

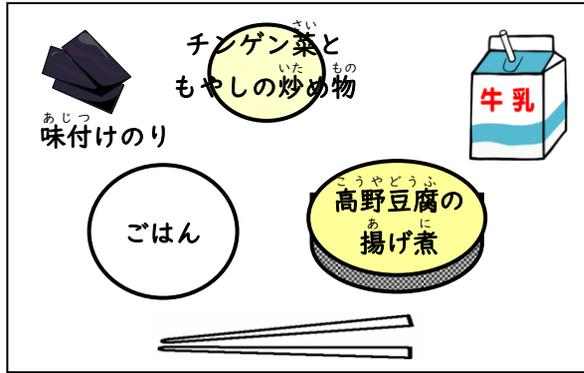
8・9月

きゅうしょく
給食

ひ
日めくりカレンダー



8月31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 牛乳 あじつけのり たまご さとう てんぷん	牛乳 あじつけのり ぶたにく こうやどうふ うずら たまご	にんじん たまねぎ たけのこ もやし ちんげんさい

がっ き きゅうしよく
 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

がっ き はやね はやお
 い学期です。早寝、早起きをして、

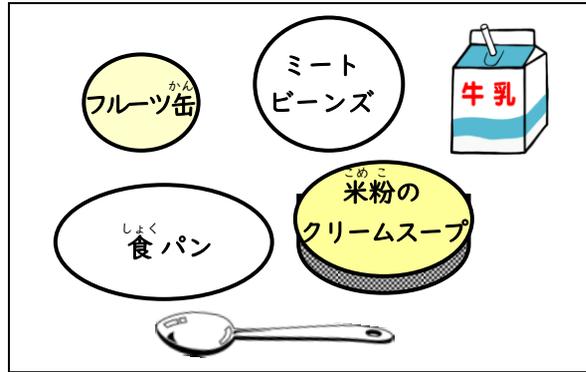
あさ はん た どうこう
 朝ご飯もしっかり食べて登校しま

しょう。

きゅうしよく のこ た げん
 そして、給食も残さず食べて元

き す
 気に過ごしてください。

9月 1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

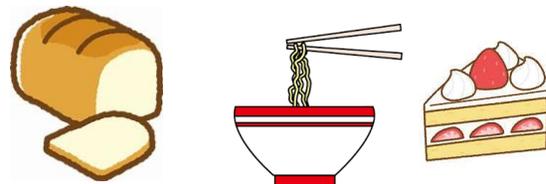
き	あか	みどり
<p>しょくパン さとう</p>	<p>牛乳 ぎゅうにく</p>	<p>にんじん たまねぎ</p>
<p>あぶら こめこ</p>	<p>だいず ぶたにく</p>	<p>マッシュルーム</p>
<p>じゃがいも</p>	<p>ベーコン なまクリーム</p>	<p>おうとうかん パイナップル</p>
		<p>りんごかん りんご</p>

こめこ 米粉のクリームスープ

「米粉のクリームスープ」は、
あたらしいメニューです。小麦粉では
なく米粉を使って、とろみを出して
います。

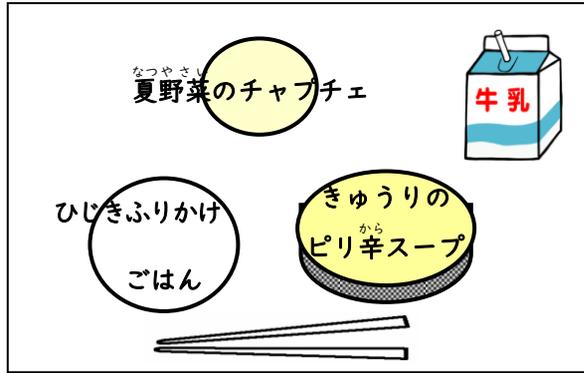
では問題です。米粉は、お米を細
かくしたのですが、米粉からど
んなものができるのでしょうか？

- ①パン ②めん ③ケーキ



しずかに答えてね

9月 2日 (金)



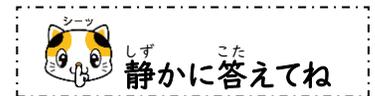
おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん ごまあぶら はるさめ あぶら ごま てんぷん	牛乳 たまご とりにく ぎゅうにく ちりめんじゃこ ひじき	ズッキーニ にんにく しいたけ きゅうり あかピーマン きピーマン

きゅうりのピリ辛スープ

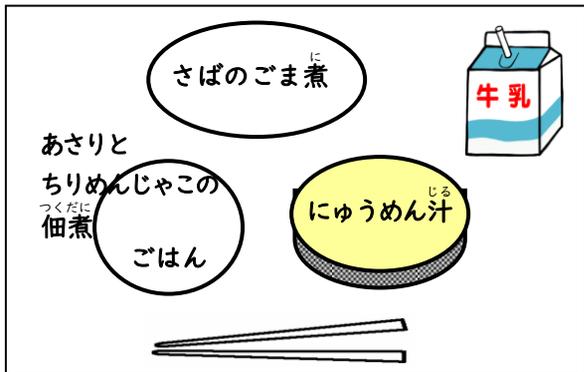
大おかずのスープは、
夏に美味しいきゅうりを入れて、暑い時期に食べやすいように少しピリッと辛くしています。では問題です。ピリッと辛くするために何を入れているのでしょうか？

- ① 豆板醬
- ② マスタード
- ③ カレー粉



9月 5日 (月)

にゅうめん汁



おもにエネルギーのもと

おもにからだをつくる

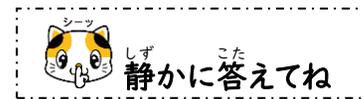
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん  ごま  そうめん  さとう	 牛乳  きょうあげ  かまぼこ  ちりめんじゃこ  あさり  はへん かつお  さば	 たまねぎ  えのきたけ  しょうが  ねぎ

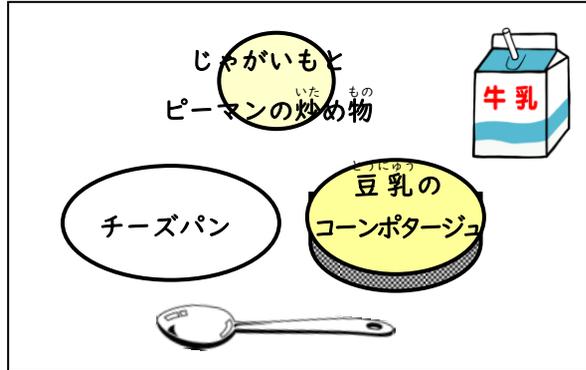
「にゅうめん」は、「^{そうめん}素麺」を^ゆ茹でて、^{あた}温かい^{じる}だし汁に入れて^い食べる^たものを^い言います。また、^ゆ茹でた^{そうめん}素麺を^{つめ}冷たくして、^ゆめんつゆにつけて^た食べるものは「^いそうめん」と^い言われます。

^{もんだい}では問題です。^{そうめん}素麺は、^{ほそ}細い^{めん}麺で^{めん}すが、^{ふと}麺が太くなると^{なまえ}名前が^か変わる。

○か×か？



9月 6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
<p>チーズパン こむぎこ バター ホールコーン あぶら じゃがいも クリームコーン</p>	<p>牛乳 とうにゆう ぶたにく</p>	<p>にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン パセリ しょうが</p>

じゃがいもと



ピーマンの炒め物

ピーマンは、夏に美味しい野菜です。そのため給食には、5月から9月の旬の時だけ登場します。

では問題です。ピーマンの親戚はどれでしょうか？

①ゴーヤ

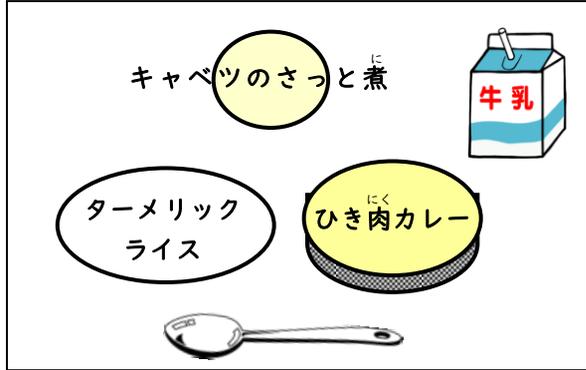
②オクラ

③とうがらし



9月 7日 (水)

なぜなぜ①



たくさんの人^{ひと}を泣^なかせてしまう
 やさい^{やさい}って何^{なに}?



【ヒント】

- ① 給食^{きゅうしょく}によく出^でます。
- ② 今日^{きょう}は、大^{だい}おかず^{はい}に入^{はい}っているよ。

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

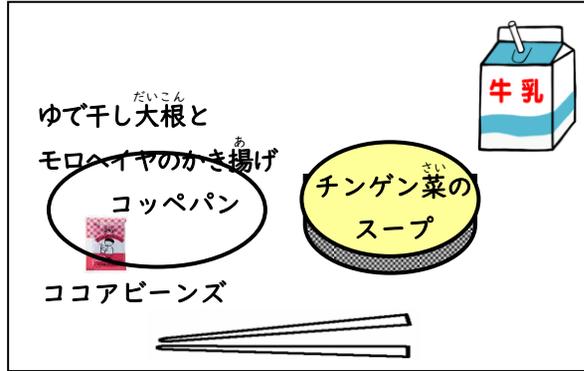
き	あか	みどり
ごはん あぶら オリーブあぶら ごまあぶら さとう マッシュルーム	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく まぐろあぶらづけ レンズまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが とまと きゃべつ

なぜなぜ?



9月 8日 (木)

モロヘイヤ



「モロヘイヤ」は、アラビア語で
 おうさま やさい い み
 「王様の野菜」という意味です。

むかし びょうき
 昔 エジプトで、病気になった
 おうさま た
 王様がモロヘイヤのスープを食べて
 なお
 治ったそうです。それくらい
 えいよう つ
 栄養が詰まっています。

もんだい えいよう
 では問題です。どんな栄養があ
 るのでしょうか？

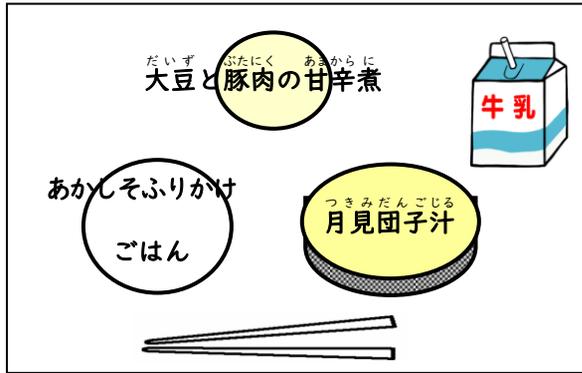
- ①カルシウム ②鉄 ③ビタミン

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



9月 9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 団子	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	ねぎ にんじん はくさい えのきたけ しいたけ しょうが あかしそふりかけ

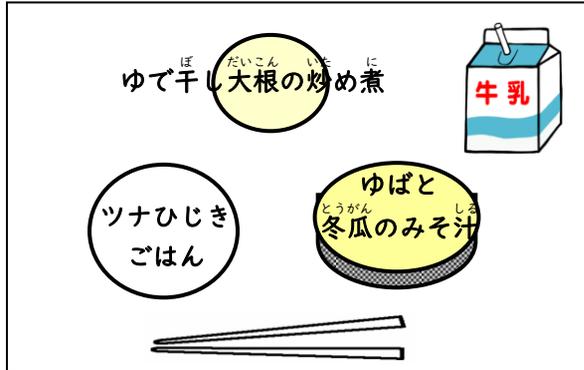
つきみだんごじる
月見団子汁



あす がつとうか つきみ
明日9月10日はお月見です。

つきみ つき かんしょう
お月見は、月を鑑賞しながらその
とし しゅうかく かんしゃ だんとう
年の収穫などに感謝をする伝統
ぎょうじ ひ さといも だん
行事です。この日には、里芋やお団
ご そな しゅうかん
子、すすきをお供えする習慣があ
ります。給食では団子を入れた
つきみだんごじる
「月見団子汁」にしています。
よる そら み
夜、空を見上げてみましょう。
まんげつ み よ
満月が見えると良いですね。

9月12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

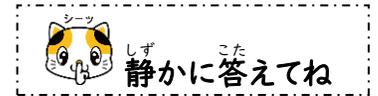
き	あか	みどり
ごはん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく うすあげ ひじき みそ わかめ まぐろあぶらづけ ゆば	にんじん たまねぎ もやし とうがん ねぎ なら ゆでぼしだいこん えのきたけ

とう がん
冬 瓜



きょう する 今日のみそ汁には、
とうがん はい かんじ 「冬瓜」が入っています。漢字で
ふゆ うり か なつ しゅん 「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬
やさい す とお だいこん の野菜です。透き通っていて、大根
のようにも見えます。では問題です。
とうがん た よ 冬瓜を食べると、どんな良いことが

あるでしょうか？



- ちからも ① 力持ちになる。
- からだ ひ ② 体を冷やしてくれる。
- ものおぼ ③ 物覚えがよくなる。

9月13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	牛乳 たまご	ちんげんさい
てんぷん	にんじん	しめじ
あぶら	かつお	しょうが
さとう		えのきたけ
さつまいも		

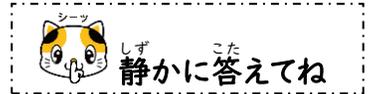
ふかしいも



さつまいもがおいしい季節になりました。今日はさつまいもを蒸して「ふかしいも」にしています。

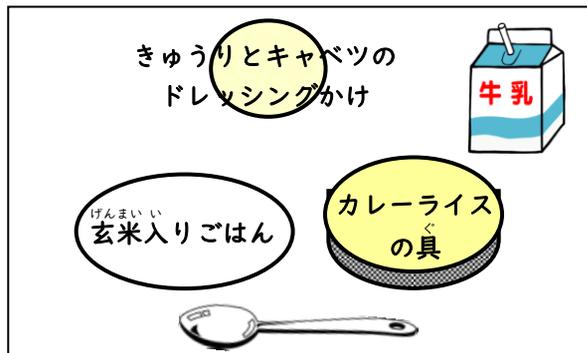
では問題です。さつまいもは、昔、
日本人を救ってくれた食べ物です。

どんなことでしょうか？



- ① 戦争で食べものがなかった時、
さつまいもを食べて暮らした。
- ② お金がなくて困っていた時、さつまいもを売ってお金を稼いだ。

9月14日(水)



きゅうり

しょう
小おかずのきゅうりは、^{なつ しゅん}夏が旬
の野菜です。
やさしい
では問題です。^{もんだい}



おい
美味しい「きゅうり」の^{み かた}見分け方は
どれでしょう？

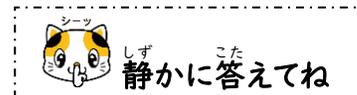
- ① ^{かる}軽いもの
- ② ^ま曲がっているもの
- ③ イボイボがとがっている。

おもに
エネルギーのもと

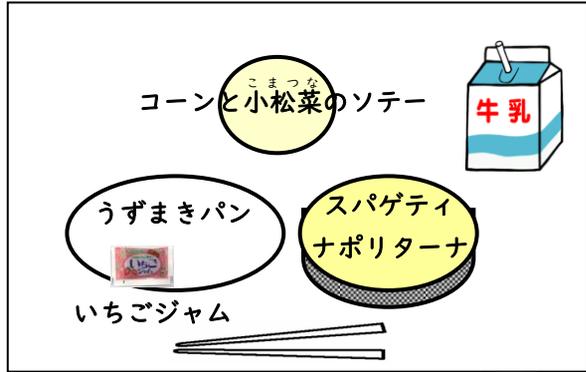
おもに
からだをつくる

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>さとう</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん たまねぎ</p>
<p>あぶら</p> <p>はつが げんまい</p>	<p>ぶたにく</p>	<p>にんにく しょうが</p>
<p>こむぎこ</p> <p>じゃがいも</p>		<p>りんご きゅうり</p>
		<p>きゃべつ</p>



9月15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
<p>うずまきパン イチゴジャム オリーブあぶら ホールコーン あぶら バター スパゲティ</p>	<p>牛乳 ベーコン</p>	<p>トマト とまとみずにかん こまつな なすび にんにく たまねぎ</p>

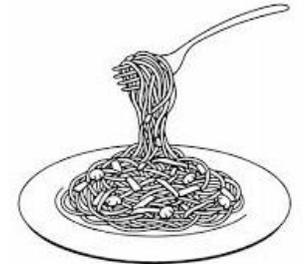
スパゲティナポリターナ

きょう 今日(きょう)のスパゲティは、夏野菜(なつやさい)の

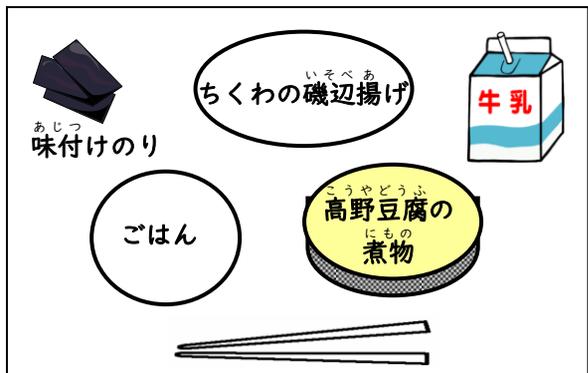
トマトとなす(つか)を使っています。

では問題(もんだい)です。「スパゲティ」はイタリア(りょうり)の料理(ご)ですが、イタリア語(ご)でどういう意味(いみ)なのでしょう？

- ① フォーク
- ② ひも
- ③ 小麦粉(こむぎこ)



9月16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	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ
あぶら じゃがいも	たまご かまぼこ	
こめこ こむぎこ	あおのり 味のり	
	こうやどうふ ちくわ	

いそべあ ちくわの磯辺揚げ



いそべあ
「ちくわの磯辺揚げ」
 ひさびさ どうじょう
 は、久々の登場です。

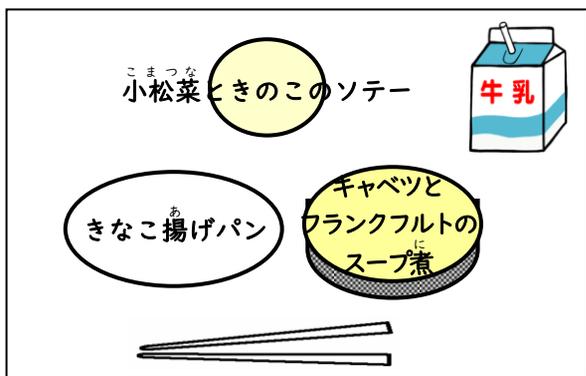
きゅうしょくしつ あお い
 給食室で、ちくわに青のりを入れた
 ころも つ あぶら あ
 衣を付けて油で揚げています。

もんだい いま きゅうしょく
 では問題です。今まであまり給食
 どうじょう
 に登場していなかったのはどうして
 でしょうか？



- ① 「ちくわ」が高くて買えなかった。
- ② 海で育つ「青のり」が、なかなか
 と 獲れず、手に入らなかった。

9月20日 (火)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

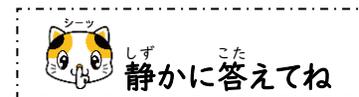
おもに
からだのちょうしを
ととのえる

き	あか	みどり
<p>コッペパン</p>	<p>牛乳</p>	<p>たまねぎ</p>
<p>バター</p>	<p>フランクフルト</p>	<p>にんじん</p>
<p>あぶら</p>	<p>きなこ</p>	<p>しめじ</p>
<p>くろざとう</p>	<p>きゃべつ</p>	<p>こまつな</p>
		<p>パセリ</p>

油 (あぶら)

「きなこ揚げパン」は、給食室で
コッペパンを油で揚げて作っています。

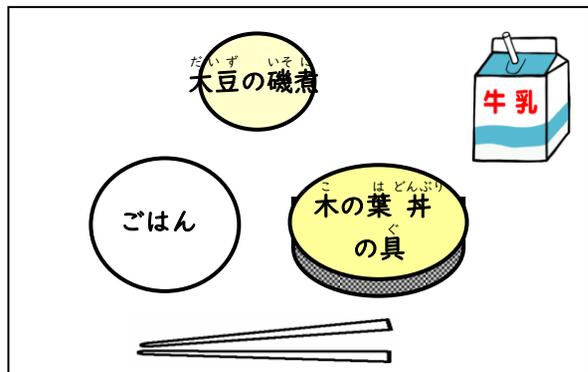
では問題です。油はいろいろな
ものから作られますが、今日使った
油は、何から作られているのでしょ
うか？



- ① ごま
- ② 米
- ③ 大豆



9月21日 (水)



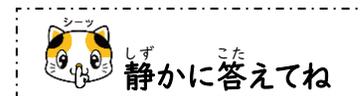
おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん	牛乳 きょうあげ	にんじん たまねぎ
あぶら さとう	だいず かまぼこ	ねぎ
	たまご きざみのり	
	ひじき	

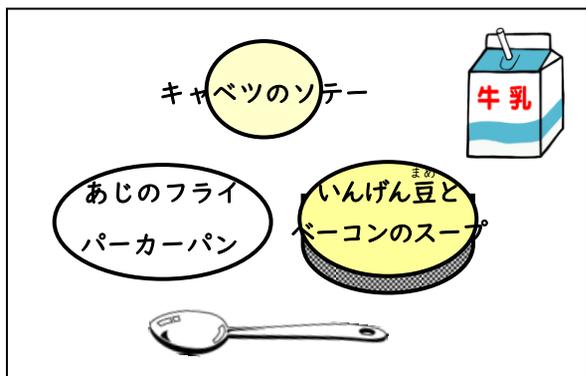
わたし

私はだれでしょう？

- ① わたし うみ そだ 私は、海で育ちます。
- ② うみ なか ちやいろ いろ 海の中では、茶色っぽい色です。
- ③ ゆ くろ いろ 茹でられると、黒い色になります。
- ④ ちい えいよう つ 小さいですが、栄養が詰まっています。
- ⑤ きょう しょう はい 今日は、小おかずに入っています。



9月22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
<p>パーカーパン</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p>	<p>牛乳</p> <p>ベーコン</p> <p>あじ</p> <p>たまご</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゃべつ</p> <p>パセリ</p>
<p>じゃがいも</p>	<p>しろいんげんまめ</p>	

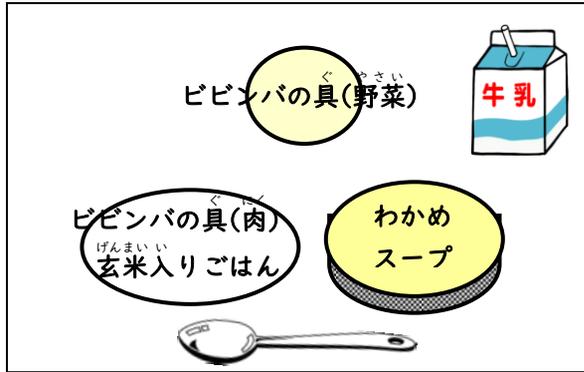
あじ (鯆)



あじは、味がいいところからその
 名前がついた魚です。また、漢字で
 は「魚へんに参る」と書きますが、
 あじを釣り上げた漁師さんがあまり
 のおいしさに「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。

今日は、一切れずつ調理員さんが
 衣をつけてフライにしてくれました。

9月26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

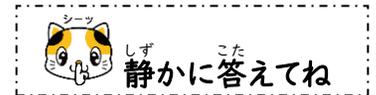
き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>はつが げんまい</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p>
<p>ごま</p> <p>でんぶん</p>	<p>ぎゅうにく</p> <p>たまご</p> <p>わかめ</p>	<p>こまつな</p> <p>もやし</p>
<p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p>		<p>しいたけ</p> <p>しょうが</p> <p>ねぎ</p>

なぜなぜ②

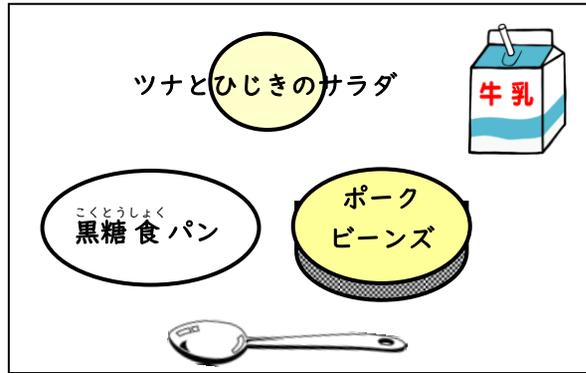
かいみ の
9回見てから飲む
の
「飲みもの」ってなあに？

【ヒント】

- きゅうしよく まいかい で
①給食には毎回出ます。
えいご い
②英語で言うと。



9月27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

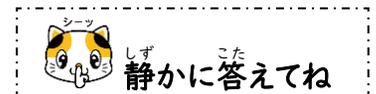
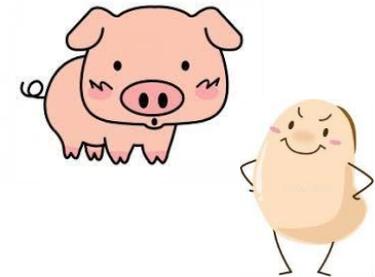
き	あか	みどり
 こくとうしょくパン	 牛乳	 ぶたにく
 あぶら	 ベーコン	 にんじん
 じゃがいも	 まぐろあぶらづけ	 たまねぎ
 マヨネーズ	 しろいげんまめ	 きゃべつ
 ホールコーン	 ひじき	

ポークビーンズ

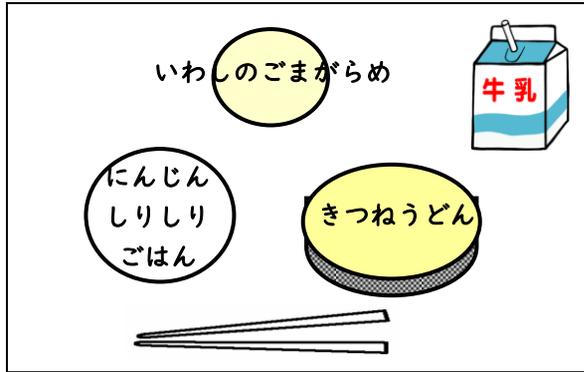
「ポークビーンズ」は、英語です。
 ポークは豚肉、ビーンズは豆という
 意味で、豚肉と豆を煮込んだ料理
 です。

さて、どこの国の料理でしょうか？

- ①ロシア
- ②フランス
- ③アメリカ



9月28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  ごま  さとう  てんぷん	 牛乳  かまぼこ  いわし  すしあげ  ほそぎり こんぶ	 にんじん  たまねぎ  ねぎ

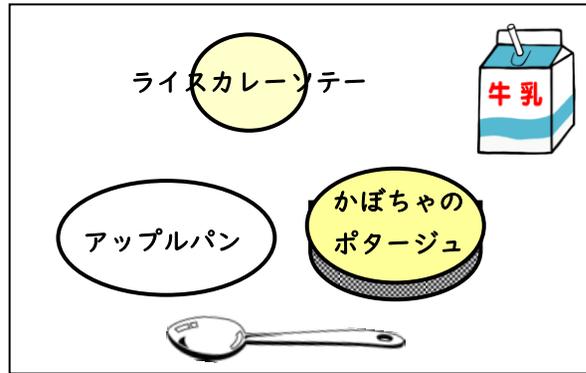
きつねうどん



がっ おおさか
 9月の「大阪うまいもんめぐり」は
 あまから に あぶら
 「きつねうどん」です。甘辛く煮た油
 あ
 揚げをのせたうどんです。

めいじじだい おおさか たんじょう い
 明治時代に大阪で誕生したと言
 われています。あぶら あ いなりじんじゃ
 油揚げが、稲荷神社
 かみ つか こうぶつ
 の神の使いとされるきつねの好物だ
 ったことから「きつね」と名前がつけ
 なまえ
 られました。おいしく食べてください。
 た

9月29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
 アップルパン  はつがげんまい  あぶら  バター  ホールコーン  こおぎこ	 牛乳  ベーコン  ローズハム  なまクリーム	 にんじん  たまねぎ  かぼちゃ

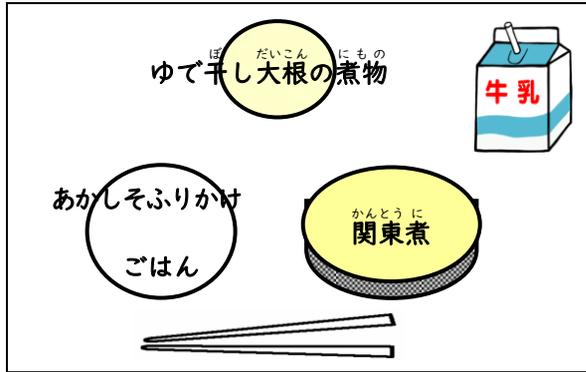
ライスカレーソテー

「ライスカレーソテー」は、^{げんまい}玄米を使った^{あたら}新しいメニューです。^{げんまい}玄米には、^{しょくもつせんい}ビタミン、ミネラル、食物繊維が^{ふく}たくさん含まれています。

^{きゅうしょく}給食では、^{げんまい}玄米をカレーやビビンバの時に、^{とき}ごはんと一緒に^{いっしょ}混ぜて^ま使っています。今回、^{こんかい}初めて^{はじ}おかずの具として、^{たま}ハムや^{いた}玉ねぎと炒めて^{つか}使います。^ちいつもと^{がしょっかん}違う^{たの}食感を楽しんで^{くだ}下さい。



9月30日（金）



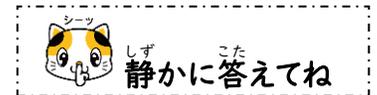
おもに エネルギーのもと
 おもに からだをつくる
 おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどい
 ごはん  さとう  あぶら  じゃがいも	 牛乳  とりにく  ごぼうてん  うすあげ  ちくわ	 にんじん  こんにやく  ゆでぼしだいこん だいこん  あかしそふりかけ

ぼ だいこん ゆで干し大根

ぼ だいこん だいこん
 ゆで干し大根は、大根をゆでて
 ぼ
 から干しています。ゆでると、やわ
 らかく、あま
 甘みがでます。

もんだい ぼ だいこん
 では問題です。ゆで干し大根
 なま だいこん くら
 は、生の大根と比べると「カルシ
 てつ えいよう ふ
 ウム」や「鉄」などの栄養が増え
 る。○か×か？



こたえ

- | | |
|------------|--------------------|
| 1日(木) ①②③ | 15日(木) ② |
| 2日(金) ① | 16日(金) ② |
| 5日(月) 〇 | 20日(火) ② |
| 6日(火) ③ | 21日(水) ひじき |
| 7日(水) たまねぎ | 26日(月) ぎゅうにゅう(ミルク) |
| 8日(木) ①②③ | 27日(火) ③ |
| 12日(月) ② | 30日(金) 〇 |
| 13日(火) ① | |
| 14日(水) ③ | |

