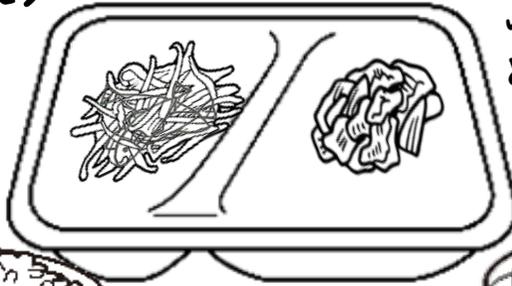


8/26 (火)

B

ツナとにんじんの
あまずあえ



ぶたスタミナ
どん



ごはん



みそしる

    ^{がっき} **2学期の給食が始まります**    

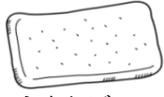
みなさん、^{げんき}元気に^{なつやす}夏休みをすごせましたか。もうしばらく、^{あつ}暑

^ひい日はつづきます。^{なつやさい}夏野菜をつかった料理や、

^{ぎょうじしょく}行事食などが^{がっき}2学期にも^{とうじょう}登場します。



みんなで^{たの}楽しい^{きゅうしょくじ}給食時間^{かん}にしましょう!

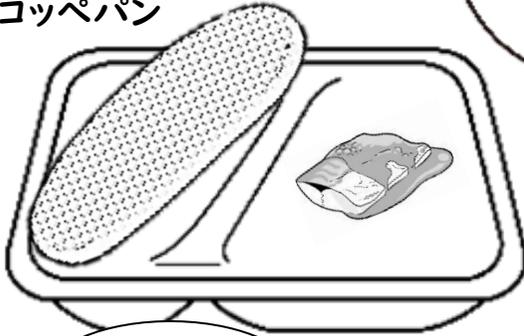
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
   <p>あぶら</p>	   <p>ぶたにく ひじき</p>    <p>みぞ わかめ どうふ</p>   <p>ツナフレーク うすあげ</p>	   <p>たまねぎ にんじん にんにく</p>   <p>ちしょうがねぎ</p>   <p>なす ニラ</p>

しっかり^た食べて^{げんき}元気な^{からだ}体^{つく}を作ろう

8/27 (水)

B

コッペパン



えだまめ



ぎゅう
にゅう

あかうおの
バーベキュー
ソース



ジュリエヌスープ

クイズ

バーベキューソース



きょう
今日はバーベキューソース!このソースがとってもおしゃれ
で、パンにぴったりですね。このソースは調理員さんの手作
りです。いったい何がはいつているのでしょうか。

①レモン果汁

かじゅう

②赤ワイン

あか

③みそ

ちようりいん ① ちようし
てづく

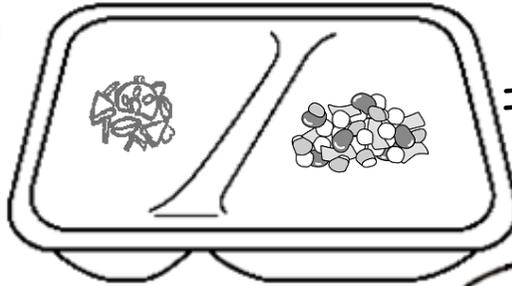
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
 あぶら	 MILK 牛乳 ベーコン あかうお	 にんじん たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ レモン

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

8/28(木)

B

ふくじんづけ



コーンソテー



ぎゅう
にゅう



げんまいごはん



なつやさいの
ポークカレー

なつやさい 夏野菜のポークカレー

きょう 今日のカレーにはなつやさいはい入っています。



かぼちゃ

いまにがてやさしいひと
今まで苦手だった野菜がある人も、



なす



パプリカ

きょう 今日のカレーはきっとおいしく

たおも
食べられると思いますよ!

げんまい えいよう
玄米ごはんも栄養まんてん! カレーともりもり食べましょう!

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをととのえるもとになる



げんまい

こむぎこ

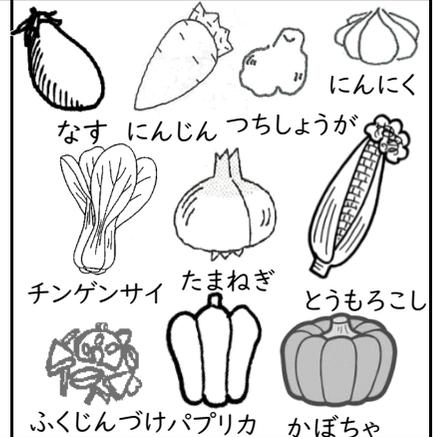
さとう

あぶら

じゃがいも



ぶたにく



にんにく

なす にんじん つちしょうが

チンゲンサイ

たまねぎ

とうもろこし

ふくじんづけパプリカ

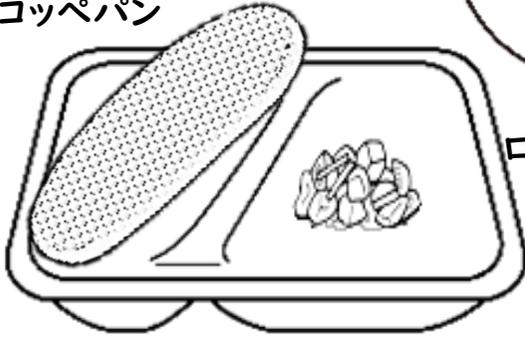
かぼちゃ

た げん き からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

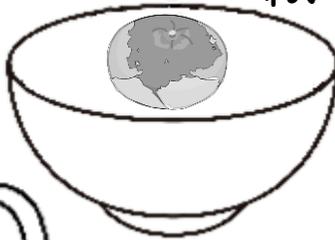
8/29 (金)

B

コッペパン



れいとうみかん



ローストチキン



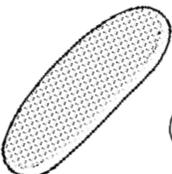
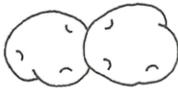
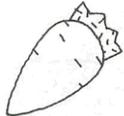
ミネストローネ

ミネストローネ

ミネストローネには夏^{なつ}に美味しい野菜^{やさい}、トマトがたっぷり^{はい}入っています。トマトには、ねっちゅうしょう^{よぼう}予防にぴったりの栄養^{えいよう}がたくさん入っています。



きゅうしょく^た給食を食べて、暑い夏^{あつ なつ}を乗り切りましょう!

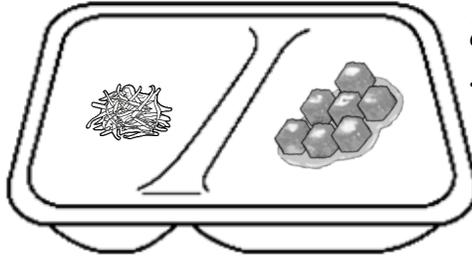
ミネストローネには夏に	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
  じゃがいも  あぶら  なた油	 MILK  とりにく  ベーコン  ウインナー	 にんじん  たまねぎ  キャベツ  パセリ  どうもろこし  トマト  みかん

た げんき からだ つく
 しっかり食べて元気な体を作ろう

9/1(月)

B

たかなふりかけ



あげかぼちゃの
うまに



ごはん



たまねぎのおつゆ

ふりかけ で ごはんをもりもり

きょう ちょうりいん ちょうりじょう てづく
今日は調理員さんが調理場で手作りしてくれた、たかなふ

りかけです。ちりめんじゃこや、ごま、^{こな}粉かつおが

はい 入っているので、^{えいよう}栄養も満点です。

ごはんをもりもり^た食べましょう。



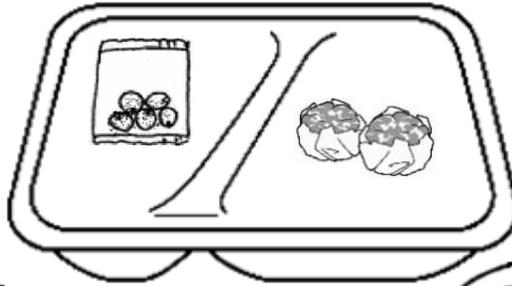
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
  ごま  あぶら 	  とりにく  ちりめんじゃこ  ぎゅうにく  いとまぼこ  こなかつお	 にんじん  たまねぎ  ねぎ  かぼちゃ  たかなづけ

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/2(火)

B

プラ こくとう
ビーンズ



しゅうまい



ぎゅう
にゅう



ごはん



ホイコウロウ

クイズ

ホイコウロウ

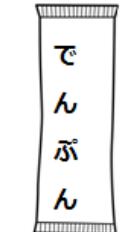


きょう だいにんき
今日は大人気メニュー、ホイコウロウ!テンメンジャンやオイ
スターソースを味付けに使っています。ここで、クイズです。

ホイコウロウには何がはいつているでしょうか。

- ①たけのこ ②キャベツ ③調理員さんの愛情

i⑤f1cせ20ネ7、いせ、スf1せ、い2c、いf1せ、7、f1 ⑤②① 7、7、こ

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
  あぶら  でん ぶ ん  こくとう ビーンズ	 MILK 牛乳  ぶたにく  こくとう ビーンズ  みそ  しゅうまい	 にんじん  たまねぎ  キャベツ  しいたけ  つちしょうが  たけのこ

た げん き からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

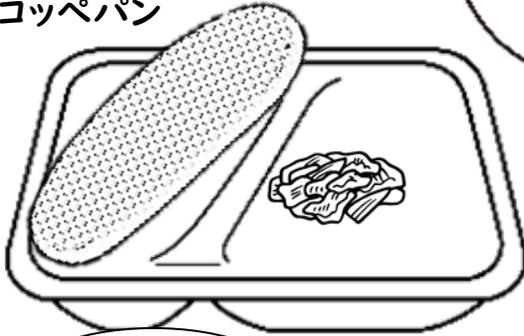
9/3 (水)

B

フルーツポンチ



コッペパン



ラハノサラタ



しんこんだて
新献立

なつやさい
夏野菜のミートペンネ

だいにんき 大人気メニュー、なつやさい 夏野菜のミートスパゲティをアレンジしました!今回は、スパゲティの代わりに「ペンネ」という短いパスタを使っています。

あじっ 味付けはおいしいミートソースです。

しよっかん たの ペンネの食感が楽しみですね。



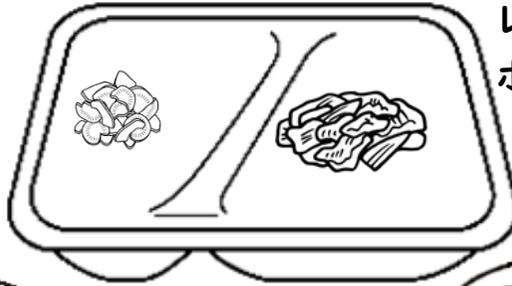
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
<p>あぶら ペンネ さんしょくゼリー</p>	<p>ぎゅうにく</p>	<p>たまねぎ にんじん パプリカ なす キャベツ パイナップル りんごのかんづめ のかんづめ トマト</p>

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/4 (木)

B

つぼづけ



レタスの
ポンずふうみ



ぎゅう
にゅう



ごはん



そばろに



ポンずでさっぱり

暑い季節には、食欲が落ちやすくなります。そんなとき、さっぱりした「酸味」という味を使うと、食べやすく感じます。

今日は、ポンズの酸味を使った、レタスのポンずふうみです。さっぱり味でさわやかさを感じながら、暑さに負けず、給食をもりもり食べましょう!

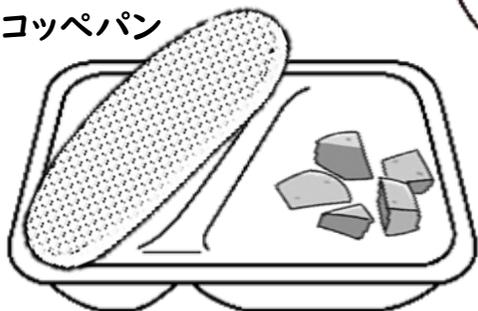
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
 <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>MILK 牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>ひとくち ごぼうてん</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>つちしょうが</p> <p>つぼづけ</p> <p>レタス</p> <p>えのきたけ</p> <p>ゆず</p> <p>チンゲンサイ</p>

しっかり食べて元気な体を作ろう

9/5 (金)

B

コッペパン



のりしおポテト



きりぼしだいこんとツナのいためもの



とりだんごのスープ



き ぼ だいこん つく
切り干し大根はどうやって作られるの？



き ぼ だいこん だいこん ほそ き ぼ だいこん
切り干し大根は大根を細く切って干したものです。大根を
ほ なま と き えいよう ふ からだ きゆ
干すと生の時より栄養が増えて、体にとてもよくなります。給
うしよく にもん りょうり どうじょう
食では煮物やサラダなどのいろいろな料理で登場します。

きょう き ぼ だいこん いた き ぼ だいこん しょつ
今日は切り干し大根とツナを炒めました。切り干し大根の食
かん かお あじ
感や香りも味わってみてください。



きいろ

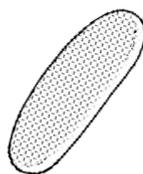
あか

みどり

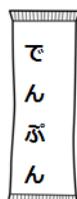
おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをとのえるもとになる



しいたけ きりぼしだいこん



あおのりこ



ツナフレーク



えだまめ



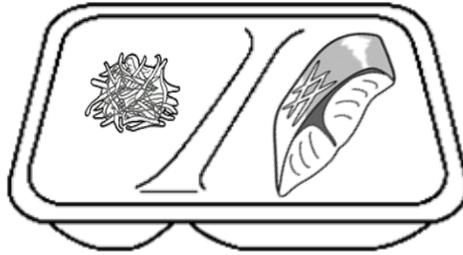
もやし

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/8(月)

B

ひじきの
いために



やきざかな
(ほっけ)



ごはん



みそしる



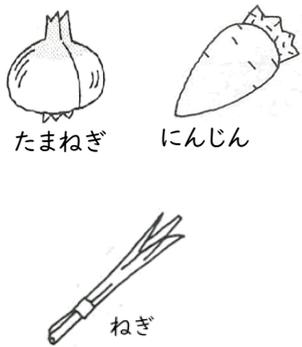
ほっけ



ほっけは、^{ほっかいどう}北海道や^{アラスカ}アラスカなどの冷たい海に住む魚です。

群れで泳ぐと花がさいたように見えるので魚へんに花と書く

ようになったそうです。^み身がやわらかくておいしいですよ。

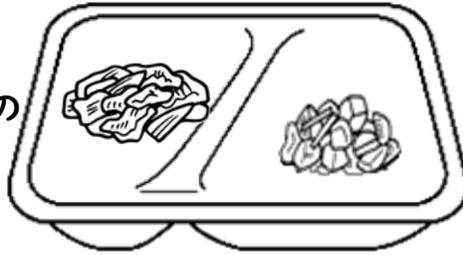
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとどのえるのもとになる
 <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p>	 <p>うすあげ</p> <p>わかめ</p> <p>ほっけ</p> <p>ちくわ</p> <p>ひじき</p>	 <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p>

しっかり食べて元氣な体を作ろう

9/9 (火)

B

チンゲンサイの
いためもの



こぎつねどん



ごはん



かきたまじる



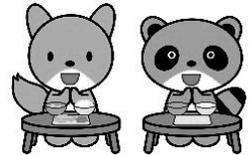
こぎつねどん



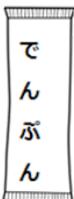
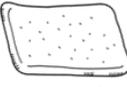
こぎつねどんは、きざんだうす揚げやミンチ肉、野菜を甘か

らく味付けしています。食べ方はおぼえて

くれましたか？ごはんの上^{うえ}にのせて食^たべると



おいしいですよ。

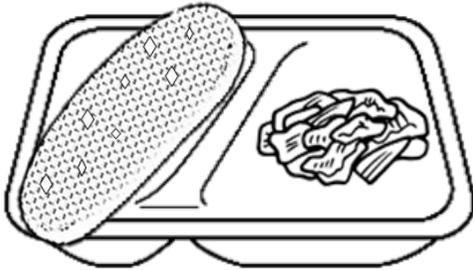
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをとどのえるもとになる
    <p>あぶら</p> <p>でんぶん</p>	      <p>ミルク</p> <p>やきぶた</p> <p>ぶたにく</p> <p>たまご</p> <p>いとこまぼこ</p> <p>うすあげ</p>	     <p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>えだまめ</p> <p>チンゲンサイ</p>

しっかり食^たべて元^{げん}気^きな体^{からだ}をつ^{つく}く

9/10(水)

B

チーズパン



れいとうみかん



ポークビーンズ

キャベツのソテー



ポークビーンズ



おおさか かんさいばんぱく さんか だいひょうてき かていりょう
 大阪・関西万博に参加しているアメリカの代表的な家庭料

り ぶたにく まめ あじ に
 理の1つで豚肉と豆をトマト味で煮こんだものです。じっくり

に やさい にく み まめ あじ
 煮こむことで野菜や肉のうま味がとけこんで、豆に味がしみ

えいよう
 こんでいます。栄養たっぷりですよ。

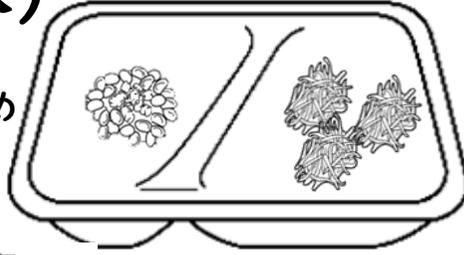
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをとどのえるのもとになる
<p>じゃがいも あぶら</p>	<p>ぶたにく しろいんげんまめ</p>	<p>たまねぎ にんじん キャベツ トマト みかん</p>

★大阪・関西万博★ 『各国の料理を味わおう』

9/11 (木)

B

ぶどうまめ



なつやさいの
かきあげ



ごはん



すましじる



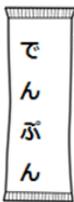
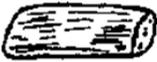
なつやさい
夏野菜のかきあげ



なつやさい なつ からだ まも はたら
夏野菜は夏バテから体を守ってくれる働きがあります。

きょう なつやさい なつやさい
今日の夏野菜のかきあげには夏野菜のかぼちゃ・オクラ・

ゴーヤがはい やさい
入っています。野菜のあまみたっぷりのかきあげで
す。

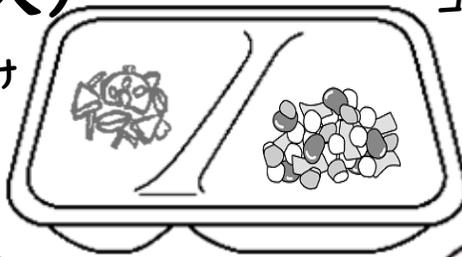
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる
    	     	     

た げん き からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/16 (火)

B

ふくじんづけ



コロコロソテー



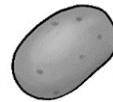
ごはん



こむぎこなしでも
トロトロカレー

こむぎこなしでもトロトロカレー

いつもの給食のカレーは、^{きゅうしょく}小麦粉と^{あぶら}油で^{つく}ルーを作っています。今日は^{きょう}小麦粉を使わず、^{こむぎこ}じゃがいもの^{つか}ペーストを入れて^いとろみをつけました。^{こむぎ}小麦アレルギーがあっても^た食べられますよ。



きいろ

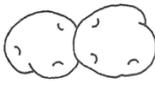
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをとどのえるもとになる



じゃがいも



ぶたにく



つちしょうが

にんにく

たまねぎ



あぶら



にんじん



とうもろこし



えだまめ



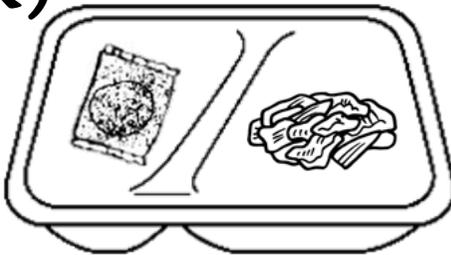
ふくじんづけ

しっかり^た食べて^{げんき}元気な^{からだ}体を作ろう^{つく}

9/17(水)

B

うめぼし



はるさめと
キャベツの
さっぱりあえ



ごはん



かんとくに



うめぼし



「うめはその日の難逃れ」ということわざがあります。

うめぼしを食べると、その日は災難にあわずにすむと

いう意味です。うめぼしは塩をたっぷり使うことで保存

性を高めています。たくさん汗をかく暑い日の塩分補

給にぴったりの食べ物ですよ。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをとどのえるもとになる



じゃがいも



とりにく



にんじん



キャベツ



あぶら



ひとくち
ごぼうてん



あつあげ



うずらたまご



レモン



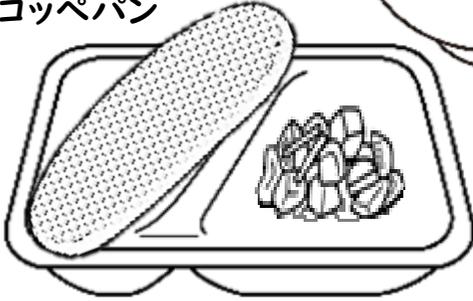
うめぼし

しっかり食べて元気な体を作ろう

9/18 (木)

B

コッペパン



ホキの
カラフルソース



えだまめ



もずくのスープ

クイズ

もずく



もずくは、^{あたた}暖かく^{あさ}浅い^{うみ}海で^{そだ}育つ^{かいそう}海藻で、^{にほん}日本で^た食べ
られているもずくの^{おお}多くは^{おきなわ}沖縄で^{そだ}育ったものです。それ
ではクイズです。もずくのことを^{おきなわ}沖縄の^{ほうげん}方言で^{なん}何とい
うでしょう。

とと② ぞぞこ

①イヌイ

②スヌイ

③テヌイ

きいろ

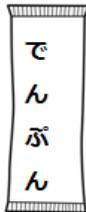
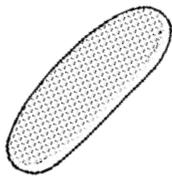
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをととのえるもとになる



あぶら



やきぶた



とうふ



もずく



ホキ



にんじん



チンゲンサイ



ねぎ



パプリカ



たまねぎ



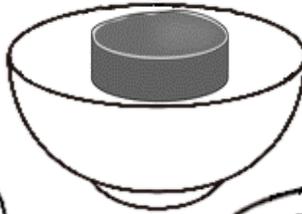
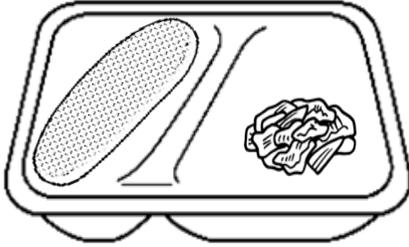
えだまめ

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/22(月)

B

コッパン



ふかしいも



ぎゅうにゅう

ツナとキャベツのソテー



クリーミーなカレーはるさめスープ

令和6年度枚方市学校給食コンテスト優秀賞作品

テーマ「苦手な食材を克服できるカレー料理」



クリーミーなカレー^{はるさめ}春雨^{はるさめ}スープ

きょう だい 今日の大おかずは、しょうだいしょうがっこう とも かんが 招提小学校のお友だちが考え

てくれました。カレー^{あじ}味だけでなく牛乳^{ぎゅうにゅう}を入れてクリー

ミー^{あじつ}な味付けにし、春雨^{はるさめ}も入れることで^{にがて}苦手なエリン

ギ^たも食べやすくしています。おいしくいただきますよ。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをととのえるもとになる



じゃがいも



さつまいも



あぶら



とりにく



こなチーズ



ツナフレーク



つちしょうが



にんにく



たまねぎ



にんじん



エリンギ



キャベツ

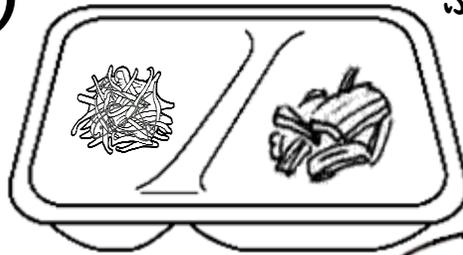
た げんき からだ つく しっかり食べて元気な体を作ろう

9/19(金)

B

ひじきピーマン

ぶたキムチ



キムチ

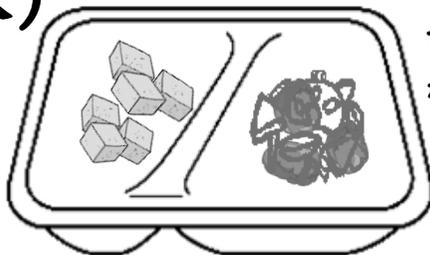
キムチは、^{かんこく}韓国でよく食べられている^{つけもの}漬物です。^{はくさい}白菜を使った^{つか}キムチが^{いっばんてき}一般的ですが、^{だいこん}きゅうりや大根などいろいろな^{やさい}野菜を^{つか}使って^{つく}作られます。^{きょう}今日は^{はくさい}白菜キムチを^{つか}使った^{ぶた}豚キムチです。^{はん}ご飯が^{すす}進み、^{しょくよく}食欲もアップしますね。

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをどのえるもとになる
  じゃがいももち   あぶら  ごま	 いとかまぼこ  ぶたにく  ひじき	 にんじん  たまねぎ  キムチ  ねぎ  ピーマン

しっかり食べて^た元気な^{げんき}体^{からだ}を作ろう^{つく}

9/24 (水)

こうやどうふ
のふくめに



さけの
なんばんづけ



わかめごはん



とうがんじる

クイズ

とうがん
冬瓜



とうがん 冬瓜には、「冬」という漢字が使われています。それは

なぜでしょう。

① 冬に採れるから

② 夏に採れるが、冬まで保存できるとされたから

③ 冬においしくなるから

① 冬に採れるから
② 夏に採れるが、冬まで保存できるとされたから
③ 冬においしくなるから

きいろ

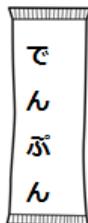
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをととのえるもとになる



でん
ぶ
ん



あぶら



さし
ゆ



MILK
牛乳



わかめ



とりにく



かまぼこ



さけ



こうやどうふ



にんじん



たまねぎ



とうがん



ねぎ



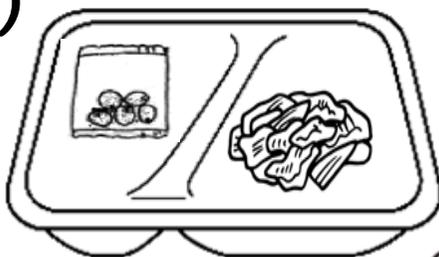
つちしょうが

しっかり食べて元気な体を作ろう

9/25 (木)

かりかり
くろまめ

プラ



こまつなの
ごまいため



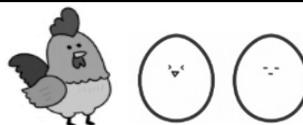
ごはん



おやこに

しんこんだて
新献立

おやこに



おやこに おやこ とりにく たまご つか な
親子煮の親子は、鶏肉と卵を使っているため名づけ

られました。給食の親子煮は、鶏肉と卵以外に、玉ねぎ、

じゃがいも、人参、厚揚げ、かまぼこ、しいたけ、青ねぎ

など、たくさんの食べ物が入っていておいしいです

よ。

きいろ

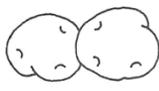
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをどのえるもとになる



じゃがいも



とりにく



あつあげ



たまねぎ



にんじん



ごま



あぶら



かまぼこ



たまご



やきぶた



しいたけ



ねぎ



こまつな



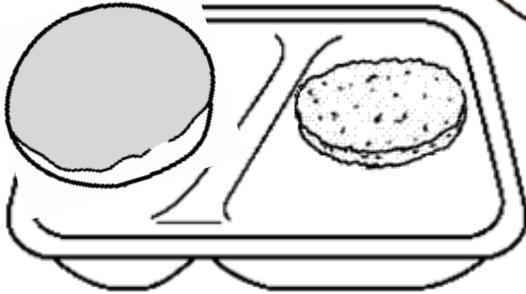
キャベツ

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/26 (金)

B

パーカーパン



チキン
ハンバーグ

キャベツの
いためもの



ぎゅう
にゅう



かぼちゃスープ



かぼちゃ



かぼちゃを^{みず}水に^い入れるとどうなる^{おも}と思いますか。

^{こた}答えは、かぼちゃは、^{じめん}地面^{うえ}の上で^{やさい}そだつ野菜^{みず}なので水にう
きます。

^{じめん}地面^{うえ}の上で^{そだ}育つ野菜^{みず}は水にうき、^{じめん}地面^{なか}の中で^{そだ}育つ野菜^{やさい}は
^{みず}水に^{おお}しずむもの^{おお}が多いです。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



あぶら



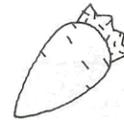
なまクリーム



ベーコン



ハンバーグ



にんじん



かぼちゃ



たまねぎ



キャベツ

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/29(月)

B

のりのつくだに



ししゃも



ぎゅう
にゅう



ごはん



にくじゃが



ししゃも



ししゃもは、たまごのプチプチ感^{かん たの}が楽しめる魚^{さかな}です。日本の^{にほん}ししゃもの「本^{ほん}ししゃも」は、年々^{ねんねんと}獲れなくなっています。給食^{きゅうしょく}では、カラフトししゃも^{つか}を使っていて、焼く^やことで頭^{あたま}からしっぽ^ままで、丸ごと^{まるごと}食^たべることができ^たるので、魚^{さかな}の栄^{えい}養^{よう}を全^{ぜん}部^ぶと^とることができ^たます。よく^{よく}か^かんで食^たべま^ましょう。

きいろ

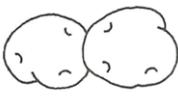
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをととのえるもとになる



じゃがいも



ぎゅうにく



にんじん



たまねぎ



あぶら



ししゃも

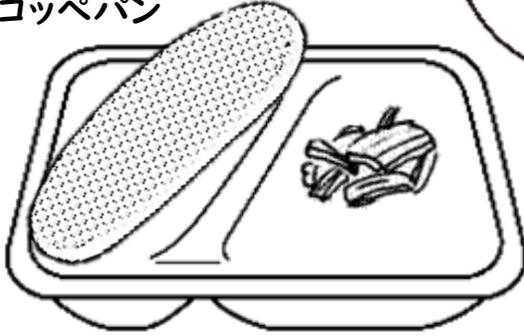


た げん き からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

9/30 (火)

B

コッペパン



だいがくいも



ぎゅう
にゅう

ツナと
にんじんの
サラダ



タイプーエン

だいがくいも



だいがくいも
大学芋はさつまいもを油で揚げ、さとうとしょうゆで作っ
た、甘めのタレをからめた料理です。大学芋という名前は、
むかし大学生がよく食べていたから、または大学生が作って
売っていたことから付けられたとも言われています。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



あぶら

さつまいも



ちくわ



ぶたにく



ツナフレーク



にんじん



たまねぎ



しいたけ



もやし



ねぎ



えだまめ



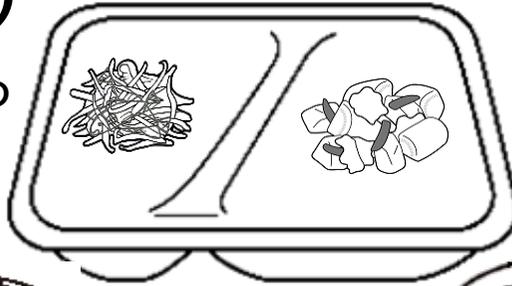
レモン

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

10/1 (水)

B

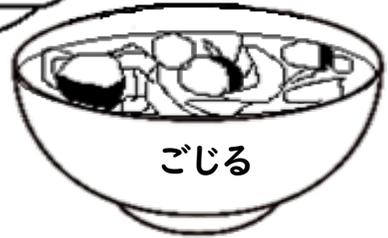
きりぼしだいこんの
にも



やきとり



ごはん



ごじる



ごじる

だいず みず
大豆を水に

ひたしてすりつぶしたものを「ご」と

いいます。みそするに「ご」を加えると、「ごじる」になります。

みめ おな えいよう
見た目はみそすると同じようですが、栄養もたくさん

あじ
ふくまれています。よく味わって、みそするとの

ちがいをみ
見つけてくださいね。



きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるのもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる



じゃがいも



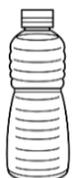
とりにく



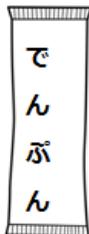
にんじん



たまねぎ



あぶら



でん
ぷ
ん



さつまあげ



うすあげ



だいず



みそ



ねぎ



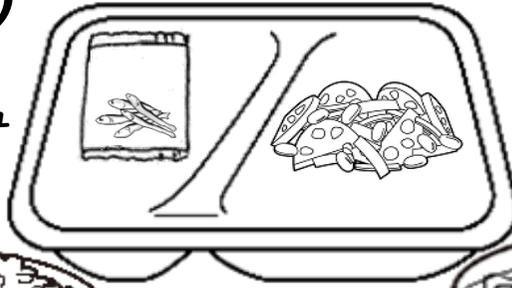
きりぼしだいこん

しょうず つか
はしを上手に使おう

10/2(木)

B

ミニフィッシュ
プラ



れんこんの
ちゅうかあえ



ごはん



マーボーどうふ



イワシ



今日のミニフィッシュに使われている魚は「イワシ」です。イワシは、^{おお}大きさによってよび名が変わっていく出世魚です。3センチメートル以下のものはシラス、3~5センチメートルのものはカエリジャコ、8センチメートル以上のものはイワシとよびます。みんなに届いたのは、どの^{とど}大きさのイワシだったかな？

きいろ

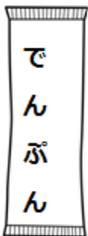
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



あぶら



ぶたにく



どうふ



ミニフィッシュ



みそ



たまねぎ



つちしょうが



ねぎ



にんにく



れんこん



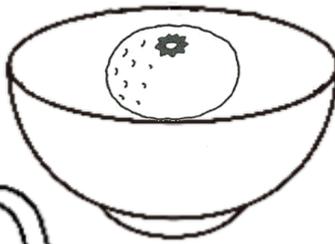
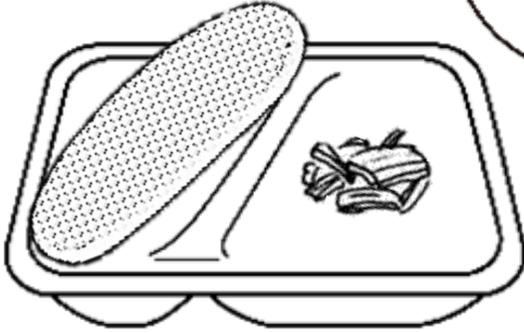
にんじん

はしを上手に^{じょうず}つか^{つか}おう

10/3 (金)

B

コッペパン



みかん



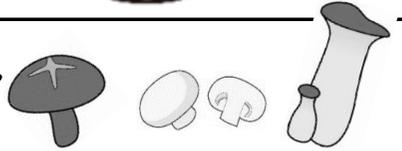
ささみと
キャベツの
ソテー



きのこスパゲティ

クイズ

きのこスパゲティ



きょう 今日「きのこスパゲティ」です。では、クイズです。きのこスパゲティには、3種類^{しゅるい}のきのこが入っています。しいたけとエリンギと後^{あと}1つは何^{なん}でしょうか。

- ①しめじ
- ②マッシュルーム
- ③えのきたけ

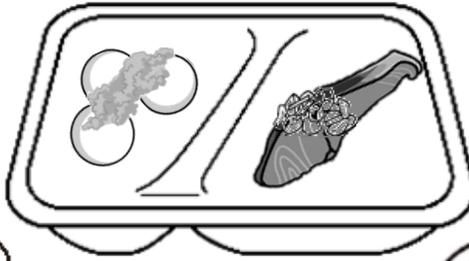
ワーイアムと②マッシュ

じょうず つか
はしを上手に使おう

10/6(月)

B

つきみだんご
(みたらし)



さけの
ねぎだれ



ごはん

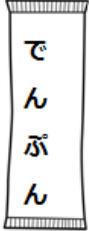


つきみじる



つきみ
お月見

今年^{ことし}の十五夜^{じゅうごや}は10月^{がつ}6日^かです。この時期^{じき}は、月^{つき}がとても美^{うつく}しく見^みえます。お月見^{つきみ}は、美^{うつく}しい月^{つき}をながめながら、団子^{だんご}やススキ^{そな}をお供^{あき}えし、秋^{あき}の実^{みの}りに感謝^{かんしゃ}をする日^ひです。今日^{きょう}は、月見^{つきみ}団子^{だんご}と月^{つき}にうさぎ^えの絵^かが描^いかれたかまぼこ^{つきみじる}を入^いれた月見汁^{つきみじる}です。

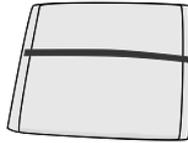
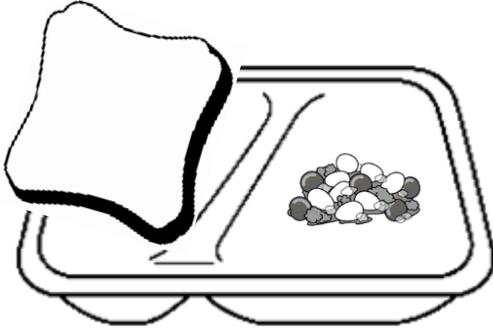
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
  しらたまだんご  さとう  でんぷん  あぶら	 MILK 牛乳  どうふ  さけ  とりにく  かまぼこ	 にんじん  つちしょうが  にんにく  えのきたけ  ねぎ

じょうず つか
はしを上手に使おう

10/7 (火)

B

しょくパン



スライスチーズ

プラ



チリコンカーン



チリコンカーン



チリコンカーンはメキシコで生まれました。その後アメリカ

でも食べられるようになり、今ではアメリカの家庭料理の代

表といわれる料理です。チリパウダーでピリッと辛さをだして

いることが特徴です。お味はいかがですか？

きいろ

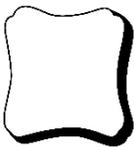
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



じゃがいも



とりにく



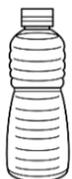
たまねぎ



にんにく



にんじん



あぶら



しろいんげんまめ



ぶたにく



スライスチーズ



トマト



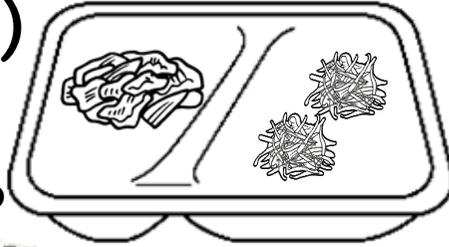
とうもろこし

はしを上手に使う

10/8(水)

B

こまつなと
ツナのあえもの



おこのみあげ



かやくごはん

こぶくろソース



プラ



みそしる



おおさか かんさいばんぱく この あ
大阪・関西万博 お好み揚げ



おおさか かんさいばんぱく がつ にち お むか きょう
大阪・関西万博も10月13日で終わりを迎えます。今日は
おおさか この や この あ
大阪のソウルフードのお好み焼きにちなんだ、お好み揚げが
で ばんぱく かがや みらいしゃかい
出ます。万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」を
がっこうきゅうしょく と い さまざま くに りょうり しょうかい
学校給食でも取り入れるために様々な国の料理を紹介して
きました。楽しんでもらえましたか？

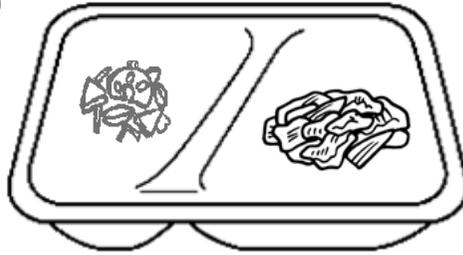
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる
<p>あぶら でんぷん こめこ</p>	<p>ツナフレーク うすあげ しおこんぶ あおのり とうふ ちくわ</p>	<p>にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな レモン べにしょうが えのきたけ ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ</p>

おおさか かんさいばんぱく かつこく りょうり あじ
★大阪・関西万博★『各国の料理を味わおう』

10/9(木)

B

ふくじんづけ



チンゲンサイの
ソテー



ぎゅう
にゅう

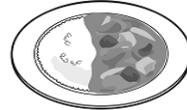


ごはん



チキンカレー

チキンカレー



カレーにはチャツネという調味料が使われています。インド

ちょうみりょう

つか

料理には欠かせない調味料の一つであり、スパイスや野菜、

りょうり

か

ちょうみりょう

ひと

やさい

果物を煮込んでペースト状にした甘さが特徴の調味料で、

くだもの

にこ

じょう

あま

とくちょう

ちょうみりょう

カレーの味に深みを出してくれます。

あじ

ふか

だ

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをどとのえるもとになる
  じゃがいも  あぶら  こむぎこ  さとう	 MILK 牛乳  とりにく	 にんにく  つちしょうが  たまねぎ  にんじん  チンゲンサイ  キャベツ  ふくじんづけ

はしを上手に使おう

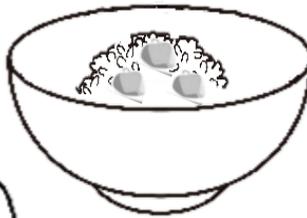
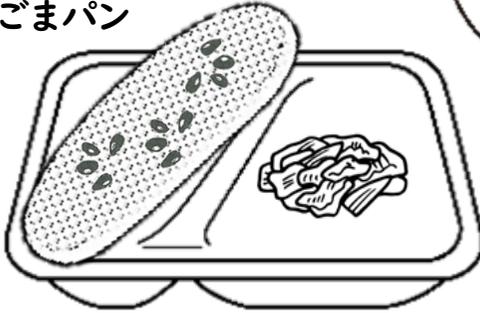
じょうず

つか

10/10 (金)

B

ごまパン



くりおこわ



ぎゅう
にゅう

ぶたにくの
オイスターソース
いため



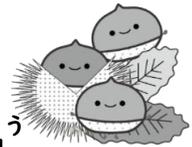
やさいスープ

クイズ くり



イガの中に、栗の実は何個入っているでしょうか。

つぎ 次の3つのうちから1つ選んでください。



① 1~3個

② 4~6個

③ 10個以上

°ヲ丹羊ハ♀判スコ♀い2cYフY判カ ①♀♀こ
い判c♀♀いこ

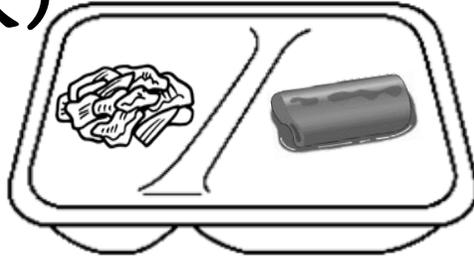
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
 くり あぶら もちごめ ごま	 ぶたにく ぶたにく やきぶた	 にんじん たまねぎ キャベツ こまつな

はしを上手に使おう

10/14(火)

B

はるさめの
いためもの



さんまの
しょうがふうみ



ごはん



こしねじる

さんまのしょうが風味

今日の給食のさんまには、中骨が入っています。おはしを上
手に使って中骨をとり、小骨にも注意してよくかんで食べま
しょう。どんな魚にも骨はあります。苦手な人も、チャレンジし
てくださいね。



きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる

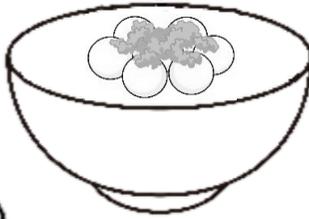
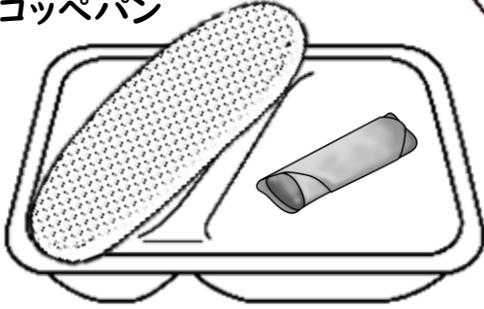


しょうず つか
はしを上手に使おう

10/15 (水)

B

コッペパン



くるみもち



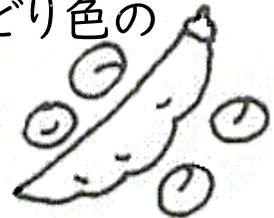
はるまき

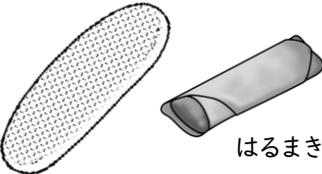
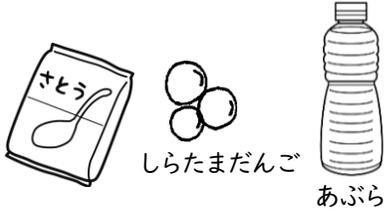
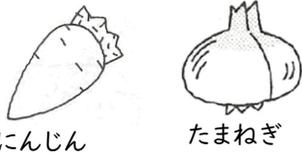


ちゅうかスープ

くるみもち

今日の給食^{きょう きゅうしょく}に出てくる「くるみもち」は、枚方^{ひらかた}で昔^{むかし}から食べられてきた郷土料理^{きょうどりょうり}です。もちをあんこ^{なまえ}で「くるんで」いるので、この名前^{なまえ}になりました。あざやかな黄^きみどり^{いろ}色のあんこは、枝豆^{えだまめ}を使^{つか}って作^{つく}っています。



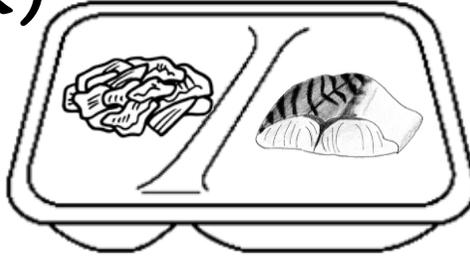
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる
 <p>はるまき</p>  <p>もちこ しらたまだんご あぶら</p>	 <p>MILK 牛乳 ぶたにく</p>  <p>とうふ</p>	 <p>にんじん たまねぎ</p>  <p>しいたけ ねぎ えだまめ</p>

じょうず つか
はしを上手に使おう

10/16 (木)

B

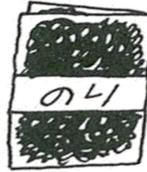
チンゲンサイの
いためもの



やきさば
てまき



すしごはん



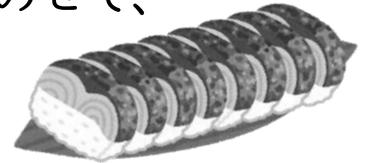
やきのり
プラ

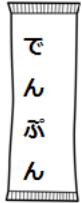


かきたまじる

やきさばてまき

枚方では秋祭りにさばずしを食べていました。昔は枚方では魚が手に入りやすく、さばずしはごちそうでした。給食では焼いたさばを出します。のりにすしごはんをのせて、ほぐした焼きさばをまいて食べてください。



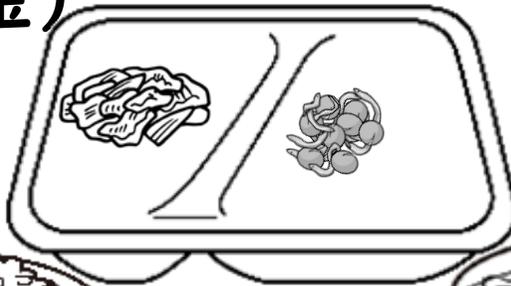
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
    あぶら でんぷん	      いとかまぼこ やきのり やきぶた さば たまご	    にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ

はしを上手に使う

10/17 (金)

B

はくさいの
ポンずふうみ



じゃこまめ



ごはん



きつねうどん

じゃこまめ

じゃこ^{まめ}豆は、北河内^{きたかわちちいき}地域の郷土料理^{きょうどりょうり}です。

昔^{むかし}は川^{かわ}えびをとるときに小魚^{こさかな} (じゃこ) がとれて、それらを一^{いっ}緒^{しよ}に煮^にていたので「じゃこまめ」とよばれていました。

給食^{きゅうしょく}では、桜えび^{さくら}を使って^{つか}作^{つく}ります。



きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



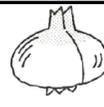
だいず



うすあげ



さくらえび



たまねぎ



ねぎ



にんじん



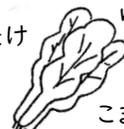
えのきたけ



ゆず



はくさい



こまつな

はしを上手^{じょうず}に使^{つか}おう

10/20(月)

B

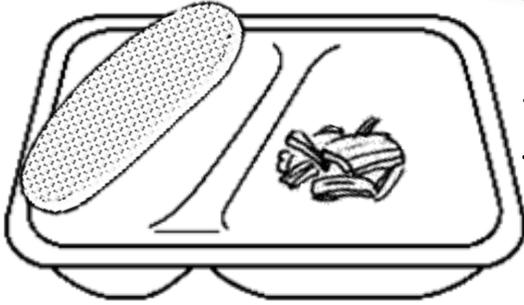
コッペパン

プラ



さつまいも
チップス

ぎゅう
にゅう



ささみとにんじんの
サラダ



ハッシュドポーク

クイズ

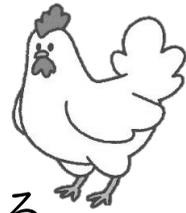
ささみ

ささみは、にわとりのむね肉に ^{にく} ^{ちか} ^{ぶぶん} 近い部分のことです。では、
ささみという名前の由来は ^{なまえ} ^{ゆらい} なんてしょうか？

① ^{さむ} ^{ちいき} 寒い地域でよく食べられていた

② ^{いちわ} 一羽のとりから、3つとることができる

③ ^{かたち} ^{ささ} ^は 形が笹の葉っぱに ^あ 似ている



鶏の胸肉は、ささみと呼ばれる。これは、鶏の胸肉を3つに分けることができるからである。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるのもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



さつまいもチップス



ぶたにく



たまねぎ



にんじん



マッシュルーム



あぶら



こむぎこ



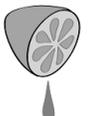
しょう



ささみフレーク



えだまめ

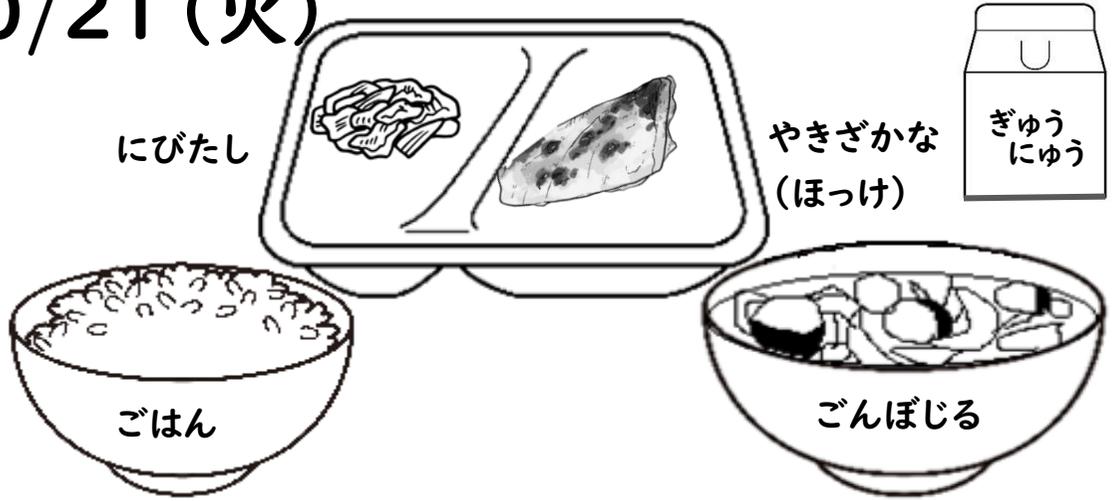


レモン

しょうず つか
はしを上手に使おう

10/21 (火)

B



にびたし

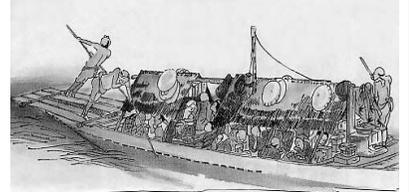
やきざかな
(ほっけ)

ぎゅう
にゅう

ごはん

ごんぼじる

ごんぼじる



ごんぼじるは、江戸時代、船で淀川を

行き来する三十石船の客に酒や食事を売る「くらわんか舟」
で売られていた枚方の郷土料理です。

「酒、くらわんか。ごんぼ汁、くらわんか。」と大きな声で売る
のが名物でした。

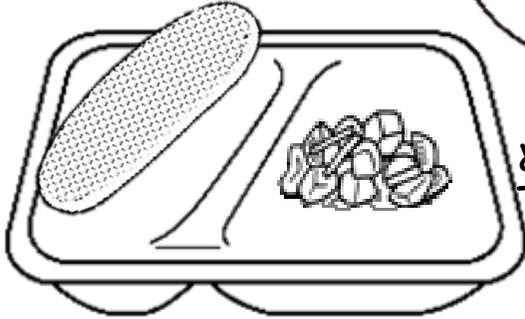
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる

じょうず つか
はしを上手に使おう

10/22(水)

B

コッペパン



キャベツのソテー



ぎゅうにゅう

とりにくのマーマレードやき



さつまいものクリームスープ

クイズ

さつまいも



ほんとう

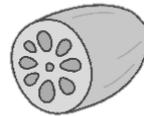
本当にあるさつまいもの種類はどれでしょうか？

しゅるい



①にんじんいも

②れんこんいも



③はくさいいも

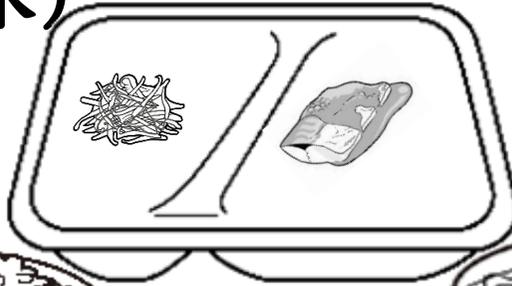
正しいのは①と③です

じょうず つか
はしを上手に使おう

10/23 (木)

B

いためたくあん



あげさわらの
みそあじ



ごはん



たまねぎのおつゆ

さわら

さわらは、^{からだ}体の^{おお}大きさに^{くら}比べて、^{はら}腹の^{ぶぶん}部分が^{せまい}せまいことから、
^{せまい}狭い^{はら}腹...さわらと呼ばれるようになりました。

また、さわらは^{せいちよう}成長とともに^{なまえ}名前が^か変わる^{しゅっせうお}出世魚で、「さご
し→やなぎ→さわら」となります。



今日は、^{きよう}ごはんが^{すすむ}すすむ^{あじ}みそ味にしました。

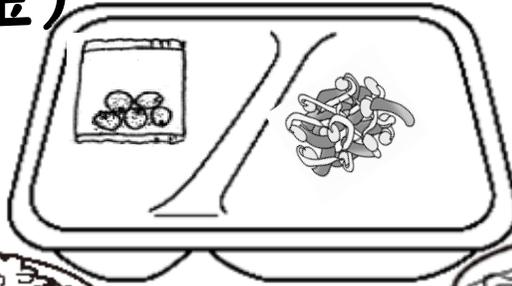
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる

じょうず つか
はしを上手に使おう

10/24 (金)

B

こくとうビーンズ
プラ



とうみょうの
いためもの



クイズ

とうみょう

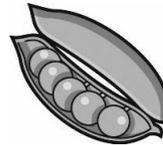
とうみょうは、何の豆の芽を食べているのでしょうか？



①大豆



②えんどう豆



③枝豆

豆の芽は、大豆、えんどう豆、枝豆の芽を食べている。

きいろ

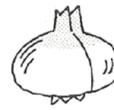
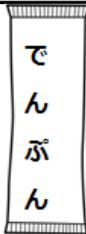
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちようしをととのえるもとになる



あぶら



かまぼこ

ぶたにく



うずらたまご



はくさい



しいたけ



こくとう
ビーンズ



やきぶた



つちしょうが



とうみょう



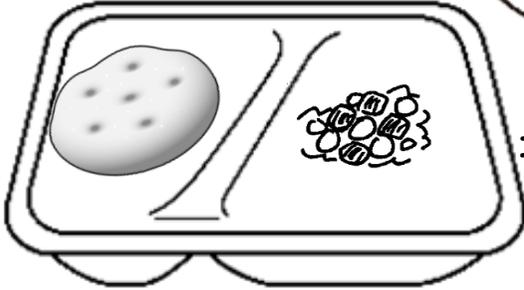
もやし

はしを上手に使おう

10/27(月)

B

オーリーブパン



フルーツポンチ



ぎゅう
にゅう

コーンソテー



カレー・ガー



カレー・ガー



カレー・ガーはベトナムのカレーです。さつまいもと
ココナッツミルク、^{さかな}魚^{つく}から作った^ゆしょう油の



ニョクマム^{つか}を使っているのがとくちょうです。

さつまいもがおいしいこの^{きせつ}季節^{きゅうしよく}にしか給食に
^{とうじょう}登場^{あじ}しないので^た味わって食^たべてくださいね。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



さつまいも



とりにく



にんにく



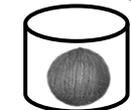
たまねぎ



みかんの
かんづめ



あぶら



ココナッツミルク



さんしょく
ゼリー



にんじん



とうもろこし



りんごの
かんづめ



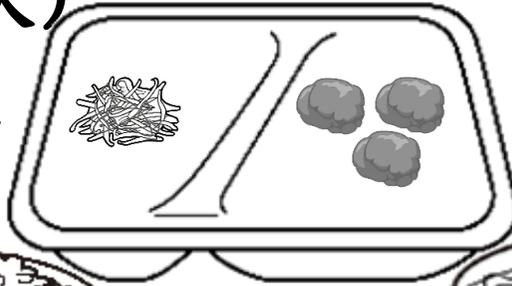
こまつな

じょうず ^{つか}
はしを上手に使おう

10/28 (火)

B

にんじんのナムル



ヤンニョム
チキン



ぎゅう
にゅう



ごはん



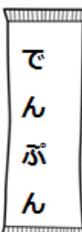
はるさめスープ



コチュジャン



ヤンニョムチキンの味の決め手になっている甘辛い調味料はコチュジャンです。コチュジャンとは韓国語で「唐辛子の調味料」という意味で、唐辛子ともち米を発酵させて作ります。ヤンニョムチキンだけでなく、ピビンパやタットリタンなどにも欠かせない調味料です。

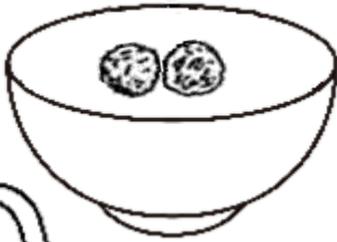
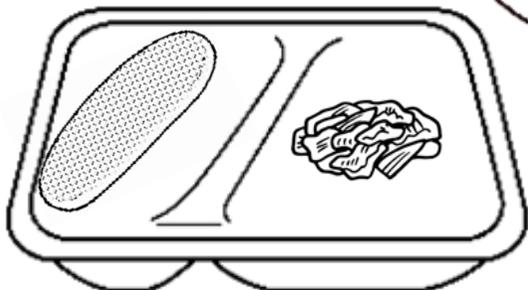
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
   <p>ごま</p>  <p>やきぶた</p>    <p>にんじん たまねぎ つちしょうが</p>    <p>でんぶん あぶら さとう</p>   <p>とうふ とりにく</p>   <p>ねぎ にんにく</p>  <p>チンゲンサイ</p>		

はしを上手に使おう

10/29 (水)

B

コッペパン



にくボール



ラハノサラタ



いんげんまめの
クリームスープ

いんげん^{まめ}豆のクリームスープ

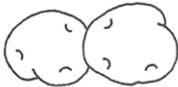
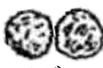
きょう 今日、いんげん^{まめ}豆^{つか}を使ったクリームスープです。

すりつぶしたいんげん^{まめ}豆^{ぎゅう}と、牛^{なま}に^{はい}ゆう、生クリームが
入っているので、クリーミーなスープになっています。



豆^{まめ}が^{にがて}苦手という^{ひと}人も^た食べやすいですよ。



きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
  じゃがいも  とう  あぶら	 MILK 牛乳  ベーコン  にくボール  なまクリーム  しろいんげんまめ	 たまねぎ  パセリ  キャベツ  にんじん

じょうず ^{つか}
はしを上手に使おう

10/30 (木)

B



きんときまめ 金時豆



みなさんは昔話で有名な「金太郎」を知っていますか？

今日の給食の金時豆の「金時」は、金太郎こと坂田金時から名前がついたそうです。金太郎は力持ちで赤い顔だったことから、赤いものに「金時」という名前がついたといわれています。ほかにも「金時」がつく食べ物を探してみてくださいね！

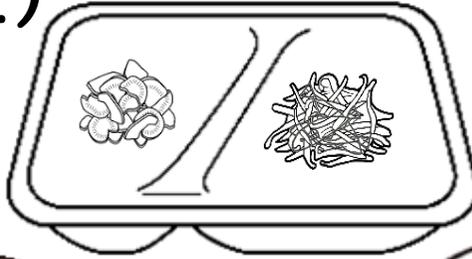
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる
  <p>しらたまだんご</p> 	  <p>うすあげ</p>   <p>ししやも</p>  <p>きんときまめ</p>	 <p>たまねぎ</p>  <p>にんじん</p>  <p>もやし</p>  <p>ねぎ</p>

はしを上手に使う

10/31 (金)

B

つぼづけ



にんじん
シリシリ



ごはん



かんとくに

クイズ 人参シリシリ



人参シリシリは給食でも大人気のメニューですね! 人参とツナフレークが入っています。

では、人参シリシリはどこ地域の料理でしょうか?



① 北海道

② 大阪府

③ 沖縄県

「シリシリ」は、人参をすりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方です。

こたえ③沖縄県

はしを上手に使おう