



給食にはなぜ毎日牛乳が ついているの？



日本人はもともと
カルシウムが不足しがちで、
それに加えて体がぐんと成長
する子どもはたくさんカルシウム
をとらなければなりません。
牛乳はカルシウムが多く、体に
吸収されやすいので、給食につくのです。

残される牛乳は
毎日なんと2万本！
大阪府内の学校
給食で残される牛乳は1日で
約2万本にもなります。クラ
スではわずかでも全体で
みると大変な量です。
(2万本 = 200頭分の牛乳)



1 こぎつねずし・くり 水 むらくもじる・ぎゅうにゅう

のりを買うときは、
緑がかった濃い黒色の
ものを選びましょう。
古いのりは
赤っぽく
なります。



2 木 ゆかりごはん・さばの ごまみそやき こまなとしめじの、うちまめの、オレンジ、ぎゅう のりむたし おつゆ ミゼラー にゅう

打ち豆とは
湯をかけて
やわらかくした
大豆をたたいて
つぶし、乾燥
させたものです。



6 月 ごはん・さといものマーボに 今ゲンサイの、はるさめ、みかん、ぎゅう アモトあえ スーフ、みかん、ぎゅう にゅう

みかんはビタミンCと
カロチンが豊富。
のどの粘膜
を守るはたらき
があるので、
かぜの予防に！



7 ユッパン・ミートボールシチュー 火 ほうれんそうと、フルーツ、ぎゅうにゅう ハムのソー、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？
① フルーツ
ヨーグルトに
入っています
② 甘味はさとう
の90%です
③ レンゲやアカシア
などの花が原料です



8 月 ごはん・のり・すりみてんぷら 水 ブロッコリーの、かすみそじる、ぎゅう あえもの、にゅう

すりみのてんぷらに使用している
魚、タラ。その卵は何と
呼ぶでしょう？
① イクラ
② タラコ
③ カズノコ



9 なめし・れんこんのいそに 木 きのかじる・ととチーズ、ぎゅう にゅう

れんこんに 穴が開いて
いるのは、
水中で育つ
れんこんに
空気を送る
ためです。



10 ライ麦しよくパン、ポークソテーの 金 スライス、トマトソースがけ スライス、キャベツとコーンの、スイートポテト、ぎゅう チーズ、バターソー、スーフ、にゅう

ライ麦食パンはチーズ
とよく合います。
ポークソテー
やキャベツ
をはさんでも
いいですね。



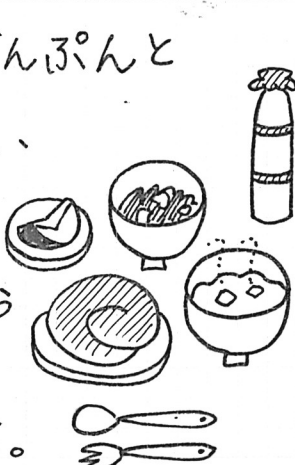
13 月 ごはん・ほっけのいちやばし 水 やかり、とろろ、みそ、すいしょうもち、ぎゅう づけ、みそ、すいしょうもち、ぎゅう にゅう

とろろみそ汁に入っている
山芋はごはんなどの
でんぷんを
消化しやすく
する酵素が
入っています。



14 うずまきパン・トリクリームに 火 ほうれんそうとくるみの、チヂミ、ぎゅう にゅう

くるみはでんぷんと
脂肪が多く、
栄養があり、
縄文時代から
食べられて
いたそうです。



15 はくさいラーメン・えだまめ 水 にくだんごのもちごめむし、オレ、ぎゅう にゅう

枝豆にはメチオニンという
アミノ酸があり、
アルコールの
分解を助
けます。おうちの
人に教えてあげよう！





献立表



豆のおはなし

豆にもいろいろな種類があります。



豆にはえいようがたっぷりです。

カルシウム 骨や歯をじょうぶにします。

血をつくります。貧血の予防に。**鉄**

ビタミンB1 でんぷんやさとうをエネルギーに変えます。元気が出るよ。

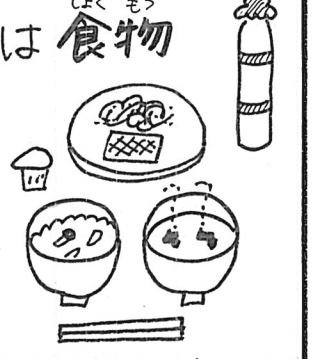
油をエネルギーに変えます。肌あれを防ぎます。**ビタミンB2**

食物せんい 腸を刺激して便秘を予防ます。

16 きのごはん・いかのつけやき

きりぼしだいこんの わかめの ぶどう とうもろこし
ごまあえ すまじる ミニゼリー にゅう

きのごんのおいしい季節です。きのごは**食物せんい**が豊富ですから、しっかり食べて下さいね。



17 どっちをえらんだ？ 金セレクト給食

今日は主菜をあらかじめ選んでもらいましたね。

とりさきみのスパイスあげ
または 鮭のバセリフライ

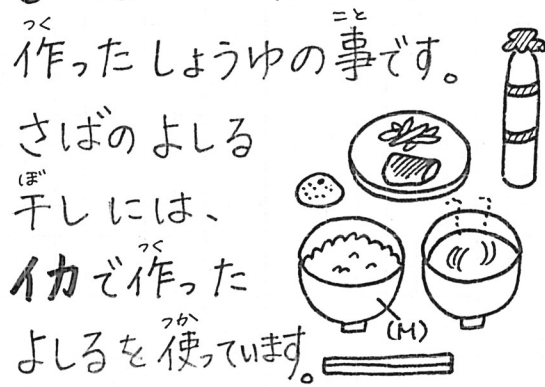
どちらを選んだか書いた用紙は教室に配ります。



20 ごはん・さばのよしるぼし

いんげんの ピーナッツあえ にびたし みかん ぎゅう

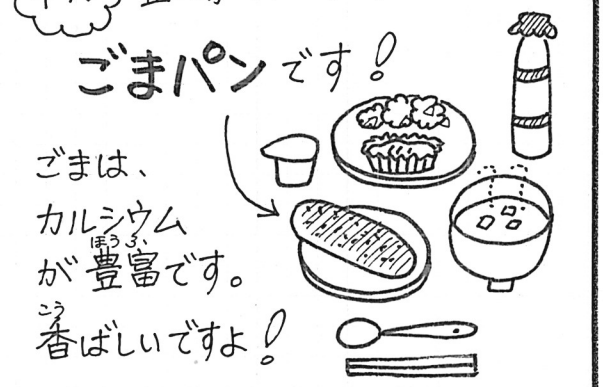
よしるとは魚介類から作ったしょうゆの事です。さばのよしる干しには、**いか**で作ったよしるを使っています。



21 ごまパン・とうふのグラタン

カリフラワーの ミネストラ おうとう ぎゅう
ユーンあえ スープ デザート にゅう

初登場のパン、**ごまパン**です！
ごまは、カルシウムが豊富です。香ばしいですよ！

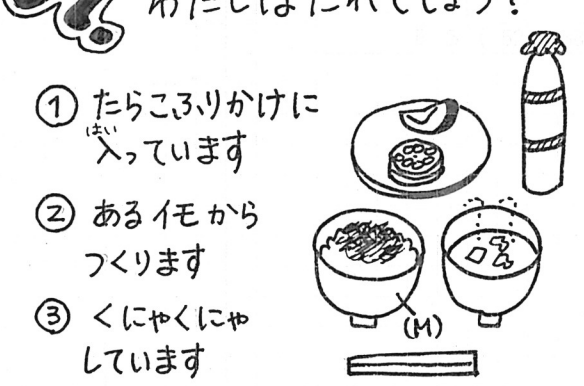


22 たらこふりかけごはん

れんごんの キャベツとあつ はおみあげ あげおみせる リんご ぎゅう

わたしはだれでしょう？

- ① たらこふりかけに入っています
- ② あるイモからつくります
- ③ くにやくにやしています



24 ベビーパン・やきそば

ピリカラ モやしスープ グレープ ぎゅう
ぎゅうり フルーツ にゅう

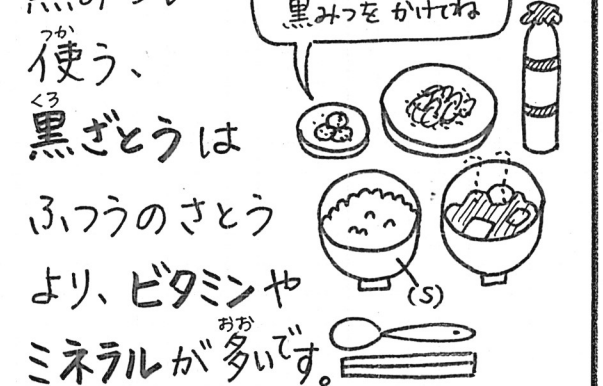
小吹台小学校5年生 小田達朗くんの考えた献立です。
ぼくはパンにやきそばを混ぜて食べるのが好きです。



27 ごはん・ごまみそに

じゃこのあえもの わらび ぎゅう
もち にゅう

黒みつに使う、黒ごとうはふつうのさとうより、ビタミンやミネラルが多いです。



28 クロワッサン・さけのきのソースかけ

火 ポテトサラダ かぶとソーセージの スープ ぎゅう

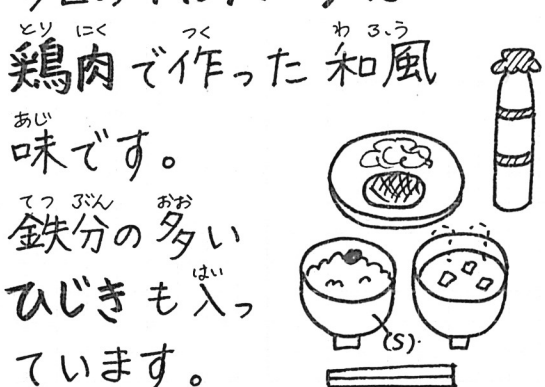
かぶは消化を助けるアミラーゼを含んでいます。ビタミンCも多いですよ。



29 ごはん・ひじきいりハンバーグ

水 ぼし うのはな さつまいも ぎゅう
みそしる にゅう

今日のハンバーグは鶏肉で作った和風味です。鉄分の多いひじきも入っています。



30 シーフードカレー

木 まめのごま マヨネーズあえ いたい オレンジゼリー

豆のごまマヨネーズあえに使っている豆は大豆です。たんぱく質が多く、「火田の肉」ともいわれます。

