

# 6月

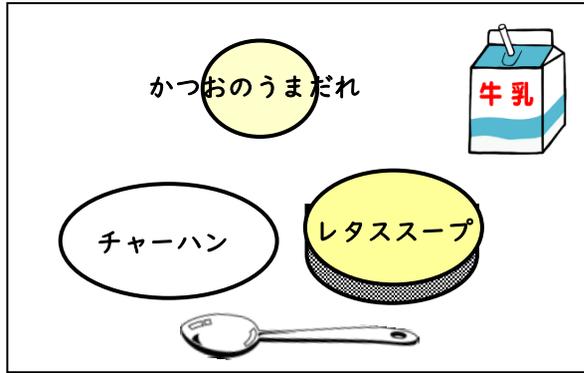
きゅうしょく  
給食

## ひ 日めくりカレンダー



6月 1日 (水)

# かつおのうまだれ



「かつおのうまだれ」は、かつおを<sup>あぶら</sup>油で揚げてから、<sup>あ</sup>にんにくとしょうがを<sup>き</sup>効かせた<sup>あまから</sup>甘辛いタレにからめています。

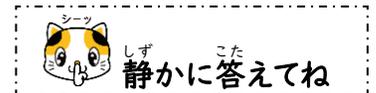


では問題です。「かつお」には<sup>もんだい</sup>どんな<sup>とくちょう</sup>特徴があるでしょうか？

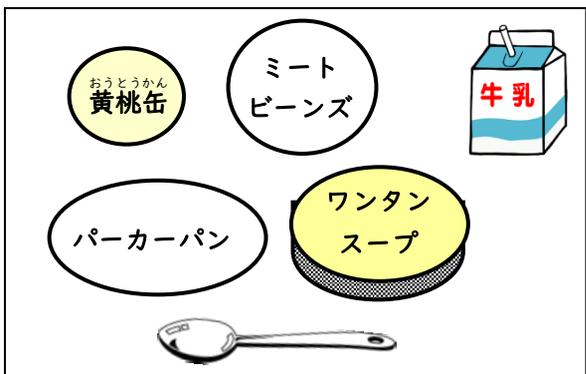
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん  あぶら  ごま  さとう  でんぶん	 ぶたにく  牛乳  かつお  わかめ	 にんじん  たまねぎ  レタス  ねぎ  しょうが  にんにく

- ① いっしょうおよ<sup>つづ</sup>一生泳ぎ続ける。
- ② <sup>め</sup>目を開けて<sup>あ</sup>寝る。
- ③ <sup>きんにく</sup>筋肉が多い<sup>おお</sup>。

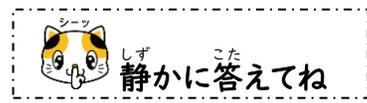


6月 2日 (木)



おうとうかん  
黄桃缶

桃には、実が黄色の黄桃と白く  
ピンクがかった色をした白桃がよ  
く知られています。黄色の桃は、  
実が硬いので缶詰に、白い桃は、  
実が柔らかいので生のまま食べる  
ことが多いです。では問題です。  
桃は、黄色の桃と白い桃の他に違  
う種類がある。○か×か？

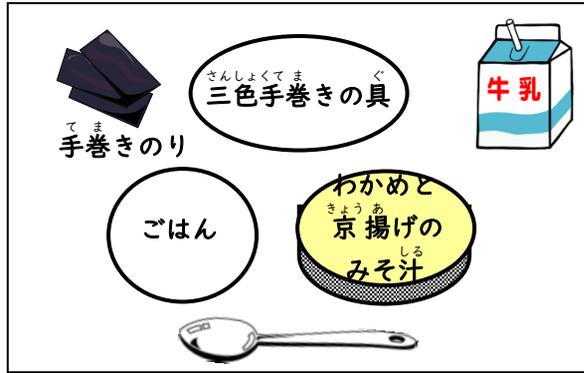


おもに エネルギーのもと  
おもに からだをつくる  
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 パーカーパン	 牛乳	 にんじん
 さとう	 とりにく	 たまねぎ
 あぶら	 ぶたにく	 はくさい
 ワンタンのかわ	 ぎゅうにく	 もやし
	 だいず	 おうとうかん
		 ねぎ

6月 3日 (金)

さんしょくてま  
三色手巻き



きょうさんしょくてま  
今日は「三色手巻き」です。

のりにごはんをのせ、その上に  
具をのせて、くるっと巻いて食べ  
てください。

じょうず た  
【上手に食べるポイント】

- ① のりは袋のまま半分に折って  
から袋から取り出しましょう。
- ② ごはんは、ひかえめにのせま  
しょう。

き	あか	みどり
 ごはん  さとう  あぶら  ごま	 牛乳  たまご  きょうあげ  わかめ  みそ  てまきのり  まぐろ あぶらづけ	 にんじん  たまねぎ  ねぎ  こまつな

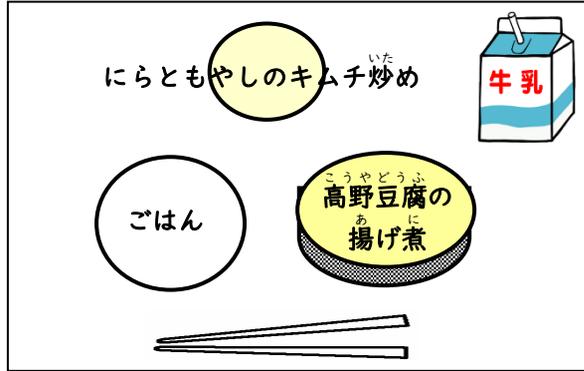
おもに  
エネルギーのもと

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

6月 6日 (月)

# なぞなぞ①



スーパーで、ある野菜を見つけたら、みんなこわい顔になりました。その野菜とは何か？

なぞなぞ

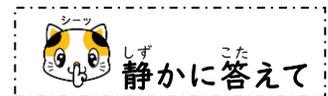


【ヒント】

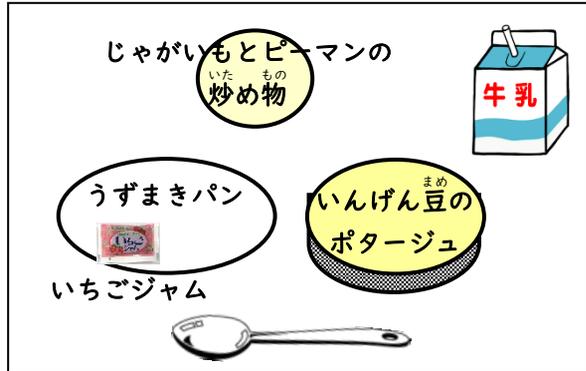
- ① 小 <sup>しょう</sup>おかずに入っているよ。
- ② ○○まねると、こわいね。

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 はるさめ</p>	<p>牛乳 ぶたにく</p>	<p>にんじん たまねぎ</p>
<p>あぶら</p>	<p>ひらてん</p>	<p>もやし たけのこ</p>
<p>ごまあぶら</p>	<p>こうやどうふ うずらたまご</p>	<p>にら はくさいキムチ</p>
<p>ごま てんぷん</p>		



6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
うずまきパン イチゴジャム あぶら バター じゃがいも こむぎこ	牛乳 ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく 	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン しょうが ねぎ パセリ

# ピーマン



ピーマンは、<sup>なつ</sup>夏が旬の  
<sup>やさい</sup>野菜です。<sup>にがて</sup>苦手な人が多<sup>ひと</sup>いですが、<sup>おお</sup>ビタミンやミネラルなどの<sup>えいよう</sup>栄養が  
たくさん詰まっています。

では問題<sup>もんだい</sup>です。「ピーマン」は、  
どこの国の言葉<sup>くに</sup>でしようか？

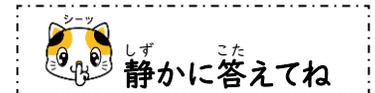
① <sup>ちゅうごく</sup>中国



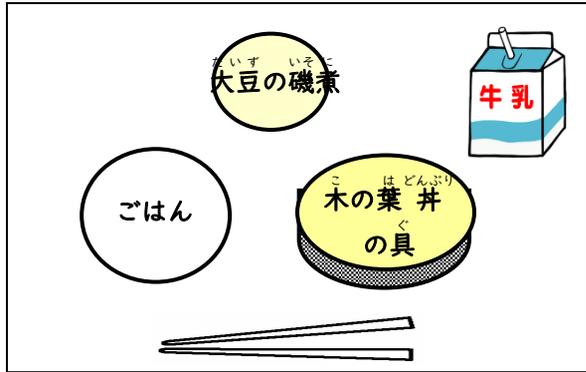
② アメリカ



③ フランス



6月 8日 (水)

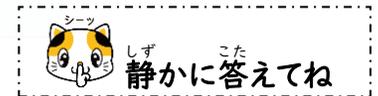


おもに エネルギーのもと  
 おもに からだをつくる  
 おもに からだのちようしをととのえる

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

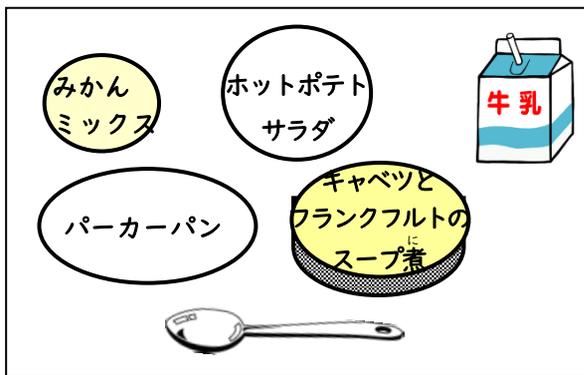
わたし だれ  
**私は誰でしょう？**

- ① 私は、丸い形をしています。
- ② かたい殻に守られています。
- ③ 殻を割ると、黄色い目玉のよう  
なものがでてきます。
- ④ 大おかずに入っています。



6月9日(木)

# みかんミックス



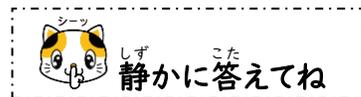
「みかんミックス」は、「夏<sup>なつ</sup>みかん」と「みかん」の缶詰<sup>かんづめ</sup>を<sup>あ</sup>合わせました。

では問題<sup>もんだい</sup>です。夏<sup>なつ</sup>みかんは、みか<sup>くら</sup>んと<sup>なに</sup>比べると<sup>ちが</sup>何が違うのでしょうか？

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

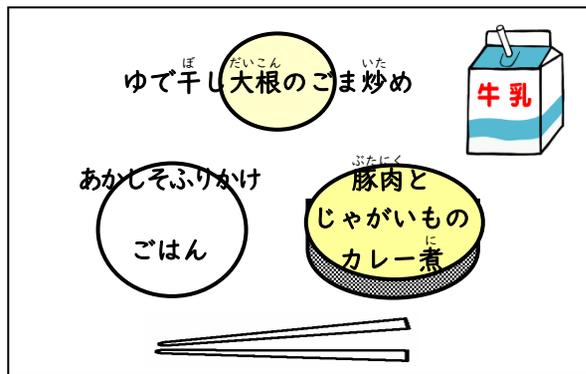
き	あか	みどり
<p>パーカーパン マヨネーズ</p>	<p>牛乳 フランクフルト</p>	<p>にんじん たまねぎ</p>
<p>ホールコーン じゃがいも</p>	<p>まぐろ あぶらづけ</p>	<p>なつみかん みかんかん</p>
		<p>きゃべつ パセリ</p>

- ① みかんより酸<sup>す</sup>っぱい。
- ② みかんより大<sup>おお</sup>きい。
- ③ みかんより皮<sup>かわ</sup>が硬<sup>かた</sup>い



6月10日（金）

# じゃがいも



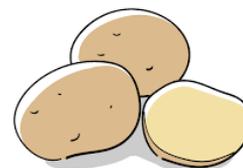
おもにエネルギーのもと  
 おもにからだをつくる  
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどい
ごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ きやべつ あかしそふりかけ ゆでほしだいこん つきこんにゃく

だいはい  
 大おかずに入っている「じゃがいも」は、給食によく使われます。

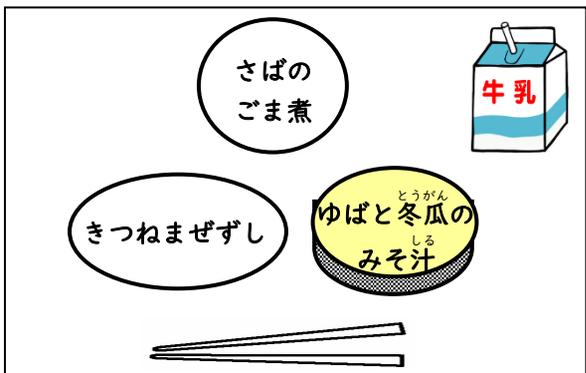
もんたい  
 では問題です。「じゃがいも」は  
 がいこくたものまるまるき  
 外国からきた食べ物で「〇〇から来た芋」という意味で名付けられました。  
 まるまる  
 た。〇〇とはどこでしょうか？

- ①ジャカルタ
- ②ジャマイカ
- ③ジャパン



しずこた  
 静かに答えてね

6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 あぶら ごま さとう みそ	牛乳 とりにく さば きょうあげ ゆば わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ どうがん しよつが ねぎ

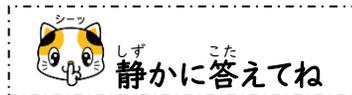
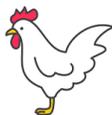
# きつねまぜずし



6月の「大阪うまいもんめぐり」は「きつねまぜずし」です。できれば、大阪の食べものとして「いなりずし」を紹介したいのですが、給食では作ることが難しいため、この献立にしました。とり肉・にんじん・油揚げで作った具を酢飯に混ぜています。では問題です。きつねとは、何の食べ物のことでしょうか？

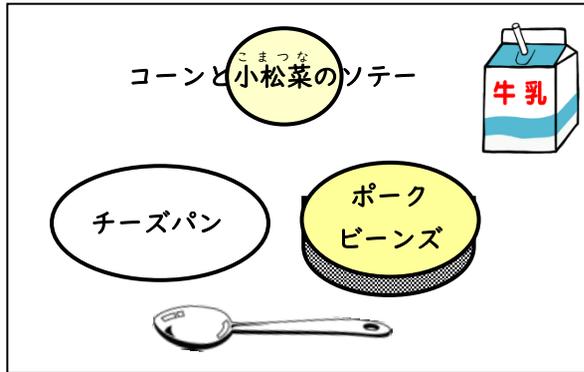


- ①とり肉 ②にんじん ③油揚げ



6月14日(火)

# なぜなぜ②



りょうり とき つか なに  
料理の時に使う、チョウは何かな？

## 【ヒント】

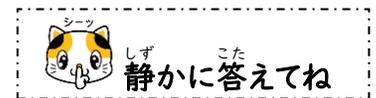
ちょうり いん きゅうしょく つく  
調理員さんは、給食を作るため  
まいにちつか  
に、毎日使っています。

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

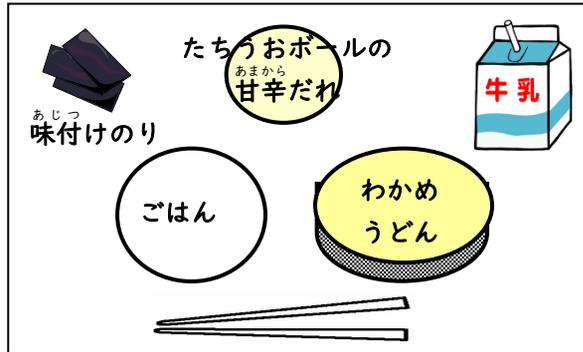
き	あか	みどり
 チーズパン バター ホールコーン あぶら じゃがいも	 牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	 にんじん たまねぎ こまつな



なぜなぜ  
?



6月15日(水)



# たちゅうお

しょう  
小おかず「たちゅうおボールの  
あまから  
甘辛だれ」の「たちゅうおボ  
ール」は、何からなに作つくられたもので  
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 うどん あぶら てんぷん さとう	牛乳 かまぼこ うすあげ あじっ味付けのり たちゅうおボール わかめ	たまねぎ ねぎ しいたけ

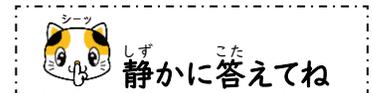


① ソーセージ

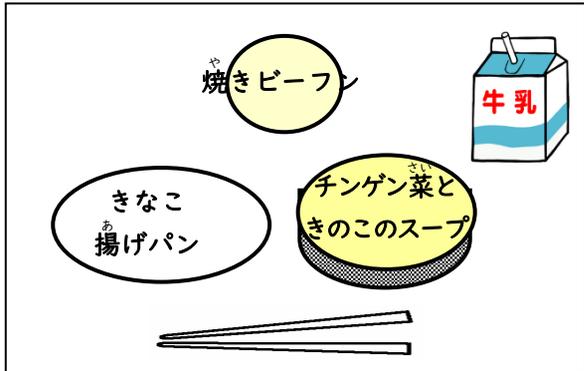
② さかな 魚



③ こんにやく



6月16日(木)



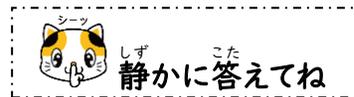
おもにエネルギーのもと  
 おもにからだをつくる  
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり

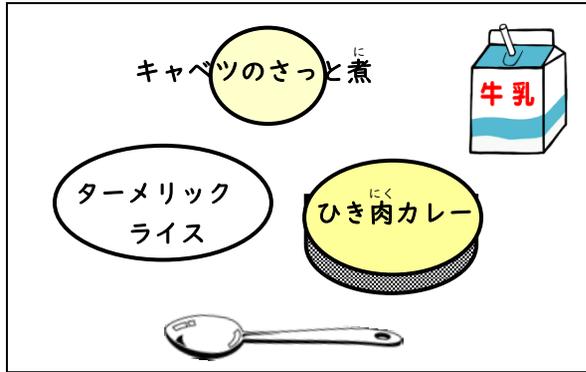
# あ きなこ揚げパン

きなこ揚げパンは、コッペパンを  
 ひとつずつ油で揚げ、きな粉と  
 砂糖をまぶしています。

では問題です。きなこ揚げパン  
 は、給食室で作るのが大変な  
 で、パン屋さんがパンを揚げて、き  
 な粉と砂糖をまぶし  
 ている。○か×か？



6月17日（金）



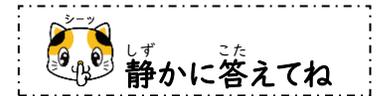
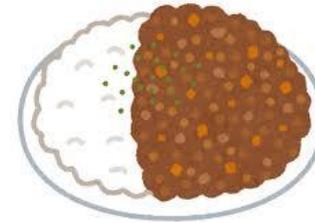
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちようしをととのえる

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

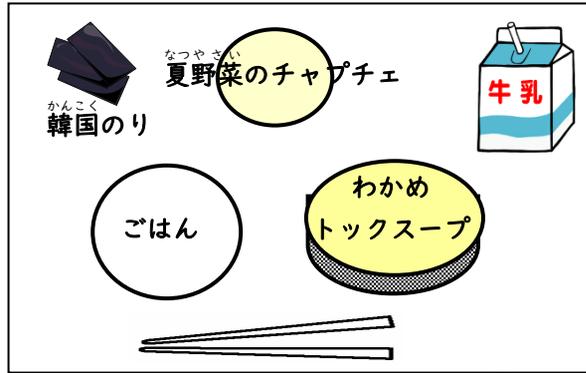
# ひき肉カレー

「ひき肉カレー」は、カレールウを入れない、汁気の少ないカレーです。

では問題です。ひき肉を使ったカレーを「キーマカレー」という○か×か？



6月20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  さとう  てんぷん  あぶら  ごま  トック ごまあぶら	 牛乳  とり  ぎゅうにく  かんこくのり  たまご  わかめ	 たまねぎ  にんにく  ねぎ  あかピーマン  ズッキーニ  きピーマン

かんこくりょうり  
**韓国料理**

きょう なつやさい  
 今日のメニューは、「夏野菜のチャプ

チェ」「わかめトックスープ」「韓国かんこくのり」

かんこくりょうり  
 と韓国料理になっています。

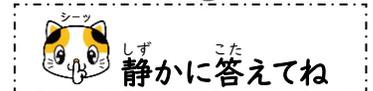
かんこくご はるさめ  
 韓国語で「チャプチェ」は「春雨と

やさしい いたもの  
 野菜の炒め物」、「トック」は「もち」とい

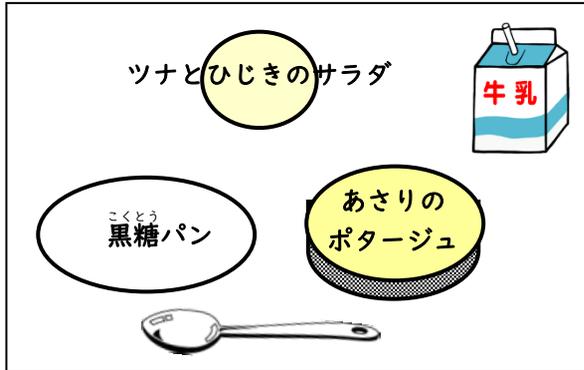
い み もんだい  
 う意味です。では問題です。「のり」は

かんこくご なん  
 韓国語で何というのでしょうか？

- ① キム
- ② マッソヨ
- ③ イムニダ



6月21日(火)



# あさり



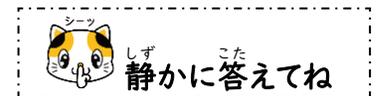
あさりには、<sup>ち つく てつぶん</sup>血を作る「鉄分」という  
<sup>えいよう</sup>栄養が、<sup>ふく</sup>たくさん含まれています。<sup>てつぶん</sup>鉄分  
<sup>た</sup>が<sup>ひんけつ</sup>足りないと、貧血になりやすくなるた  
<sup>た</sup>め、<sup>お</sup>立ちくらみを<sup>なが</sup>起こしたり、長いあい  
<sup>はし</sup>だ走ったりできなくなります。

では問題です。<sup>もんだい</sup>日本では、<sup>にほん</sup>あさりを  
<sup>なんねんまえ</sup>何年前ぐらいから<sup>た</sup>食べていたでしょう？

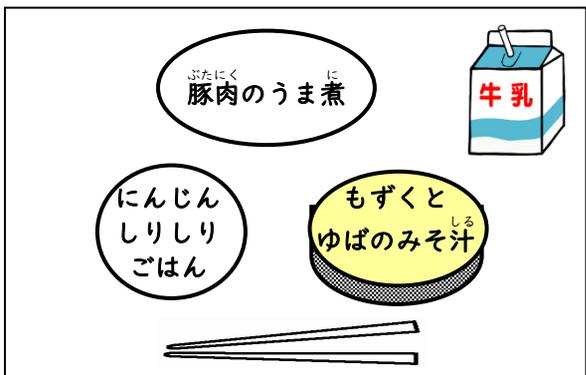
- ① <sup>まんねんまえ</sup>1万年前    ② <sup>ねんまえ</sup>2000年前    ③ <sup>ねんまえ</sup>100年前

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>こくとうパン あぶら バター マヨネーズ じゃがいも こむぎこ ホールコーン</p>	<p>牛乳 ベーコン あさり まぐろ あぶらづけ ひじき</p>	<p>にんじん たまねぎ きやべつ だいこん パセリ</p>



6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
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>うずらたまご</p> <p>みそ</p> <p>ゆば</p> <p>さとう</p> <p>もずく</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>ひらてん</p> <p>みそ</p> <p>ほそぎりこんぶ</p> <p>ゆば</p> <p>もずく</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>しろねぎ</p> <p>こんにゃく</p>

おきなわ おも ひ  
**沖縄を想う日**



がつ にち おきなわ いれい ひ  
 6月23日は「**沖縄慰霊の日**」です。  
 たいへいようせんそう おきなわ にほん ゆいいつ  
**太平洋戦争で、沖縄では日本で唯一**  
 ちじょうせん おこな まんにん どうと  
**地上戦が行われ、20万人もの尊い**

いのち し ぜん うしな  
**命や自然が失われてしまいました。**  
 きょう こと わす へいわ たいせつ  
**今日はその事を忘れず、平和の大切さ**

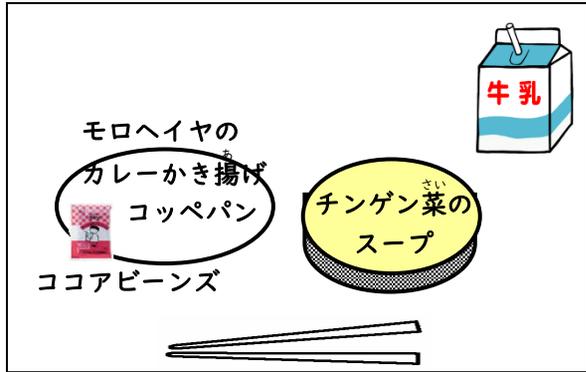
かん おきなわ きょうどりょうり  
**を感じてもらうため、沖縄の郷土料理**

おきなわ  
**「しりしりごはん」や沖縄の**  
 しょくざい つか りょうり  
**食材「もずく」を使った料理**  
 だ  
**を出しています。**

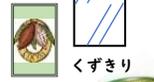


6月23日(木)

# モロヘイヤ



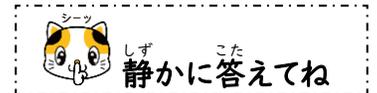
おもに エネルギーのもと  
 おもに からだをつくる  
 おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 コッペパン  こめこ こむぎこ あぶら  くずきり ココアビーンズ ホールコーン	 牛乳  ベーコン  ぶたにく たまご レンズまめ	 にんじん  たまねぎ  ちんげんさい  モロヘイヤ

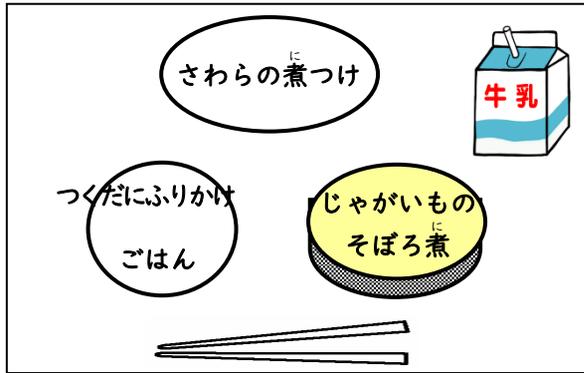
モロヘイヤは、昔の<sup>むかし</sup>エジプトで、  
 王様が<sup>おうさま</sup>食べていた<sup>やさい</sup>野菜です。

では<sup>もんだい</sup>問題です。王様は、なぜ<sup>おうさま</sup>モ  
 ロヘイヤを<sup>た</sup>食べていたのでしょうか？

- ① <sup>はや</sup>早起きができるようになるため。
- ② <sup>そら</sup>空を<sup>と</sup>飛べるようになるため。
- ③ <sup>びょうき</sup>病気を<sup>なお</sup>治すため。



6月24日（金）



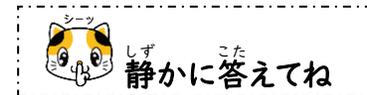
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>さわら</p> <p>ひらてん</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>ほそぎり こんぶ</p> <p>はへん かつお</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>ゆずす</p>

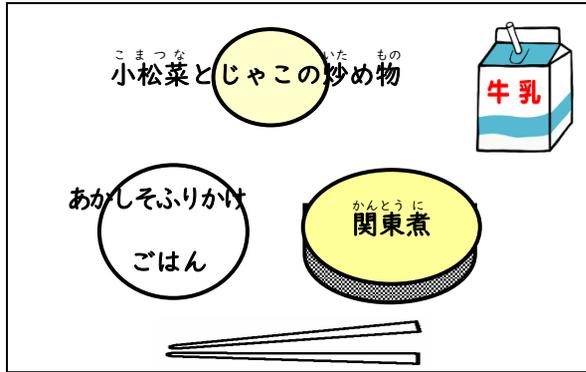
# 鯖（さわら）

さわらは、<sup>あおざかな</sup>青魚の仲間<sup>なかま</sup>で<sup>のう</sup>脳の  
はたらきをよくする、<sup>ディーエイチエー</sup>DHA<sup>おお</sup>が多く<sup>ふく</sup>含まれています。

では<sup>もんだい</sup>問題<sup>こ</sup>です。さわらは子ども  
のとき「さごし」とよばれている。  
○か×か？



6月27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

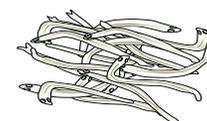
き	あか	みどり
<p>ごはん ごまあぶら</p>	<p>牛乳 とりにく</p>	<p>にんじん こんにやく</p>
<p>ごま さとう あぶら じゃがいも</p>	<p>はへん かつお ちくわ ちりめんじゃこ ごぼうてん</p>	<p>ごまつな だいこん あかしそふりかけ</p>

# カルシウム

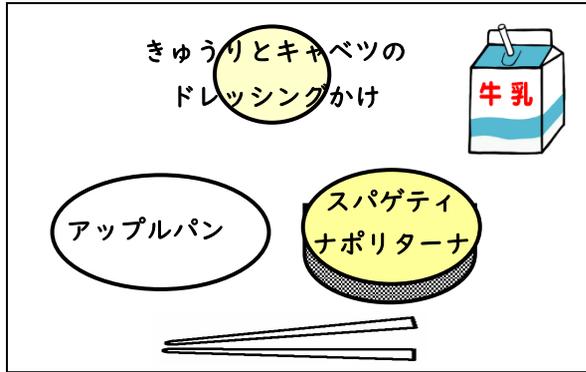
からだ なか  
体の中のカルシウムのほとんどは、  
ほね は ふる  
骨や歯にあります。古いものはこわされ、  
まいにちあたら つく  
毎日新しいものに作りかえられていま  
す。そのため、カルシウムは毎日とること  
たいせつ  
が大切です。

もんだい きょう きゅうしょく  
では問題です。今日の給食でカルシ  
ウムがたっぷりなのは次のうちどれで  
しょう?  
しず 静かにこた 答えてね

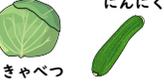
- ぎゅうにゅう  
① 牛乳 ②ちりめんじゃこ ③小松菜



6月28日 (火)



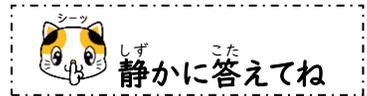
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 アップルパン  スパゲティ  ごまあぶら オリーブあぶら  バター  さとう	 牛乳  ベーコン	 たまねぎ トマト  なすび  とまと みずにかん  にんにく  きゃべつ きゅうり

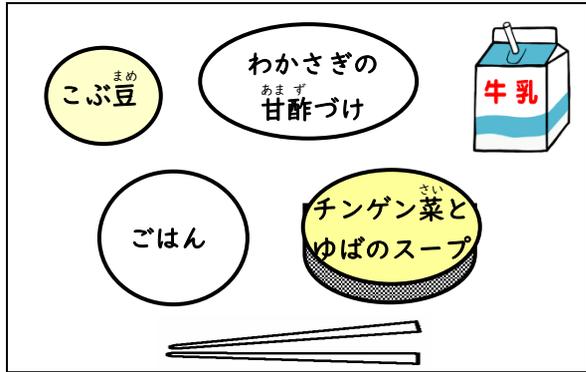
# きゅうり

なつ 夏にたくさんとれておいしい  
いま しゅん あつ 「きゅうり」は、今が旬です。暑い  
なつ からだ ひ はたら 夏に身体を冷やしてくれる働き  
があります。

もんだい すいぶん おお では問題です。水分が多いきゅうりにゅう  
うりですが、きゅうりと牛乳では  
すいぶん おお 水分が多いのはどちらでしょう  
か?



6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
<p>ごはん あぶら てんぷん さとう</p>	<p>牛乳 たまご わかさぎ だizu かきりこんぶ ゆば</p>	<p>にんじん えのきたけ ちんげんさい</p>

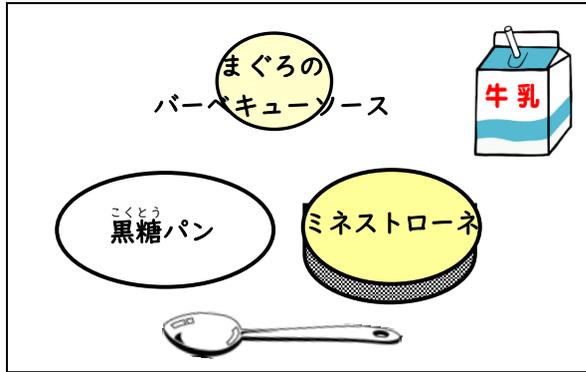
# 湯葉 (ゆば)



きょう なか  
 今日のスープの中には、「ゆば」が  
 はい だいず つく  
 入っています。「ゆば」は大豆から作  
 られていますが、その作りかたを知っ  
 つく し  
 ている人はいますか？  
 ひと

だいず みず  
 大豆を水につけてやわらかくし、ミ  
 こま  
 キサーにかけて細かくドロドロにしま  
 す。これを鍋で煮ると、上に膜が張っ  
 なべ に うえ まく は  
 てきます。この膜が「ゆば」なのです。  
 まく

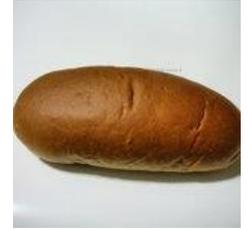
6月30日(木)



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

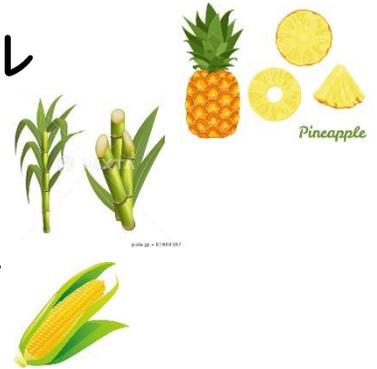
き	あか	みどい
 こくとうパン  牛乳  ベーコン  まぐろ  さとう  オリーブあぶら  じゃがいも  てんぷん  あさり	 たまねぎ  にんじん  トマト  きゃべつ  しょうが  とうがん  とうがん	 Pineapple  とうもろこし  とうもろこし

# こくとう 黒糖パン



きょう 今日のパンには、こくとう  
 さとう なかま はい 黒糖という  
 砂糖の仲間が入っています。  
 もんだい こくとう なに  
 では問題です。黒糖は何か  
 つく  
 ら作られているのでしょうか？

- ① パイナップル
- ② さとうきび
- ③ とうもろこし



しずかにこたえてね

# こたえ

1日(水) ①②③	16日(木) ×
2日(木) ×	17日(金) ○
6日(月) なら	20日(月) ①
7日(火) ③	21日(火) ②
8日(水) たまご	23日(木) ③
9日(木) ①②③	24日(金) ○
10日(金) ①	27日(月) ①②③
13日(月) ③	28日(火) きゅうり (牛乳88%) (きゅうり95%)
14日(火) ほうちょう	30日(木) ②
15日(水) ②	

