

1月

ひ きゅうしよく 給食 日めくりカレンダー



きんとん
たづく
田作り

牛乳

こんぶ
昆布の
たきこみ
ごはん

ぞうに
雑煮

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	 だいこん
 くり	 みそ	 ほうれんそう
 あぶら	 ほそぎりこんぶ	 きんとき にんじん
 さとも	 いりじゃこ	 しいたけ
 しらたまもち	 こうすあげ	
 ごま		
 さとう	 さつまいも	

はじめ

始まります！



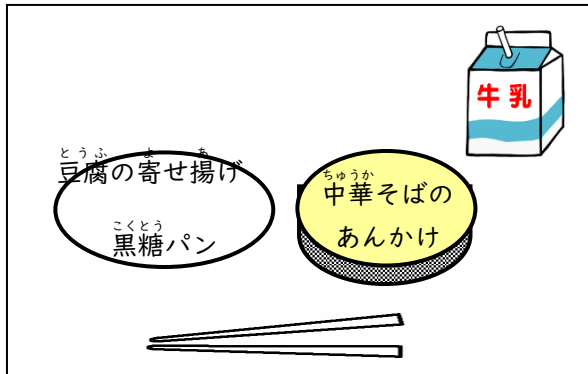
あけましておめでとうございます。

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

お雑煮です。おせち料理とお雑煮は、
新たな1年を祝い、健康や安全を願っ
て食べられるものです。

ことし きゅうしよく た
今年も、もりもり給食を食べて、
げんき
元気にすごしましょう。

1月13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 てんぷん あぶら ちゅうかそば	 たまご ぶたにく とうふ まぐろ みず	 たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい

ちゅうか

中華そばのあんかけ

ちゅうか

さむ ひ

中華そばのあんかけは、寒い日に

りょうり

ぴったりの料理です。とろみをつけ

さ

ているので冷めにくくなります。

もんだい

では問題です。

なに

何でとろみをつけているでしょう？

こ お ぎ こ

①小麦粉

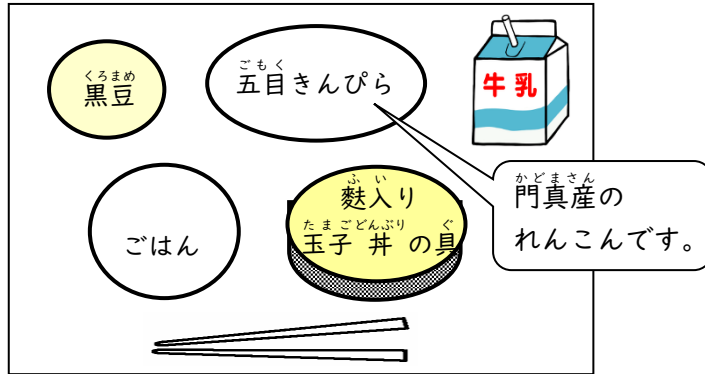
②でんぷん

③さとう



しず 静かに答えてね

1月14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  あぶら  おつゆふ  さとう  くろざとう	 牛乳  くろまめ  ぎゅうにく  たまご	 えのきたけ  にんじん  れんこん (かどまさん)  ごぼう  ねぎ  たまねぎ  つきごんにやく

くろまめ
黒豆

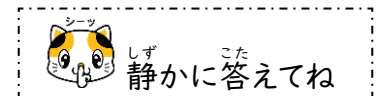


おせち料理の黒豆には、「1年間

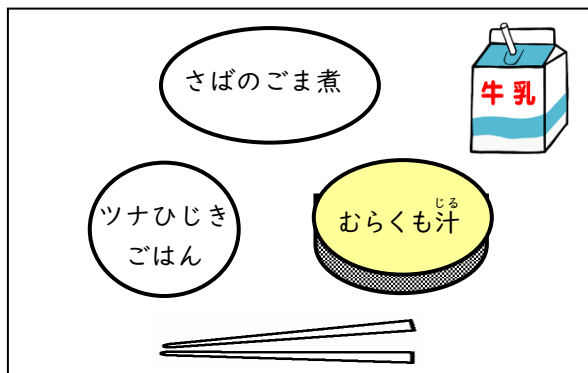
まめに暮らせませうに」という
ねが
願いがこめられています。

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 1 7 日 (月)



き	あか	みどい
 ごはん さとう あぶら ごま てんぷん	 牛乳 ひじき とうふ さば まぐろ あぶらづけ うすあげ ひじき	 にんじん えのきたけ みつば しょうが

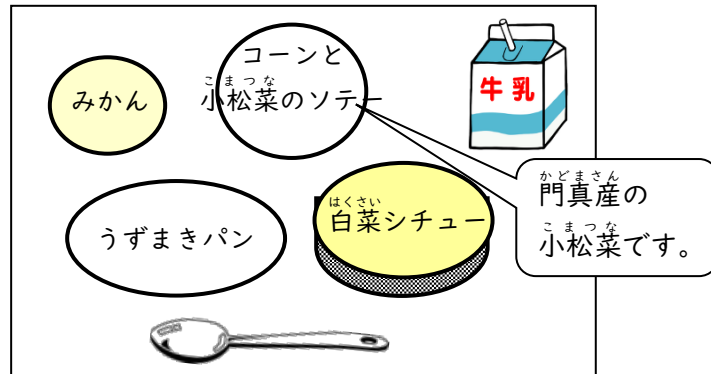
むらくも汁

むらくも汁は、溶き流した^{じる}卵^{たまご}が汁の^{なか}中にうすく^{ひろ}広がり、それが空^{そら}にうっすらとたなびく「むらくも（群雲）」の^みように見えることから^{なまえ}ついた名前だそうです。



卵^{たまご}をふわふわと仕上げるには、水溶^{しみずど}きでんぷんで汁にとろみをつけてから、少しずつ^{たまご}卵^{たまご}を流し入^{なが}れ^いるとうまくなります。

1 月 1 8 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 ホールコーン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 ベーコン なまクリーム	にんじん パセリ こまつな (かどまさん) はくさい みかん

こまつな かどまさん 小松菜 (門真産)

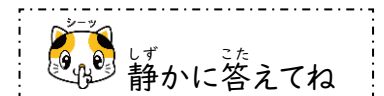


こまつな ねんじゅうみ
小松菜は 1 年中見かけ

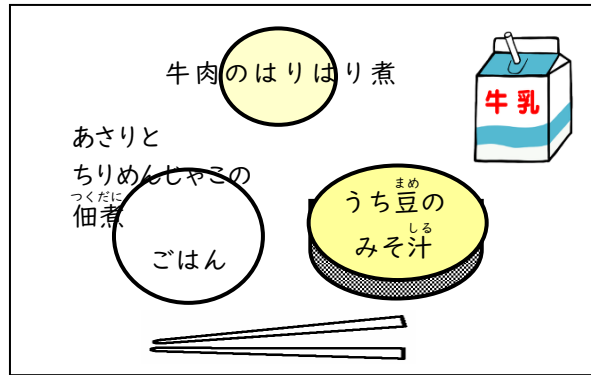
ますが、^{あま}甘みが^ふ増えておいしいと言
われるのは^{ふゆ}冬です。

きょう こまつな きゅうしょくよう かどま
今日の小松菜は、給食用に門真の
のうか かた つく
農家の方が作ってくれました。

では問題です。こまつな さむ つよ
では問題です。小松菜は寒さに強
く、^{ふゆ}冬でも^{げんき}元気よく^{そだ}育つので「冬菜」
ともよばれる。○か×か？



1 月 1 9 日 (水)



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

き	あか	みどり
ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく あつあげ みそ うちまめ はへん かつお あさり ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ つきこんにやく しょうが みずな

まめ うち豆

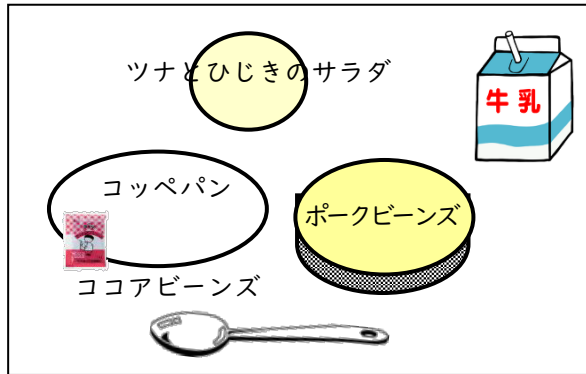


まめ ふくいけん
うち豆は、福井県の
きょうどしよく だいず いし
郷土食で、大豆を石うす
うえ かんそう
の上でつぶして乾燥させた

ふる だいず ほぞんしょく
ものです。古くから大豆の保存食と
たい
されてきました。平らにつぶしてあ
るので、ふつう だいず はや に
普通の大豆よりも早く煮る
ことができ、あじ し た
味も染みやすく、食べ
やすくなります。

1月20日(木)

ツナとひじきのサラダ



「ひじき」は、カルシウム
 しょくもつせんい ほうふ かいそう
 や食物繊維が豊富な海藻

なかま せんち めーとる
 の仲間です。50 cm から 1 m くらい

せいちょう がつ ひと て
 に成長し、3~5月にかけて、人の手

ていねい しゅうかく
 で丁寧に収穫されます。

もんだい うみ
 では問題です。「ひじき」は海のど

そだ
 こで育つのでしょうか？

かいはんふ きん いわば そだ
 ①海岸付近の岩場で育つ。

うみ ふか そだ
 ②海の深いところで育つ。

うみ う そだ
 ③海に浮いて育つ。



しず こと
 静かに答えてね

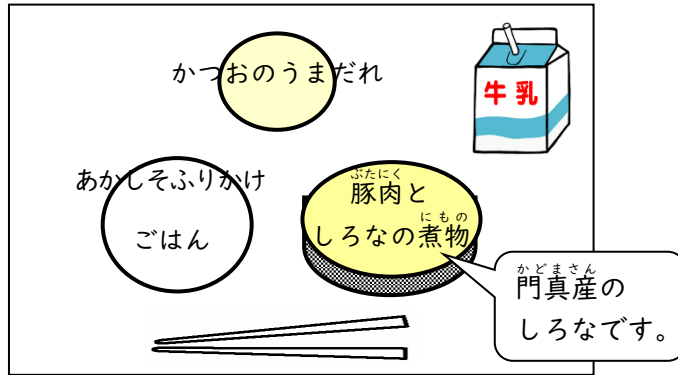
き	あか	みどい
コッペパン 牛乳 マヨネーズ あぶら じゃがいも ココアビーンズ	ぶたにく ベーコン ひじき しろいんげんまめ まぐろ あぶらづけ	たまねぎ きやべつ にんじん

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

1月21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 ごま あぶら はるさめ さとう てんぷん	牛乳 ぶたにく どうふ かつお	しろな (かどまさん) もやし にら ゆかりこ にんにく しょうが

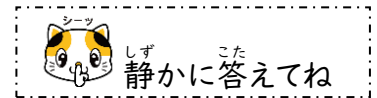
ぶたにく しろな の煮物

きょう かどま
今日の「しろな」も門真の
のうか かたがた きゅうしよく
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 たいせつ そだ
願いながら、大切に育ててくれました。

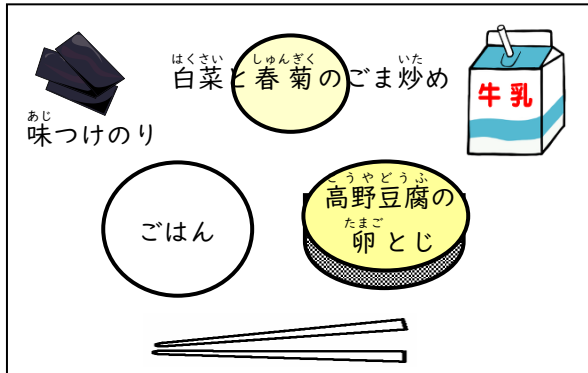


もんだい かどま のうか かたがた
では問題です。門真の農家の方々
きゅうしよく やさい つく
が給食のために野菜を作ってくれて
なんねん た
何年が経つでしょう？

- ① 5年 ② 10年 ③ 30年



1月24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

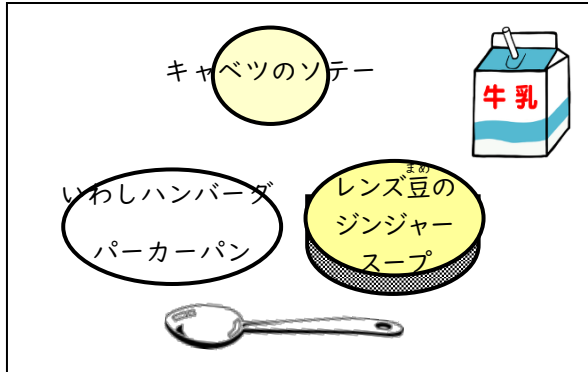
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間①

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っ
たのは、130年前の明治22年です。
とうじ まず ひる べんとう も
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。
しょうがっこう た ぼう
そこで、小学校を建てたお坊さんが、
ひる はん つく た
お昼ご飯を作って食べさせたのが
きゅうしょく はじ
給食の始まりです。



1 月 2 5 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  じゃがいも  いわしすりみ  たまご  ベーコン  レンズまめ  にんじん  たまねぎ  きゃべつ  しょうが  かぶら  しいたけ		

まめ レンズ豆のジンジャースープ

しょうがには、加熱すると

ショウガオールという成分



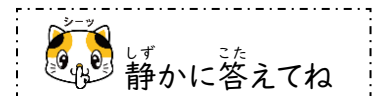
ができます。血液の流れをよくし、体
を温めてくれる役割があります。

今日のスープは、寒い冬にぴったり

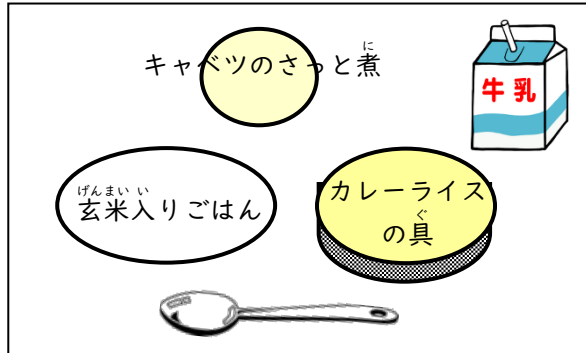
のスープになっています。

では問題です。「しょうが」は英語
で何というのでしょうか？

①レンズ ②ショウガ ③ジンジャー



1 月 26 日 (水)



き	あか	みどり
ごはん ごまあぶら はつが げんまい あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく まぐろ あぶらづけ	にんじん たまねぎ きゃべつ りんご にんにく しょうが

なぜなぜ ①

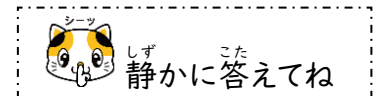
「しょうがっこう」の^{うえ}上^{ほう}の方に
ある^た食^{もの}べ^{なん}物は何でしようか？



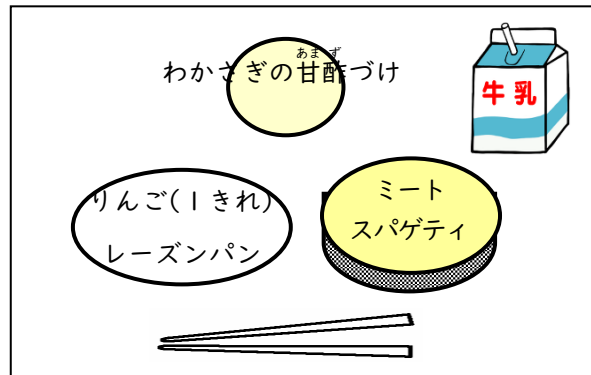
【ヒント】

①「しょうがっこう」の^も文^じ字を
よく^み見てね。

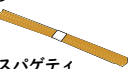
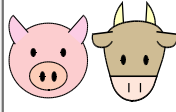
②今日の^きカ^{ょう}レーにも、かくし^{あじ}味
として^{はい}入っています。



1月27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
 レーズンパン  さとう  てんぷん  スパゲティ	 牛乳  ぶたにく ぎゅうにく  わかさぎ	 にんじん  たまねぎ  にんにく  りんご  とまとみずにかん  パセリ

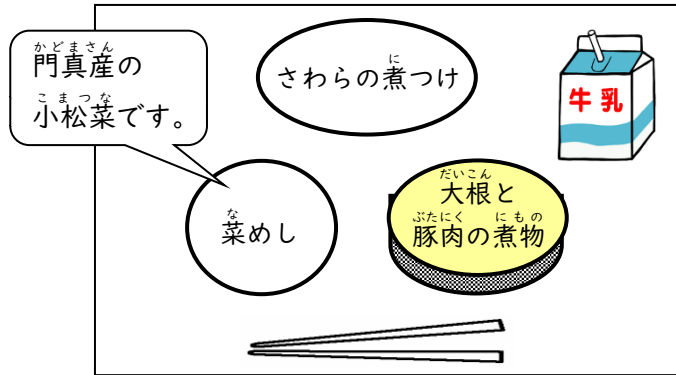
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間②

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
もの にほん こ たす
物がないときに、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 あたたかい
温かい
こころ がいこく た もの おく
心によって、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しても
がっ か にち
らうために、1月24日から30日を
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」としました。

1 月 2 8 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	 牛乳  ぶたにく  さわら  ちりめんじゃこ	 にんじん  だいこん  こまつな (かどまさん)  ねぎ  しょうが  こんにやく  ゆず

わたし だれ

私は誰でしょう？

きょう きゅうしよく

今日の給食にかくれている

わたし だれ

私は誰でしょうか？



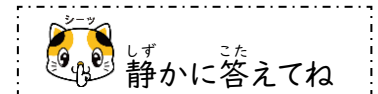
ヒント1 かどま はたけ そだ
門真の畑で育ちました。

ヒント2 みどりいろ
緑色をしています。

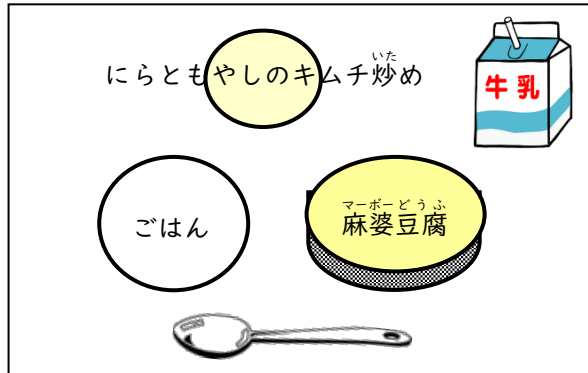
ヒント3 カルシウムやビタミンが

たくさん含まれています。

ヒント4 いっしょ
今日は、ごはんと一緒にです。



1月31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 牛乳 ぶたにく マーボー豆腐 豆腐 みそ にらともやしのキムチ炒め はるさめ てんぷん	牛乳 ぶたにく マーボー豆腐 豆腐 みそ にらともやしのキムチ炒め はるさめ てんぷん	マーボー豆腐 豆腐 みそ にらともやしのキムチ炒め はるさめ てんぷん

なぜなぜ ②

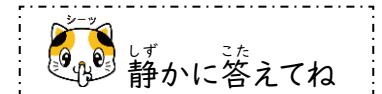
ちやいろ いぬ なに も
茶色の犬が何かを持ってきたよ。
それは何?



【ヒント】

①犬は、なんて鳴く。

②ごはんを入れるものだよ。



こたえ

13日(木) ②

14日(金) ①

18日(火) ○

20日(木) ①

21日(金) ③

25日(火) ③

26日(水) しょうが

28日(金) ^{こまつな}小松菜

31日(月) ^{ちゃ}茶わん

