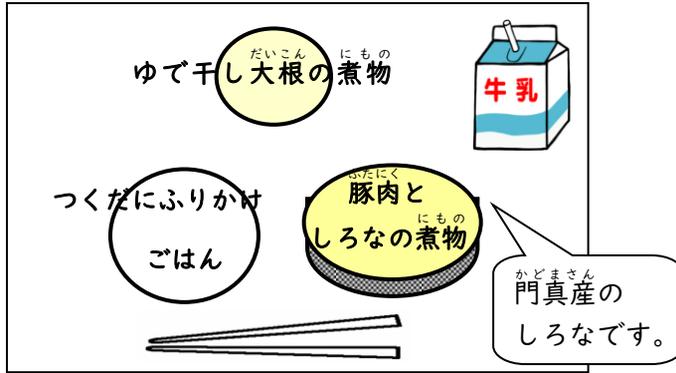
き	あか	みどり
コッペパン バター こおぎこ ごまあぶら さとう あぶら ココア ビーンズ さつまいも	牛乳 なまクリーム ベーコン まぐろ あぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい きゃべつ しろねぎ

はい  
 シチューに入っている「ホワイトル  
 ウ」は、給食室で作っています。  
 こおぎこ  
 小麦粉とバターを炒めて、牛乳で  
 いた  
 のばして作ります。  
 ぎゅうにゅう

ちょうりいん  
 あいじょう  
 調理員さんの愛情がこもった  
 てづく  
 手作り「ホワイトルウ」が入ったシチ  
 はい  
 ューを味わって食べ  
 あじ た  
 てくださいね。



1月18日(水)

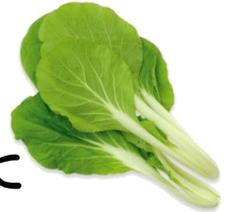


おもにエネルギーのもと  
 おもにからだをつくる  
 おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん はるさめ あぶら ごま さとう	牛乳 はへん 豆腐 うすあげ ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん もやし しろな (かどまさん) にら

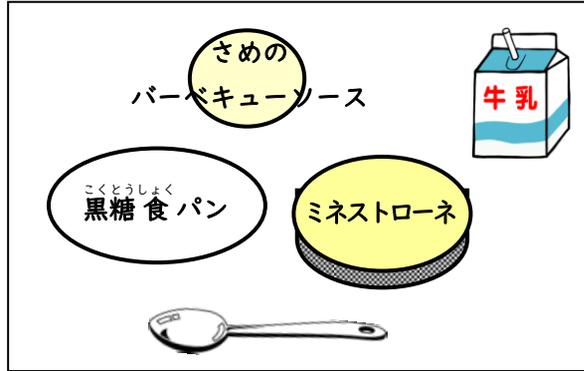
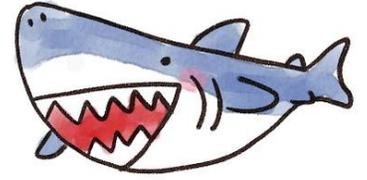
# ぶたにく にももの 豚肉としろなの煮物

きょう かどま 今日「しろな」も門真の  
 のうか かたがた きゅうしょく 農家の方々が、給食のために  
 つく 作ってくださったものです。今年も、み  
 なさんが美味しく食べてくれることを  
 ねが 願いながら、大切に育ててくれました。  
 もんだい きゅうしょく だ では問題です。給食に出すために  
 やさい つく 野菜を作っているかどま のうか 門真の農家  
 かた なんにん の方は何人いるのでしょうか  
 ① 30人 ② 10人 ③ 3人



1月19日(木)

さめ



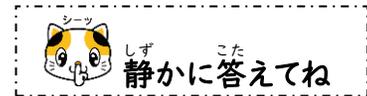
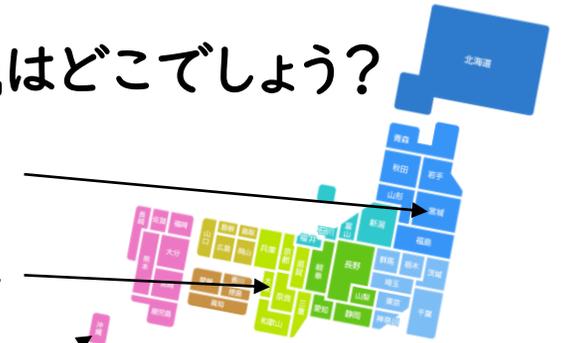
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>こくとうしょくパン あぶら オリーブあぶら</p>	<p>牛乳 あさり ベーコン さめ</p>	<p>たまねぎ にんじん とまと みずにかん しょうが パセリ</p>
<p>てんぷん さとう じゃがいも</p>		

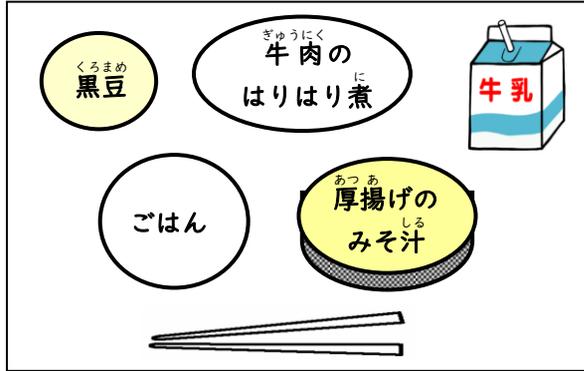
「さめ」は、給食に出るお馴染みの魚です。たんぱく質やビタミンなどの栄養もたくさんふくまれ、クセがなく、食べやすい魚です。

では問題です。さめを日本で一番食べている地域はどこでしょう？

- ①宮城県
- ②大阪府
- ③沖縄県



1月20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 くらざとう さとう あぶら	牛乳 くろまめ ぎゅうにく みそ あつあげ	にんじん もやし はくさい みずな ねぎ つきこんにやく

くろまめ  
黒豆



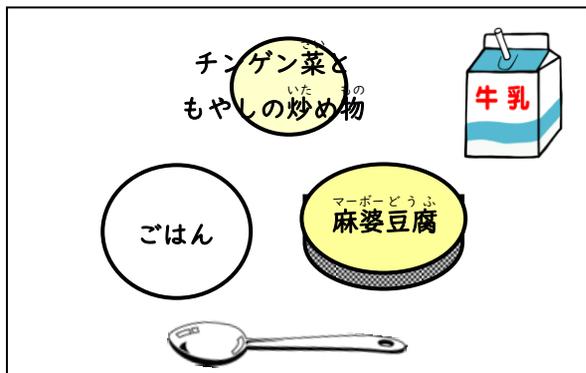
おせち料理の黒豆には、「1年間  
まめに暮らせますように」という願  
いがこめられています。

では、「まめに暮らす」とはどういう  
意味でしょう？

- ① じょうぶで元気に暮らす
- ② 楽しんで遊んで暮らす
- ③ 毎日勉強して暮らす



1月23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
<p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p>	<p>しょうが</p> <p>にんじん</p>
<p>あぶら</p> <p>みそ</p> <p>とうふ</p>	<p>みそ</p> <p>とうふ</p>	<p>ちんげんさい</p> <p>もやし</p>
<p>ごまあぶら</p>		<p>ねぎ</p> <p>きゃべつ</p>

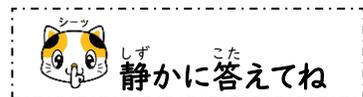
# なぞなぞ

ちやいろ いぬ なに も  
茶色の犬が何かを持ってきたよ。  
それは何?

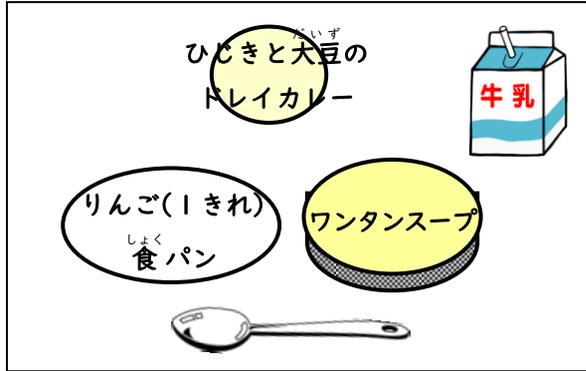


【ヒント】

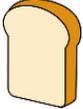
- ①犬は、なんて鳴く。
- ②ごはんを入れるものだよ。



1月24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
 しょくパン  ワンタンのかわ  あぶら	 牛乳  とりにく  ぶたにく  だいず	 にんじん  しょうが  はくさい  ねぎ  りんご  たまねぎ  にんにく  もやし  とまと  みずにかん

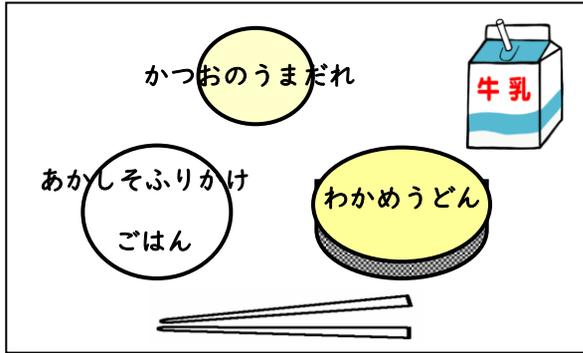
# ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間①

1/24~1/30

きょう ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
 今日から「全国学校給食週間」で  
 す。日本で最初に学校給食が始ま  
 たのは、130年前の明治22年です。  
 当時は貧しくて、お昼のお弁当を持っ  
 て来られない子どもたちがいました。  
 そこで、小学校を建てたお坊さんが、  
 お昼ご飯を作って食べさせたのが  
 給食の始まりです。



1月25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 うどん てんぷん さとう	牛乳 かまぼこ かつお わかめ うすあげ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく あかしそふりかけ

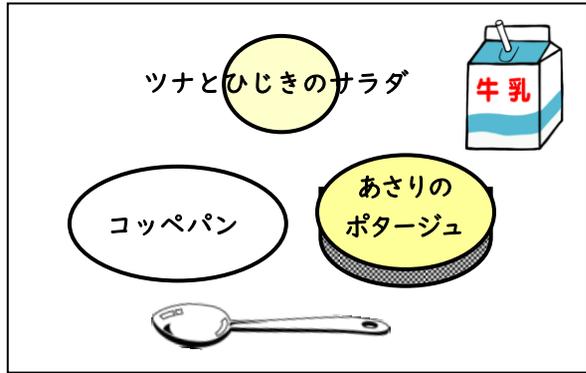
わたし だれ  
私は誰でしょう?

- ① 私は海で育ちました。
- ② 海では、茶色っぽいです。
- ③ 乾燥させて使うことが多いです。
- ④ カルシウムが豊富です。
- ⑤ 今日は、うどんと一緒にです。



しず 静かに答えてね

1月 26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
コッペパン 牛乳 ジャがいも ホールコーン バター マヨネーズ こむぎこ	牛乳 まぐろ あぶらづけ ベーコン あさり ひじき	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ パセリ

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**全国学校給食週間②**

1/24~1/30

いま やく ねんまえ がっこうきゅうしょく せんそう  
 今から約80年前、学校給食は戦争  
 ちゅうし せんそう お た  
 で中止されました。戦争が終わり、食べ  
 物の にほん こ たす  
 物がないうちに、日本の子どもたちを助  
 けようとする世界中の人々の せかいじゅう ひとびと あたた ところ  
 温かい心  
 がいこく た もの おく  
 によって、外国から食べ物を送られ、  
 がっこうきゅうしょく ふっかつ  
 学校給食が復活しました。

ご きゅうしょく たいせつ り かい  
 その後、給食の大切さを理解



が っ かつ か にち  
 してもらうために、1月24日から30日  
 ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
 を「全国学校給食週間」としました。

1月 27日 (金)

こまつな かどまさん  
**小松菜 (門真産)**



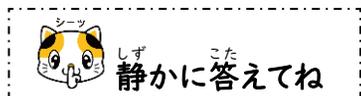
こまつな ねんじゅうみ  
 小松菜は1年中見かけ

ますが、冬は甘みが増えておいし

いと言われます。今日の小松菜は、

給食用に門真の農家の方が作って

くれました。



では問題です。小松菜が冬に甘く

なるのはどうしてでしょうか？

- ① 冬の雨は、砂糖のように甘いから。
- ② 寒さで凍らないようにするため。

かどまさん 門真産の こまつな 小松菜です。

さわらの煮つけ

牛乳

菜めし

だいこん 大根と ぶたにく 豚肉の煮物

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>ぶたにく</p>
<p>あぶら</p>	<p>にんじん</p>	<p>こまつな (かどまさん)</p>
<p>さとう</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>	<p>しょうが</p>
	<p>さわら</p>	<p>だいこん</p>
		<p>ねぎ</p>
		<p>ゆずす</p>
		<p>こんにゃく</p>

1月30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 ごまあぶら さとう あぶら	 牛乳 ぶたにく きょうあげ	 にんじん たまねぎ ブロccoli れんこん きゃべつ カリフラワー しょうが

きゅうしよくせんしゅけん

# 給食選手権のメニュー

きゅうしよくせんしゅけん

さいゆうしゅうしょう

給食選手権で最優秀賞を



とった「和風コンコンキーマカレー」

が登場します。

れんこんと油あげを入れた和風

のキーマカレーです。「れんこん」と

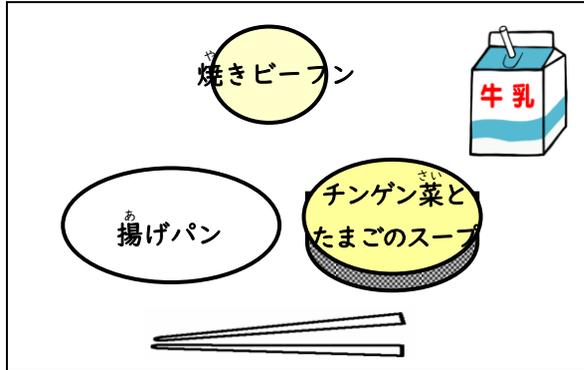
きつねの好きな「油あげ」で「コンコン」

とネーミングしています。

おいしくいただきます。



1月31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
 コッペパン  ごまあぶら  てんぷん  あぶら  グラニューとう  ビーフン  さとう  さとう	 牛乳  ぶたにく  とうふ  たまご	 にんじん  たまねぎ  しいたけ  えのきたけ  ちんげんさい  たけのこ  きぬさや

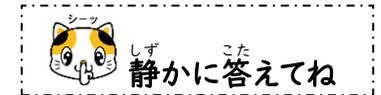
# ビーフン

「ビーフン」は、中国から日本に伝わった、米から作られる麺です。

では問題です。

中国語でも「ビーフン」という

○か×か?



# こたえ

12日(木) ①

16日(月) ③

18日(水) ③

19日(木) ①

20日(金) ①

23日(月) ちゃわん

25日(水) わかめ

27日(金) ②

31日(火) ×(ミーフエン)

