

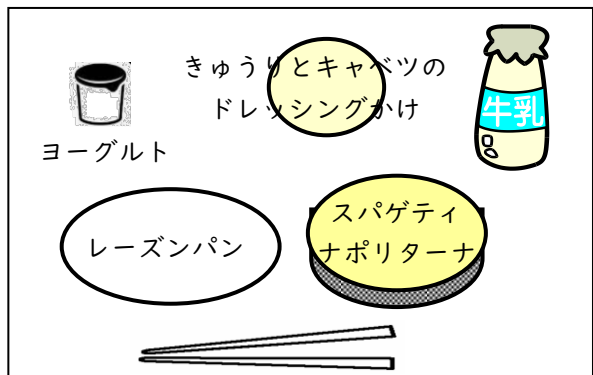
# 6月

きゅうしょく  
給食

ひ  
日めくりカレンダー



6月 1日 (火)



おもに  
エネルギーのもと

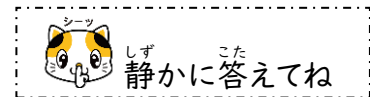
おもに  
からだをつくる

おもに  
からだのちようしを  
ととのえる

き	あか	みどり
<p>レーズンパン</p> <p>スパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>ベーコン</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>オリーブ</p> <p>にんにく</p> <p>なすび</p> <p>とまと みずにかん</p> <p>あぶら</p> <p>バター</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>なすび</p> <p>きゅうり</p> <p>キャベツ</p>

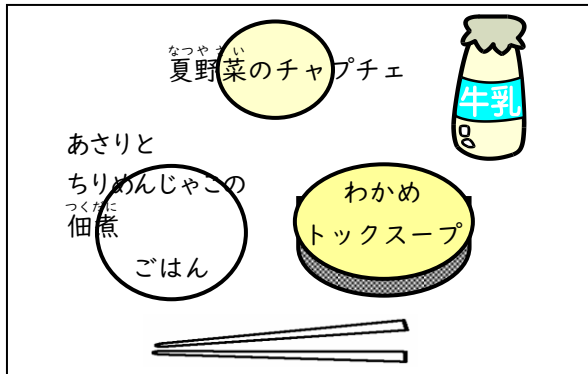
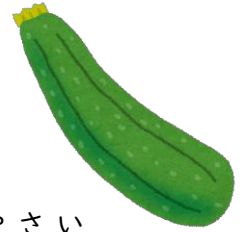
なつ やさい  
夏に美味しい野菜

6月から暦の上では  
「夏」です。給食でも  
6月から夏に美味しい食べ物が  
出てきます。今日の給食にも、夏野菜の  
トマト・なす・きゅうりが登場です。  
では問題です。野菜も人間と同じ  
ように日焼けをします。紫外線から  
身を守るために、夏の野菜は赤や  
紫・緑など、鮮やかで色の濃い野  
菜が多い。○か×か？



6月 2日 (水)

# ズッキーニ



きょう きゅうしよく なつやさい  
今日の給食にも、夏野菜の  
あか き  
「赤ピーマン」「黄ピーマン」  
とうじょう  
「ズッキーニ」が登場です。

もんだい  
では問題です。「ズッキーニ」

み め に  
は、きゅうりと見た目がよく似  
おな  
ていますが、きゅうりと同じよ  
うに、なま た やさい  
うに、生で食べる野菜である。

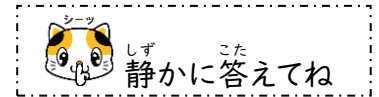
○か×か？

おもに  
エネルギーのもと

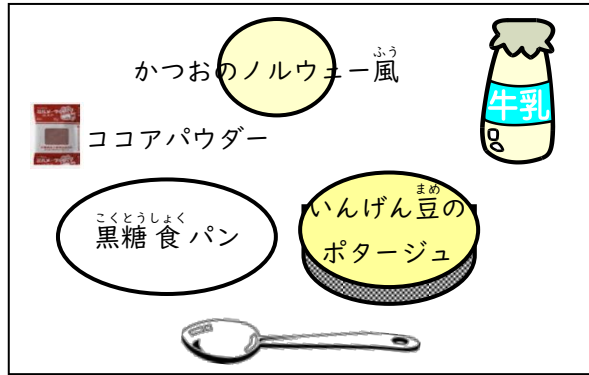
おもに  
からだをつくる

おもに  
からだのちょうしを  
ととのえる

















き	あか	みどり
ごはん	牛乳	あかピーマン たまねぎ
あぶら	たまご	きピーマン
だんぷん	とりにく	たまねぎ
さとう	わかめ	ねぎ
トック	あさり	にんにく
ごまあぶら	りめんじゃこ	しょうが
	はへん	ズッキーニ
	かつお	



6月 3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	みどい
 こくとうしょくぱん  こむぎこ  あぶら  バター  てんぷん  さとう  ココアパウダー	 牛乳  ベーコン  しろいんまめ ペースト  かつお	 にんじん  たまねぎ  しめじ  パセリ  しょうが

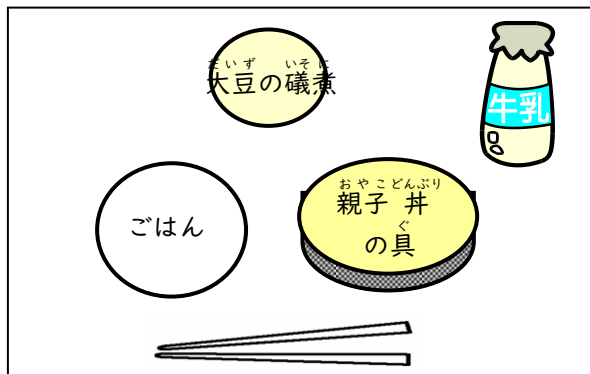
# わたし だれ 私は誰でしょう？①

- わたし しろ いろ  
① 私は、白い色をしています。
- わたし うし あか の  
② 私は、もとは牛の赤ちゃんが飲  
むためのものでした。
- わたし  
③ 私は、バターやチーズ、ヨーグ  
ルトにもなります。
- わたし きゅうしょく まいにちとうじょう  
④ 私は、給食に毎日登場します。



しずかにこたえてね

6月4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
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>たまご</p> <p>かまぼこ</p> <p>ひじき</p> <p>だいず</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p>

がつよっか とうか  
6月4日~10日は

は くち けんこうしゅうかん  
『歯と口の健康週間』①

は くち ひと た  
歯と口は、人が食べものから  
えいよう さいしょ ばしょ たいせつ  
栄養をとる最初の場所として大切

はたら  
な働きをしています。

は じょうぶ  
歯を丈夫にするためには、

よくかんで食べることが大切です。

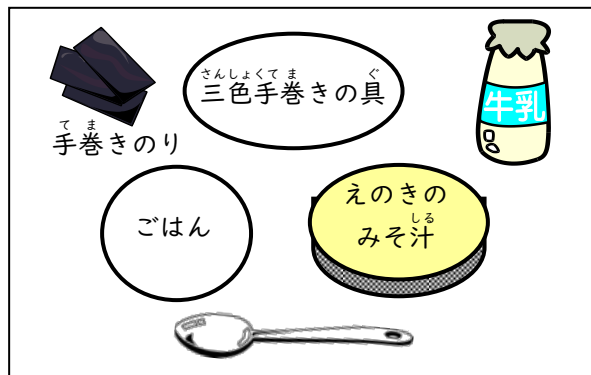
まいにち きゅうしょく  
毎日の給食もおうちの

しょくじ  
食事もしっかりよくかんで

た  
食べましょう!



6月 7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 あぶら さとう ごま しらたまふ	わかめ みそ きょうあげ たまご てまきのり	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな

# さんしょくてま 三食手巻き



きょう さんしょくてま  
今日は「三食手巻き」です。

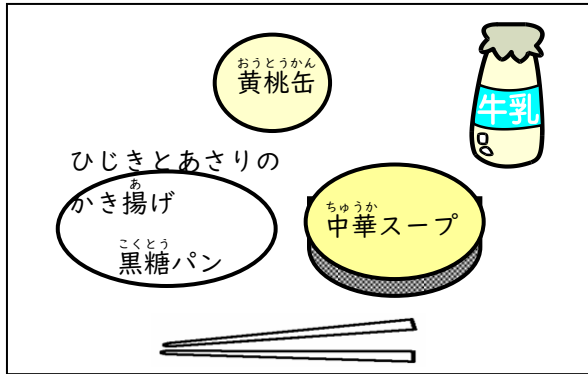
のりに、ごはんをのせ、その上うえに  
具ぐをのせて、くるっと巻まいて食たべ  
てください。

じょうず た  
【上手に食べるポイント】

- ① のりふくろは袋はんぶんのまま半分おに折おって  
から袋ふくろから取り出としましょう。
- ② ごはんは、ひかえめにのせま  
しょう。

6月 8日 (火)

あさり



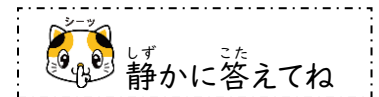
きょう あ 今日のかき揚げには、「あさり」  
 はい にがて ひと が入っています。苦手な人もいるか  
 おも せいちょう と思いますが、みなさんの成長に  
 ひつよう ・ ・ えいようそ ふく 必要なある栄養素がたくさん含ま  
 れています。

もんだい えいようそ では問題です。その栄養素とは  
 なん 何でしょうか？

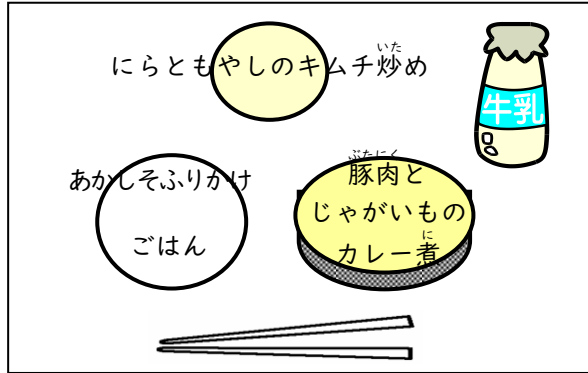
- てつぶん  
 ① 鉄分 ②カルシウム ③カリウム

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
こくとうパン	牛乳	にんじん
あぶら	とりにく	たまねぎ
こむぎこ	たまご	はくさい
こめこ	ローズハム	たけのこ
	あさり	ねぎ
	ひじき	みつば
		もやし
		おうとうかん



6月9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 じゃがいも ごまあぶら ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく ひらてん	たまねぎ にんじん につき こんにやく ひらてん はくさい キムチ あかしそふりかけ

# 春雨(はるさめ)



しょう  
小おかず「にらともやしのキムチ炒め」には、つるっとした細い麺が入っています。それは「春雨」という麺です。

もんだい  
では問題です。「春雨」は主に何から作られているのでしょうか？

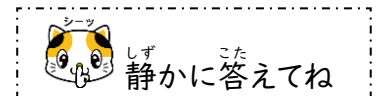
① こんにやく



② じゃがいも

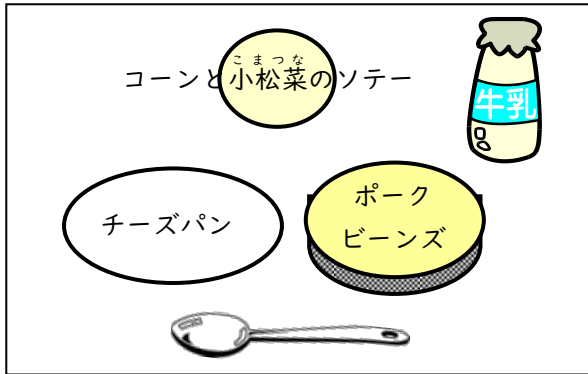


③ サメ

















6月10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
 チーズパン  あぶら  じゃがいも  バター  ホールコーン	 ぶたにく  ベーコン  しろいんげんまめ  チーズ	 にんじん  たまねぎ  こまつな

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間②

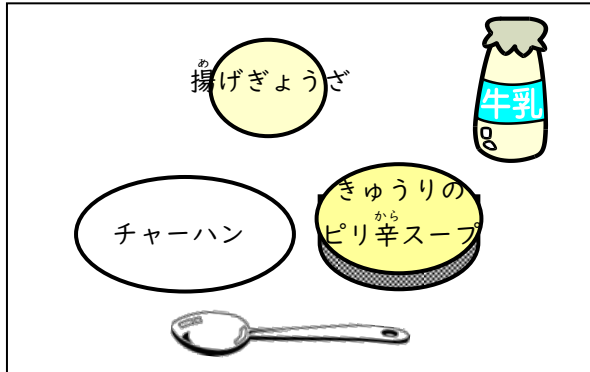
けんこう は つく  
健康な歯を作るためにも、よく  
か た たいせつ  
噛んで食べることが大切です。  
よくかむと、だ液がたくさん出る  
ので、虫歯を予防してくれます。  
むしば よぼう  
では問題です。一口、何回噛む  
よ い  
と良いと言われているのでしょうか？

- ① 5回 かい
- ② 10回 かい
- ③ 30回 かい



しず 静かにこたえてね

6月11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	やきぶた	たまねぎ
あぶら	たまご	にんじん
はるさめ	ぎょうざ	ねぎ
ごまあぶら	とりにく	しょうが
でんぶん		きゅうり
		しいたけ

# から きゅうりのピリ辛スープ

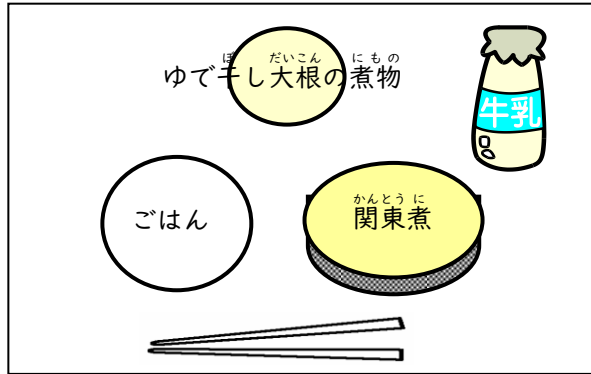
だい  
 大おかずのスープは、夏野菜の  
 はい  
 きゅうりが入った、ピリッと辛い、  
 なつげんてい  
 夏限定のメニューです。

もんだい  
 じゃ問題です。今日のスープに  
 はい  
 入っている、ピリッと辛い調味料  
 つぎ  
 は、次のうちどれでしょうか？

- ①「ラー油」
- ②「カレー粉」
- ③「トウバンジャン」

シーズ  
 しずかにこたえてね

6月14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 あぶら じゃがいも さとう	とりにく ちくわ ごぼうてん うすあげ	にんじん だいこん こんにやく ゆでぼし だいこん

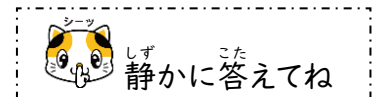
なつ きゅうしよく  
夏の給食

だい かんとう に ねんじゅうきゅうしよく  
 大おかずの「関東煮」は、年中給食  
 とうじょう なつ ふゆ すこ ちが  
 によく登場しますが、夏と冬とは少し違  
 います。夏場は、「コロ揚げ」を使ってい  
 ないのです。

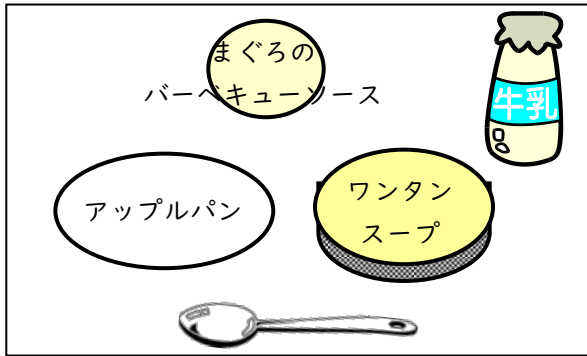


それはどうしてでしょうか？

- ① あつ なつ きゅうしよくしつ おんど たか  
 暑い夏、給食室の温度が高くなるので、コロ揚げは、腐りやすくなるから。
- ② あつ なつ あ おい  
 暑い夏、コロ揚げは、美味しくないから。



6月15日(火)
















# ワンタンスープ

「ワンタンスープ」は、<sup>きゅうしょく</sup>給食でも  
<sup>にんき</sup>人気メニューです。

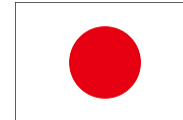
では問題です。<sup>もんだい</sup>どこの国の<sup>くに</sup>

<sup>りょうり</sup>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
 アップルパン  ワンタンのかわ  あぶら  さとう  でんぶん	 とりにく  まぐろ 	 ねぎ  にんじん  もやし  しょうが  はくさい

① <sup>にほん</sup>日本




② <sup>かんこく</sup>韓国



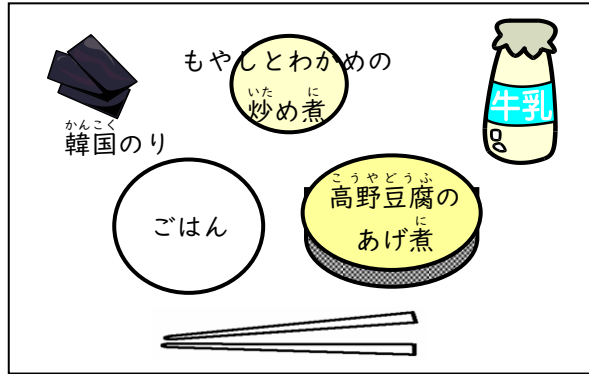
③ <sup>ちゅうごく</sup>中国



 <sup>しず</sup>静かに<sup>こた</sup>答えてね

6月16日(水)

# なぜなぜ①



なんまい きもの き つち なか  
 何枚も着物を着て、土の中  
 かお だ せ  
 から顔を出して、ぐんぐん背が  
 の た なに  
 伸びる食べものは何かな？

おもに  
エネルギーのもと

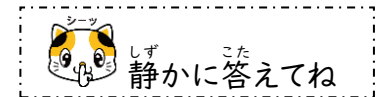
おもに  
からだをつくる

おもに  
からだのちょうしを  
ととのえる

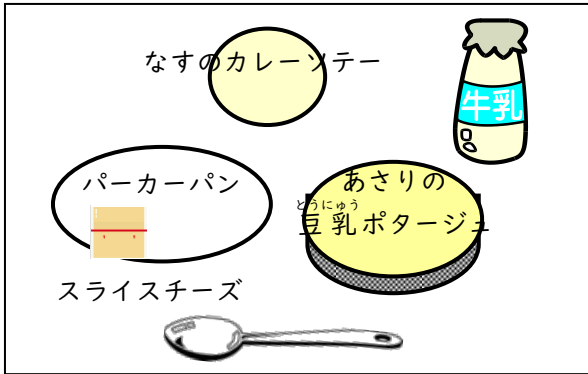
き	あか	みどり
<p>ごはん</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p>
<p>さとう</p>	<p>ぶたにく</p>	<p>たまねぎ</p>
<p>あぶら</p>	<p>こうや豆腐</p>	<p>たけのこ</p>
<p>ごま</p>	<p>うずらたまご</p>	<p>もやし</p>
<p>てんぷん</p>	<p>わかめ</p>	<p>ちりめんじゃこ</p>
	<p>かんこくのり</p>	

【ヒント】

だい はい  
 大おかずに入っているよ。



6月17日(木)



なす

















きせつ

なすがおいしい季節です。なすのきれいな紫色の中には、病気を予防する栄養素がたくさん入っています。苦手な人もいると思いますが、カレー粉で炒めて、食べやすいようにしていますので、パンに、はさんで食べて下さい。では問題です。病気を予防する栄養素の名前は何かな？

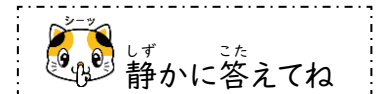
おもにエネルギーのもと

おもにからだをつくる

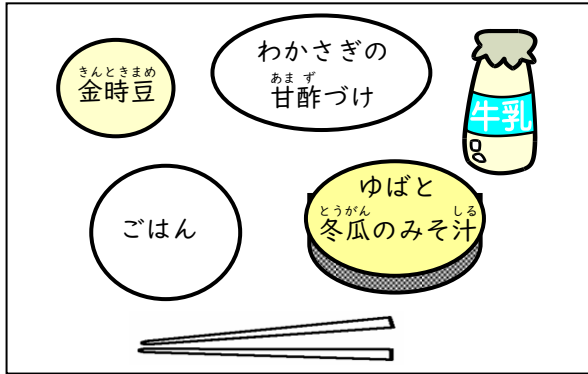
おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
 パーカーパン  バター  あぶら  じゃがいも  こむぎこ	 牛乳  ベーコン  あさり  とうにゅう  ぶたにく  スライスチーズ	 にんじん  たまねぎ  だいこん  パセリ  なすび

- ①アントシアニン
- ②イソフラボン
- ③ナスボン



6月18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

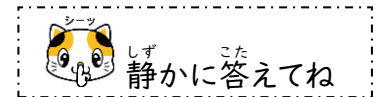
き	あか	みどり
<p>ごはん</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p>
<p>あぶら</p>	<p>みそ</p>	<p>たまねぎ</p>
<p>そば</p>	<p>わかさぎ</p>	<p>とうがん</p>
<p>さとう</p>	<p>わかさぎ</p>	<p>ねぎ</p>
	<p>きんときまめ</p>	<p>えのきたけ</p>

とう がん  
**冬 瓜**



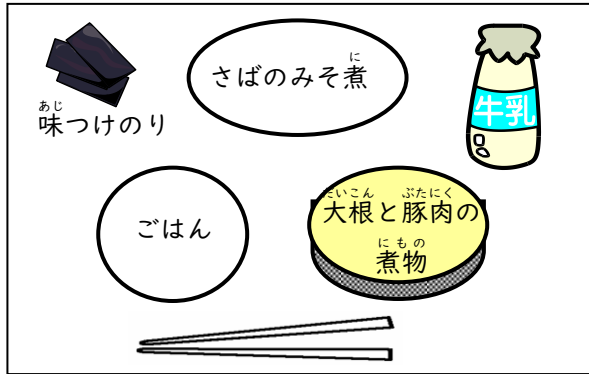
きょう する 今日のみそ汁には、  
 とうがん やさい はい 「冬瓜」という野菜が入っています。  
 どれだかわかりますか？透き通って  
 いて、大根のようにも見えます。漢字  
 では「冬」の「瓜」と書きますが、夏の  
 やさい からだ ひ はたら 野菜です。体を冷やしてくれる働き  
 があり、暑い夏に、ぜひ、食べてほし  
 い野菜です。では問題です。  
 とうがん あか おも 「冬瓜」は、赤ちゃんくらいの重さが

ある○か×か？



6月21日(月)

# 鯖(さば)



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

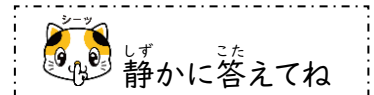
き	あか	みどり
ごはん あぶら さとう さば みそ あじつけのり	牛乳 ぶたにく にんじん だいこん さば こんにやく しょうが みそ あじつけのり	にんじん だいこん さば こんにやく しょうが ねぎ

さばは、<sup>けつえき</sup>血液の<sup>なが</sup>流れを<sup>よ</sup>良くしたり、  
<sup>のう</sup>脳の<sup>はたら</sup>働きを<sup>よ</sup>良くする<sup>えいよう</sup>栄養素が<sup>ほうふ</sup>豊富な  
<sup>さかな</sup>魚です。では<sup>もんだい</sup>問題です。さばは、<sup>たいりょう</sup>大量

にとれるが、<sup>くさ</sup>腐りやすい<sup>さかな</sup>魚のため

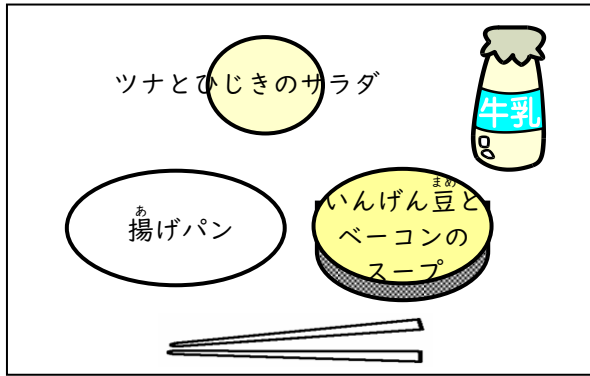
「<sup>よ</sup>さばを<sup>ことば</sup>読む」という<sup>う</sup>言葉が<sup>い</sup>生まれま  
 した。一体<sup>い</sup>どういう<sup>み</sup>意味でしょうか？

- ① <sup>おお</sup>多くて<sup>かぞ</sup>数えきれない<sup>りょう</sup>量があること
- ② <sup>つごう</sup>都合の<sup>すうじ</sup>いいように<sup>す</sup>数字を<sup>ま</sup>ごまかすこと
- ③ さばを<sup>た</sup>食べると、<sup>ほん</sup>本が<sup>はや</sup>早く<sup>よ</sup>読めるよう  
 になること




















6月22日 (火)



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

き	あか	みどり
 コッペパン  グラニューとう  あぶら  じゃがいも  ホールコーン  マヨネーズ	 牛乳  ベーコン  しろいんげんまめ  まぐろ  あぶらづけ ひじき	 にんじん  たまねぎ  パセリ  きゃべつ


わたし だれ

# 私は誰でしょう？②

① <sup>わたし</sup>私は、おもにみなさんのエネルギーのもとになります。

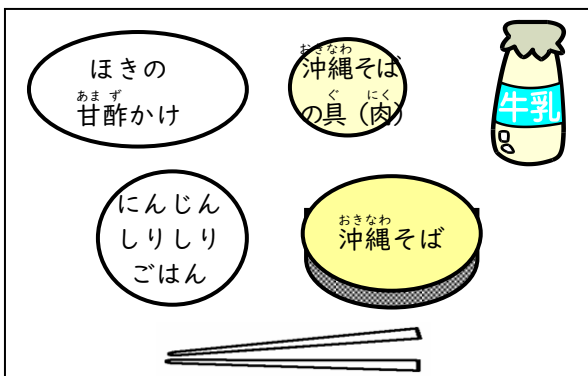
② <sup>わたし</sup>私は、<sup>きゆうしょく</sup>給食では、いろいろな<sup>かたち</sup>形や<sup>あじ</sup>味を<sup>か</sup>変えて<sup>かよう</sup>火曜か<sup>もくよう</sup>木曜に<sup>とうじょう</sup>登場します。

③ <sup>わたし</sup>私は、今日は<sup>きょう</sup>給食室で、<sup>きゆうしょくしつ</sup>油<sup>あぶら</sup>で<sup>あ</sup>揚げて、<sup>さとう</sup>砂糖を<sup>か</sup>かけてもらったおかげで、<sup>だいにんき</sup>大人気メニューになっています。

 しずかに答えてね



6月23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>牛乳</p>	<p>ぶたにく</p>
<p>おきなわそば</p>	<p>こんぶ</p>	<p>にんじん</p>
<p>あぶら</p>	<p>かまぼこ</p>	<p>たまねぎ</p>
<p>てんぷん</p>	<p>ほき</p>	<p>しょうが</p>
<p>さとう</p>		<p>ねぎ</p>

おきなわ おも ひ  
**沖縄を想う日**



きょう がつ にち おきなわいれい ひ  
 今日6月23日は「**沖縄慰霊の日**」  
 たいへいようせんそう おきなわ ちじょうせん  
 です。太平洋戦争で、沖縄では地上戦  
 まんにん とうと いのち しぜん  
 があり、20万人もの尊い命や自然が  
 うしな こと  
 失われてしまいました。今日はその事  
 わす へいわ たいせつ かん  
 を忘れず、平和の大切さを感じてもらう  
 おきなわ きょうどりょうり おきなわ  
 ため、沖縄の郷土料理「**沖縄そば**」や  
 だ おきなわ  
 「**しりしりごはん**」を出しています。**沖縄**  
 ぐ めん の た  
 そばは、具を麺に乗せて食べ  
 おきなわ おも  
 ましょう。沖縄のことを想いな  
 くだ  
 がらいただいで下さい。



6月24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 あぶら てんぷん ココアビーンズ ジャがいも	ぶたにく たまご ゆば	にんじん えのきたけ ビーマン ちんげんさい しょうが ねぎ

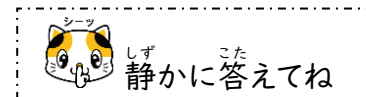
# なぜなぜ②

ビルなどの建物を守るのは  
 「ガードマン」。  
 では、<sup>みどりいろ</sup>緑色をして、<sup>やおや</sup>八百屋  
<sup>まるまる</sup>さんにいるのは「〇〇マン」?

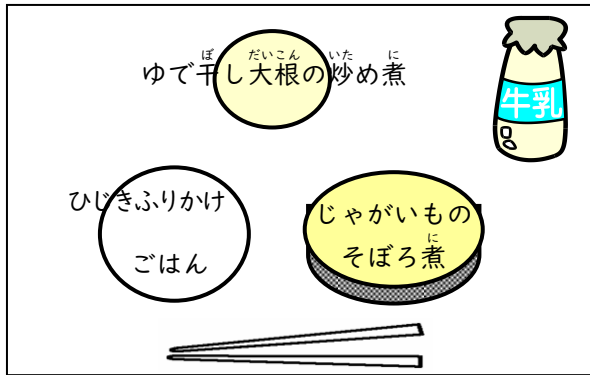


【ヒント】

<sup>なつ やさい</sup>夏の野菜。  
<sup>しょう はい</sup>小おかずに入っているよ。



6月25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 じゃがいも ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき しょうが ちりめん ジャコ ひらてん	にんじん たまねぎ もやし しょうが にら ゆでぼしだいこん あかしそふりかけ

# ひじきふりかけ

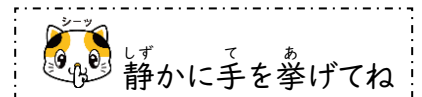


きょう 今日「ふりかけ」があるので、  
はん た ご飯が食べやすいですね。

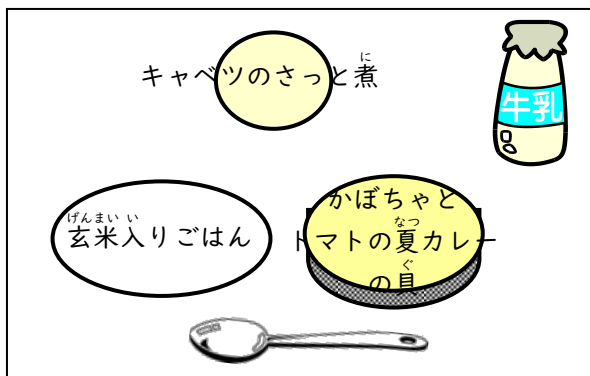
「ふりかけ」は、100年ほど前、熊本  
やくざいし の薬剤師さんが小魚から作ったのが  
はじ 始まりとされています。

では問題です。なぜ薬剤師さんは、  
こざかな 小魚でふりかけを作ったのでしょうか？

- ① カルシウムをとるため
- ② 小魚が大量にとれたから



6月28日(月)



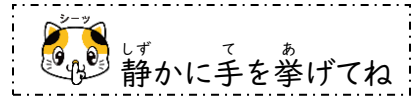
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどい
<p>ごはん はつが げんまい あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ</p>	<p>牛乳 ベーコン まぐろ あぶらづけ</p>	<p>たまねぎ にんじん しょうが なすび にんにく きやべつ かぼちゃ</p>

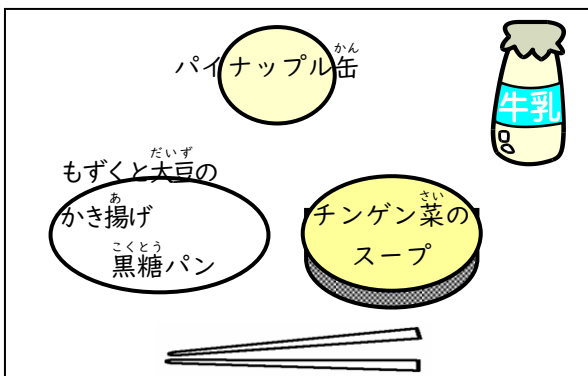
# かぼちゃとトマトの なつ 夏カレー













きょう 今日のカレーは、なつやさい 夏野菜のなすや  
トマト、かぼちゃを使い、いつものカ  
レーと色も味もちがいます。その色や  
味には、夏を元気に過ごす栄養が  
詰まっています。夏野菜のパワーを  
残さずいただきます。  
では問題です。12月の冬至に食  
べるかぼちゃは、冬にとれる冬かぼちゃ  
である。○か×か?



6月29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
 こくとうパン  あぶら  ホールコーン  こめこ	 ぶたにく  たまご  ちりめんじゃこ  だいず  もずく	 にんじん  たまねぎ  チンゲンサイ  パイナップルかん

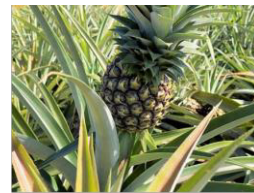
# パイナップル



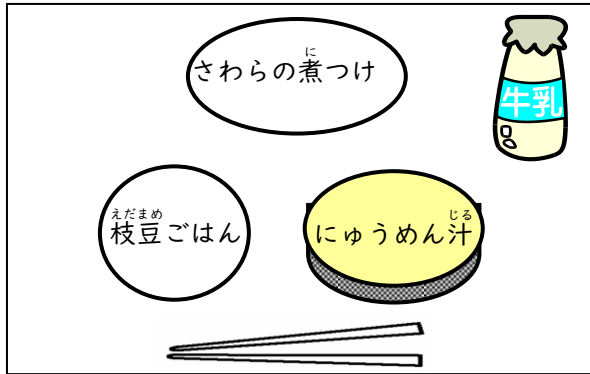
きょう おきなわ  
 今日のパイナップルは、「沖縄」で  
 あたた とち  
 とれたものです。温かい土地でしか  
 そだ にほん  
 育たないため、日本でとれるパイナッ  
 プルのほとんどは沖縄県のもので  
 おきなわけん  
 す。では、問題です。パイナップルは、  
 もんだい  
 「パイナップル」とりんごの「アップル」が  
 がったい ことば  
 合体してできた言葉です。「パイナップル」  
 いみ  
 とは、どういう意味でしょうか？

- ① まつ 松      ② たけ 竹      ③ うめ 梅

しず 静かに手を挙げてね



6月30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>そうめん</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>さわら</p> <p>うすあげ</p> <p>みそ</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>なすび</p> <p>ゆず</p> <p>えだまめ</p>



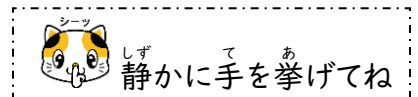
# にゅうめん汁

「にゅうめん」は、そうめんを温かいだし汁に入れて食べる料理で、奈良県が発祥とされています。

では問題です。なぜ「にゅうめん」というのでしょうか？



- ① そうめんを煮ると「にゅう」と伸びるから
- ② 麺を煮る「煮麺」がなまった



# こたえ

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 1日(火) ○                    | 16日(水) たけのこ            |
| 2日(水) ×                    | 17日(木) ①               |
| 3日(木) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 | 18日(金) ○               |
| 8日(火) ①                    | 21日(月) ②               |
| 9日(水) ②                    | 22日(火) パン              |
| 10日(木) ③                   | 24日(木) <del>ピ</del> マン |
| 11日(金) ③                   | 25日(金) ①               |
| 14日(月) ①                   | 28日(月) ×               |
| 15日(火) ③                   | 29日(火) ①               |
|                            | 30日(水) ②               |

