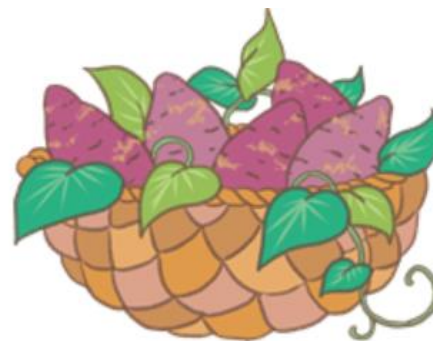


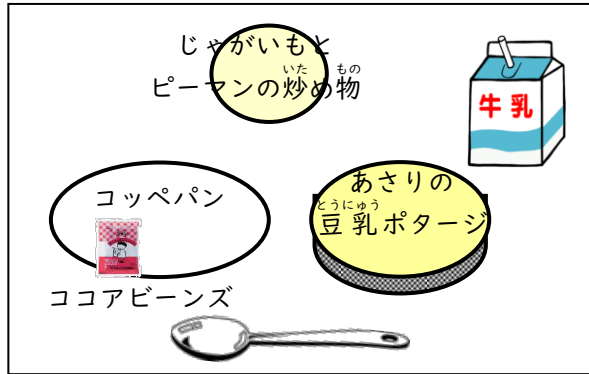
8・9月

きゅうしよく
給食

ひ
日めくりカレンダー



8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

2学期の給食が

はじ
始まります。



なつやす たの げんき
夏休みは、楽しく、元気にすごすこと

ができましたか。

がっ き ねん いちばんなが
2学期は、1年のうちで一番長い

がっ き はやね はや お あさ はん
学期です。早寝、早起きをして、朝ご飯

た どうこう
もしっかり食べて登校しましょう。

がっ き ぎゅうにゅう
2学期から、牛乳がびんからパック

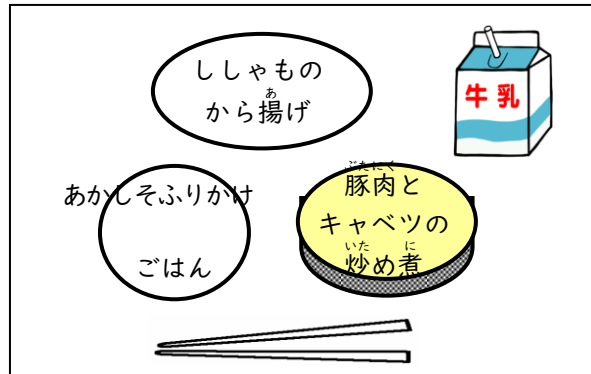
か
に変わります。

かえ
たたんで返しましょう。



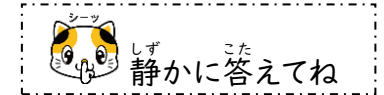
9月 1日 (水)

キャベツ



き	あか	みどり
 ごはん  あぶら  さとう  でんぶん	  ぶたにく  ししやも	 こんにやく  ごぼう  きゃべつ  ねぎ  にら  あかしそふりかけ

キャベツは、古くから食べられて
いる野菜のひとつですが、ギリシャ
時代には「あるもの」として使われ
ていました。さて、どのように使わ
れていたでしょう？

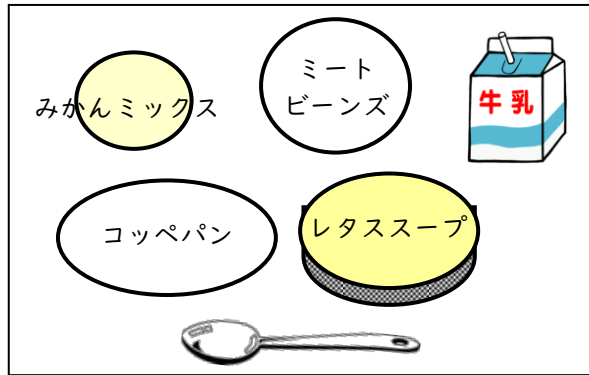


① 花をさかせて、かざって
楽しんでた。

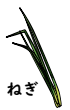
② お料理のお皿がわりにして
使われていた。

③ 薬として使われていた。

9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
 コッペパン	 ぶたにく	 にんじん
 さとう	 だいた	 たまねぎ
 ごま	 ぎゅうにく	 なつみかん
	 わかめ	 みかんかん
		 レタス
		 ねぎ

みかんミックス

きょう
今日のみかんミックスは、みかん
なつ はい
と夏みかんが入っています。

なつ すこ になが あま
夏みかんは、少しほろ苦く、甘ず
あじ
っぱい味で、さっぱりしています。

さん えいようそ
さらに、クエン酸という栄養素が
ふく からだ きんにく けっかん つか
含まれていて、体の筋肉や血管の疲

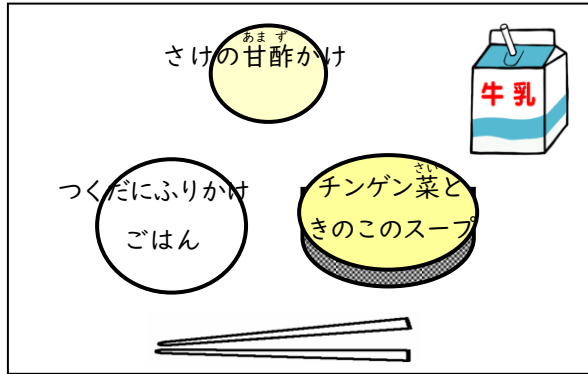
れもとってきます。

あつ じ き
暑いこの時期に

ぴったりですね。



9月 3日 (金)



き	あか	みどり
ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	MILK たまご さけ ほそぎりこぶ ちりめんじゃこ はへん かつお	にんじん えのきたけ ちんげんさい しめじ

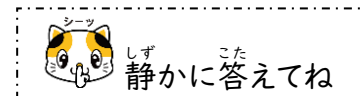
チンゲン菜

チンゲン菜は、50年前くらいに
中国から伝わってきた野菜です。

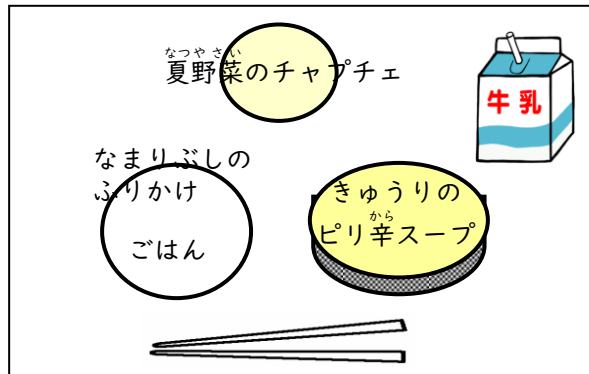
では問題です。

チンゲン菜の「チンゲン」というの
はどういう意味でしょう？

- ① 緑色の茎
- ② 太い茎
- ③ 歯ごたえのよい茎



9月 6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

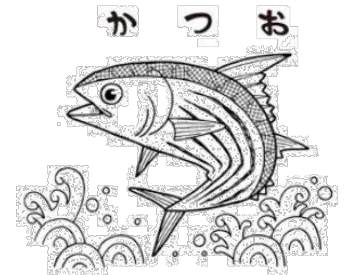
き	あか	みどり
ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま はらさめ	とりにく たまご ぎゅうにく なまりぶし	にんじん きゅうり あかピーマン きピーマン にんにく しいたけ ねぎ ズッキーニ

なまりぶし

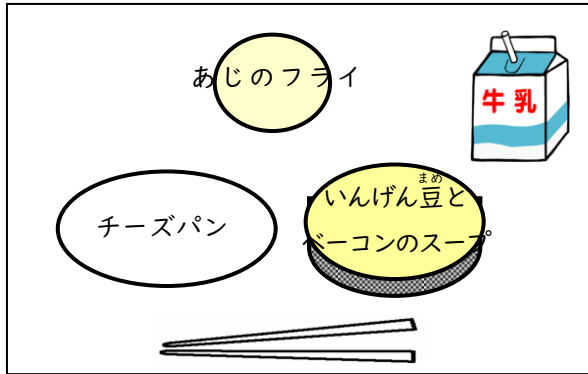
きょう ぶし
今日のふりかけには「なまり節」が
つか
使われています。

ぶし なま
なまり節は、生のかつおをさばき、
む ねつ くわ あと
蒸したりゆでたりして熱を加えた後、
いちどくんせい つく
一度燻製して作ります。

ぶし つく
なまり節には、からだを作る「タンパ
しつ ひんけつ
ク質」のほかに、貧血を
よぼう てつ おお ふく
予防する「鉄」も多く含
まれています。



9月 7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
 チーズパン  あぶら  こむぎこ  じゃがいも  パンこ	 ベーコン  しろいんげんまめ  たまご  チーズ  あじ	 にんじん  たまねぎ  パセリ

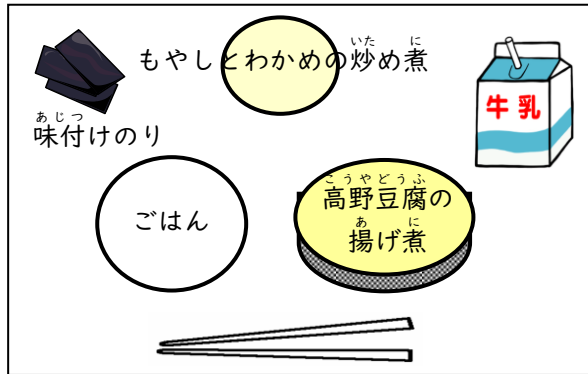
あじ(鰯)



あじは、^{あじ}味がいいところからその
^{なまえ}名前がついた^{さかな}魚です。また、^{かんじ}漢字で
 は「^{さかな}魚^{まい}へん^かに^つ参る」と書きますが、
 あじを^あ釣り上げた^{りょうし}漁師さんがあまり
 のおいしさに「^{まい}参った」といったこと
 からつけられたという説もあるくらい
 です。

^{きょう}今日は、^{ひとき}一切れずつ^{ちょうりいん}調理員さんが
^{ころも}衣をつけてフライにしてくれました。

9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  でんぶん	 ぶたにく  たまご  こうや豆腐  うずらたまご  ほしわかめ  あじつけのり	 にんじん  たまねぎ  たけのこ  もやし

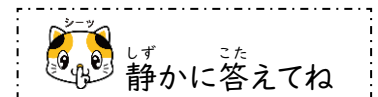
わかめ



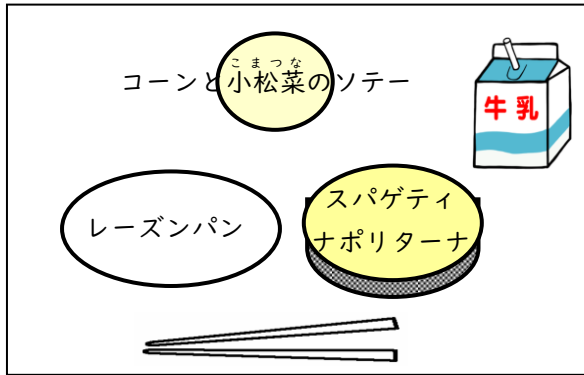
わかめは、海の中で潮の流れに
ゆられながら成長し、長さ1~2 m、
幅40~50cmぐらいにまで大きくな
ります。

では問題です。わかめといえは
緑色のイメージですが、海の中のわ
かめは何色でしょう？

- ①緑色 ②茶色 ③ピンク色



9月 9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
レーズンパン	MILK MILK	たまねぎ トマト
スパゲティ	ベーコン	なす にんにく
あぶら		とまと みずにかん
バター		こまつな
ホールコーン		

わたし だれ

私は誰でしょう？①

①かわは、ツルンとしています。

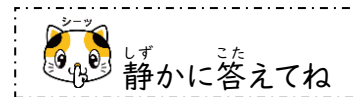
②へたの部分が、^{ぶぶん}ぼうしをかぶっ

ているように^み見えます。

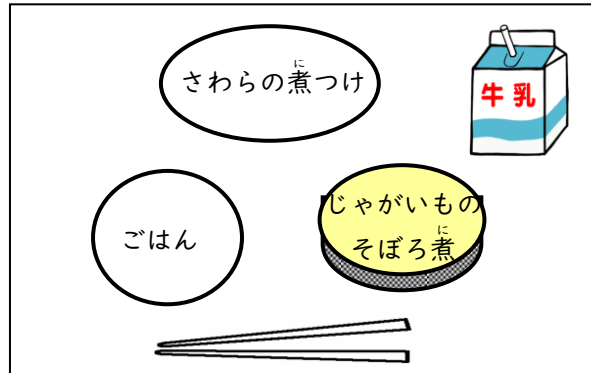
③中は、^{なか}しろいです。

④皮は、^{かわ}むらさきいろです。

⑤大^{だい}お^{なか}か^{はい}ずの中に入っています。



9月10日（金）



き	あか	みどり
 ごはん  あぶら  じゃがいも  さとう	 とりにく  さわら  ひらてん	 にんじん  たまねぎ  しょうが  ゆずす

に さわらの煮つけ

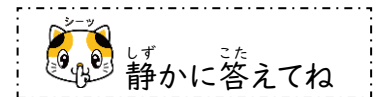


おいしい煮魚の作り方は、次のうち
どれでしょう？

① 魚を水からゆで、味つけはあとからする。

② 味つけし、熱く煮立てた煮汁のなかに魚を入れる。

③ ふっとうした湯で魚をゆで、皿にも盛りつけたあとで、たれをかけて味をつける。

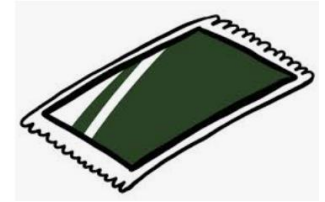


9月13日(月)



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  はつが げんまい  あぶら  ごま  ざとう  ごまあぶら  てんぷん	 ぎゅうにく  わかめ  かんこくのり  たまご	 たまねぎ  にんじん  ねぎ  しょうが  しいたけ  もやし  こまつな

かんこく 韓国^{かんこく}のり

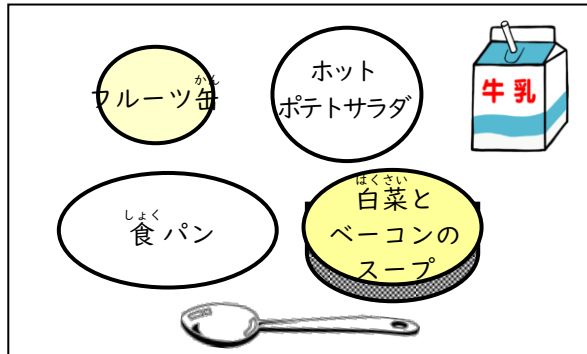


かんこく 韓国^{かんこく}のりは、韓国^{かんこく}の味つけ^{あじ}のりです。

にほん 日本^{あじ}の味つけのりは、しょうゆや
あまから 甘辛^{あじ}い味をつけていますが、
かんこく 韓国^{あぶら}のりはごま油^{しお}をぬり、塩^{あじ}で味を
つけています。

にほん 日本^{かんこく}と韓国^{くに}はおとなりの国ですが、
あじ 味つけ^{あじ}のりの味も^{ちが}違うのですね。

9月14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
 しよくパン  あぶら  じゃがいも  ホールコーン  マヨネース	 MILK MILK  ベーコン  まぐろあぶらづけ	 にんじん  たまねぎ  パセリ  はくさい  パイン  りんごかん



かん
フルーツ缶



きょう かん おうとう
今日の「フルーツ缶」は、黄桃・

くだもの
りんご・パイナップルの3つの果物

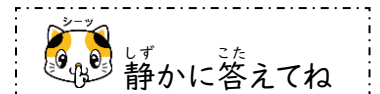
かんづめ ま かんづめ
の缶詰を混ぜています。缶詰とは、

くだもの さとう みず つく
果物を砂糖と水で作ったシロップ

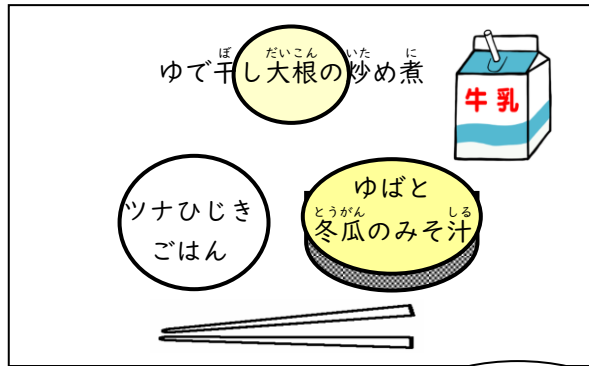
かん い かねつ
につけたものを缶に入れ、加熱し
つく
て作ったものです。

もんだい み
では問題です。あまり見かけま

せんが、イチゴやバナナの缶詰も
かんづめ
ある。○か×か？



9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
からだのちようしを
ととのえる

き	あか	みどり
ごはん さとう あぶら ごまあぶら	MILK ぶたにく ひじき あぶらづけ ゆば わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ とうがん ゆでぼしだいこん えのきたけ もやし にら

湯葉(ゆば)

ゆば だいず つぶ しる
湯葉とは、大豆をすり潰した汁を

なべ に とき ひょうめん
鍋で煮た時に、表面に

まく
できる膜のことをいいます。



もんだい ゆば ちゅうごく
では問題です。湯葉は、中国から

つた れきし た もの
伝わった歴史のある食べ物ですが、

なんねん まえ た
何年くらい前から食べられているで

しょうか？

① 100年

② 1000年

③ 2000年



しず 静かに答えてね

9月16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	 MILK MILK	 にんじん
 ぶたにく	 たまねぎ	
 あぶら	 わかさぎ	 チンゲンサイ
 ホール コーン		
 てんぷん		
 ざとう		
 さつまいも		

ふかしいも



さつまいもの^{おい}美味しい^き季節^{せつ}です。

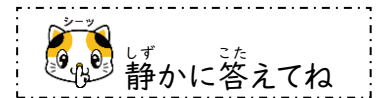
ふかしいもは、「ふかす」は「蒸す」と
いう意味で、「蒸^むしたいも」のことをい
います。これからの季節^き、ぜひ^{せつ}食^たべて
ほしいおやつ^{ひと}の一つです。

では問題^{もんだい}です。さつまいもは、あるこ
とを^{あま}すると甘くなります。どれかな？

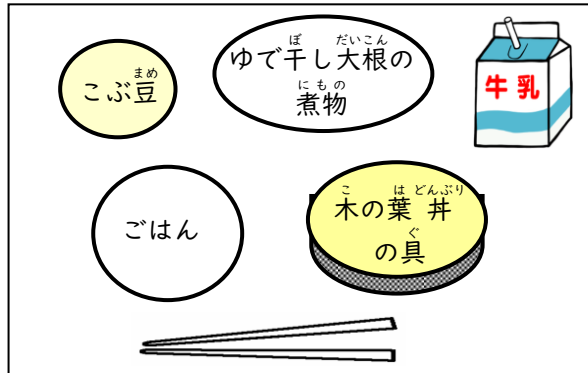
① 水^{みず}につけておく。

② コロコロ^{ころ}転がす。

③ 長い^{なが}時間^じじっくり^{かん}火^ひを通^{とお}す。



9月17日（金）



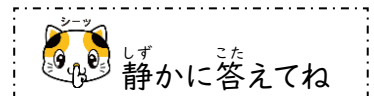
おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん あぶら さとう	たまご かまぼこ だいず かくざり こんぶ きざみのり	たまねぎ にんじん ねぎ ゆでぼしだいこん うすあげ

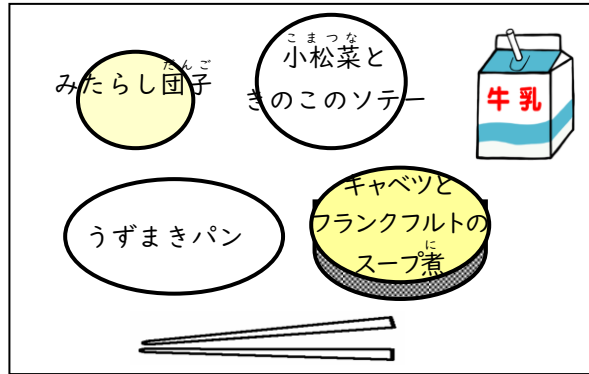
まめ こぶ豆



「こぶ豆」は、給食室で、大豆と昆布に砂糖としょうゆで味付けをして作っています。大豆は、畑の肉といわれるくらい栄養豊富で、豆腐やうすあげ、納豆、しょうゆなどに変身します。和食には欠かせない食品です。では問題です。日本で食べられている大豆は、外国で作られて輸入されたものが多い。○か×か？



9月21日（火）



き	あか	みどり
 うずまきパン  あぶら  さいとう  でんぶん  バター  しらたま  だんご	 MILK  フランクフルト	 にんじん  たまねぎ  ばせり  きゃべつ  しめじ  エリンギ  こまつな

つきみ お月見



きょう つきみ
今日は、お月見です。

じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ い
「十五夜」や「中秋の名月」とも言い
ます。1年のうちで最も美しい月が見

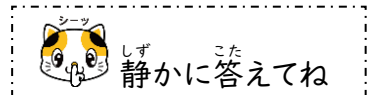
ひ つき なが
られる日とされ、月を眺めながら、
だんご さといも そな しゅうかく
団子や里芋などをお供えして、収穫

かんしゃ きゅうしよく
に感謝します。給食では、みたらし
だんご だ こんや まんげつ
団子を出しています。今夜は満月にな

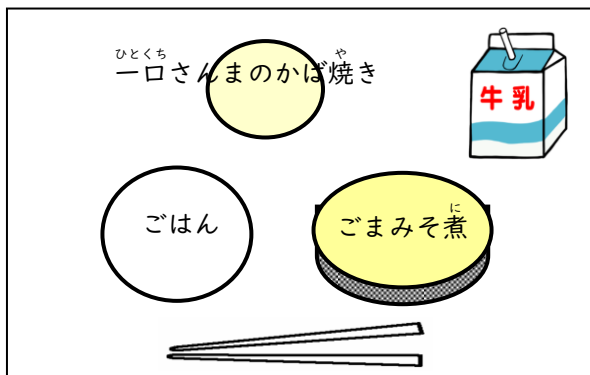
るといいですね。では問題です。

つきみ ねん ど きょう
お月見は、1年に1度、今日だけで

ある。○か×か？



9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 さとう てんぷん	MILK MILK ぶたにく ひらてん みそ さんま	さやいんげん にんじん こんにゃく

ひとくち 一口さんまのかば焼き

あき みかく に
秋の味覚「さんま」は、煮ても、
や お い さかな
焼いても美味しい魚です。

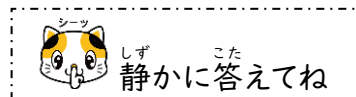
もんだい しんせん
では問題です。新鮮なさんまを
み わ
見分けるコツがあります。どれで

しょうか？ お尾

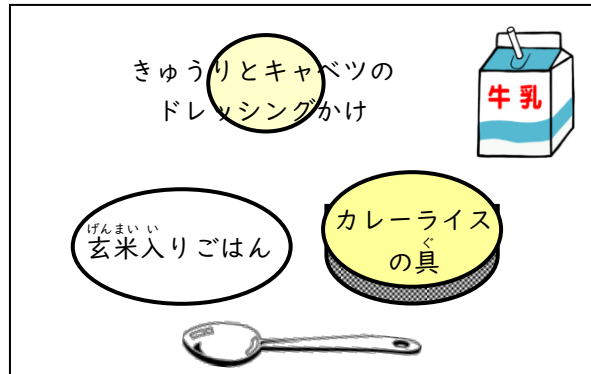
① くちとおがあかいもの

② くちとおがきいろいもの

③ くちとおがあおいもの



9月24日（金）



き	あか	みどり
ごはん あぶら はつがげんまい こむぎこ ごまあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく 	たまねぎ にんじん にんにく りんご しょうが きやべつ きゅうり

ドレッシング



今日の小おかずは、きゅうりとキャベツに火を通してから、手作りドレッシングをかけています。サラダにはドレッシングがよくあ合いますね。

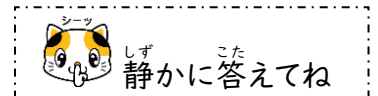
では問題です。ドレッシングの語源になった言葉はどちらでしょうか？

① ドレス=dress

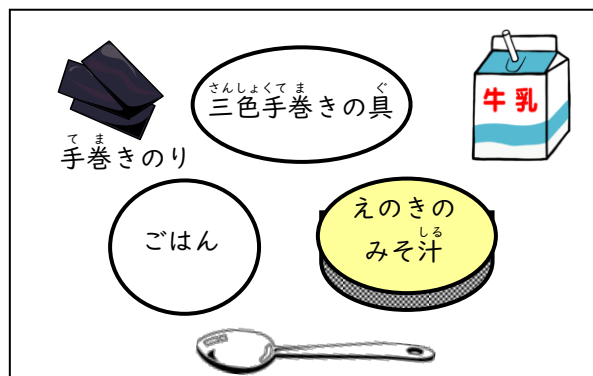
「サラダを彩るドレス」

② シング=sing

「歌いたくなる美味しいサラダ」



9月27日（月）



なぞなぞ

かみ か き ゆび
紙に描いた木を指さして、
「このきのこを買ってきて!」と
い
言われました。
なに か
何を買えばいいでしょうか?

おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

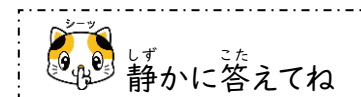
おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
ごはん あぶら さとう みそ たまご MILK にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな ごま しらたまふ まぐろ あぶらづけ てまきのり	ごはん あぶら さとう みそ たまご MILK にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな ごま しらたまふ まぐろ あぶらづけ てまきのり	ごはん あぶら さとう みそ たまご MILK にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな ごま しらたまふ まぐろ あぶらづけ てまきのり

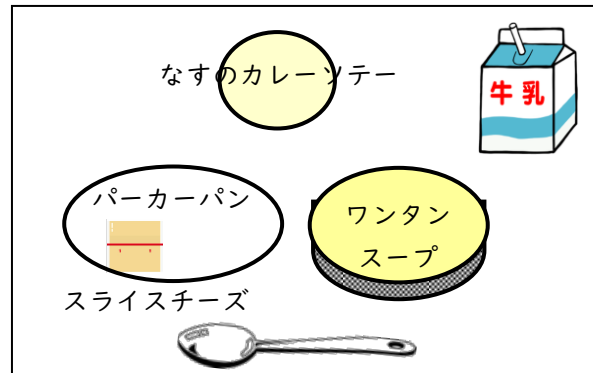
なぞなぞ
?

【ヒント】

あき しゅん
秋が旬です。
だい はい
大おかずに入っているよ。



9月28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  あぶら  ワンタンのかわ 	 とりにく  ぶたにく  ベーコン  スライスチーズ 	 たまねぎ  にんじん  ねぎ  もやし  なすび  はくさい

野菜の歴史クイズ

え ど じ だ い し ゅ ん じ き は じ
江戸時代、旬の時期に初めて

し ゅ う か く だ れ は や た
収穫したものを誰よりも早く食べる

え ど こ あ い だ り ゅ う こ う
ことが、江戸っ子たちの間で流行

や さ い こ り ょ う
したそうです。ある野菜は、1個1両

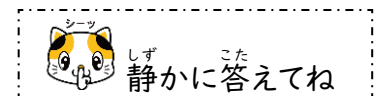
げ ん ざ い や く ま ん え ん
つまり現在の約10万円もしたそう

や さ い な に
です。その野菜は何でしょうか？

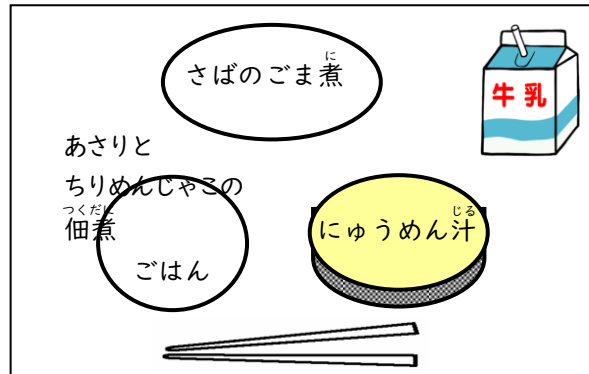
な つ や さ い
ヒント、夏の野菜で、

き ょ う し ょ う
今日の小おかずにも

つか
使われています。



9月29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 そうめん ごま さば かまぼこ かに ちりめんじゃこ はへん かつお	牛乳 そば かまぼこ かに ちりめんじゃこ はへん かつお	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが



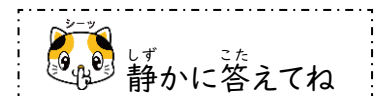
そうめん



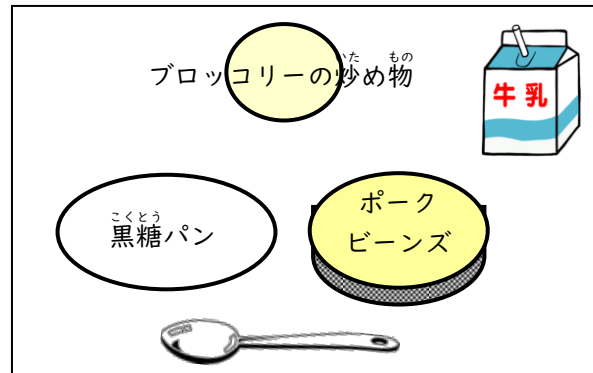
だい
大おかずの「そうめん」は、
こむぎこ みず しお あぶら ね
小麦粉と水・塩をこねて油を塗り、
ほそ かんそう つく
細くして、乾燥させて作ります。

もんだい
では問題です。そうめんは、うどん
に
やきしめんなどとよく似ていますが、
おも なに ちが
主に、何が違うのでしょうか？

- ① 長さ
- ② 太さ
- ③ 味



9月30日(木)

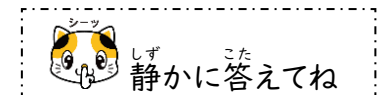


おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
こくとうしょくパン あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ まぐろ あぶらづけ	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー

わたし だれ
私は誰でしょう？②

- ①花の部分を食べる野菜です。
- ②ビタミンAとCがたっぷりです。
- ③緑色で、もこもこした形をしています。
- ④カリフラワーの仲間です。
- ⑤今日は、小おかずになりました。



こたえ

1日(水) ③	17日(金) ○
3日(金) ①	21日(火) ×
8日(水) ②	22日(水) ②
9日(木) なす	24日(金) ①
10日(金) ②	27日(月) えのきたけ
14日(火) ○	28日(火) なす
15日(水) ③	29日(水) ②
16日(木) ③	30日(木) ブロッコリー

