

1(月) 映画の日(風のマジム)

黒糖蒸しパン



こんにゃくと
シラスの
カレー風味炒め



牛乳



豆乳のみそ汁

ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

がつ ついたち

えいが

ひ

12月1日は映画の日



しゅじんこう

イントロダクション

みなみだいとうしま

主人公のマジムが南大東島

そだ

とくべつ

で育つサトウキビから特別な

しゅ

さけ

「ラム酒」というお酒をつくる

じつわ

もと

えいが

実話に基づく映画です。



おきなわ

とうふや

マジムのあばあちゃんは、沖縄で豆腐屋さんを

いとな

しょくたく

とうふりょうり

で

営んでいるので、食卓には豆腐料理が出てきます。

えいが

きょう

しまどうふ

つか

しる

映画にちなんで今日は、島豆腐を使ったみそ汁とサ

こくとう

つか

む

だ

トウキビからできる黒糖を使った蒸しケーキを出しました。

2(火)

発酵食品

タコライス

タコスミート



かけて食べる

ごはん



牛乳



スライス
チーズ



野菜スープ



【きょうのしょくいくポイント】

はっこう

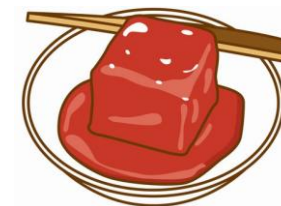
発酵とは

ちい びせいぶつ み め あじ へんか
小さな微生物によって、見た目や味に変化を

へんか わたし にんげん よ
もたらし、その変化が私たち人間にとって良い
はたら

働きをすることです。

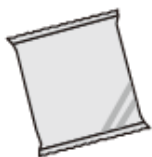
きょう きゅうしょく で はっこうしょくひん ひと
今日の給食には出ているチーズも発酵食品の一つ
です！



3(水)

りっちゃんの元気サラダ

チョコジャム



りっちゃんの
元気サラダ



牛乳



コッペパン



ペンネ

ミートソース



【きょうのしょくいくポイント】



サラダでげんき

かあ びょうき



りっちゃんはお母さんが病氣になっ
てしまったので、元氣になってほしい
と思い、サラダを作ることになりました。
きゅうり、キャベツ、トマトなどいろい
ろな食材を使って、ねこ、いぬ、すず
め、うまなどの動物のアドバイスのも
と、作ります。



きょう きゅうしょく
今日の給食のサラ
ダはりっちゃんが
作ったサラダを再現
してみました。残さ
ず食べて元氣に大
きくな～れ!!

4(木) 宮崎県高千穂姉妹都市

野菜コロッケ



牛乳



ごもくとりごはん

(豊崎小・座安小・
豊見城小・伊良波小)

とりごはん

(上記以外の学校)



ざぶ汁



【きょうのしょくいくポイント】

みやざきけん たかちほちょう しまいとし しゅうねん

宮崎県高千穂町姉妹都市30周年



みやざきけん
宮崎県の
きょうどりょうり
郷土料理



じる
ざぶ汁

こんさい やさい しょくざい
根菜など野菜といろいろな食材を
に ゆらい
「ざぶざぶ♪」と煮ることが由来と
なっています。

5(金)

デークニ



オレンジ



牛乳



デークニイリチー



ごはん



魚ソーメン汁



【きょうのしょくいくポイント】



旬の野菜「デークニ♪」



さむ

こお

「だいこん」は、寒くなると凍ってしまわな

あま

たく

みず

ひょうてんか

ど

いように甘さを蓄えます。水は、氷点下(0度

いか

こお

すい

以下)になると凍ってしまいます。しかし、水

ぶんちゅう

とうど

じょうしょう

こお

分中の糖度が上昇すると凍りにくくなります。

さむ

じぶん

み

寒さから自分の身

まも

きび

ふゆ

を守り、厳しい冬をた

い

ぬ

くましく生き抜いてい
ます



8(月)

冬に美味しいスピナッチ



フルーツ
ナタデココ



牛乳



ごはん



スピナッチ
カレー



こたえ ① がほうれんそう

【きょうのしよくいくポイント】

「スピナッチ」＝「ほうれんそう」

ほうれん草を英語で「スピナッチ」といいます。ほうれん草は、カロテンやビタミンC、鉄が多く含まれていて、病気に負けない強い体になります。

🌸 ほうれん草はどれ？

①



②



③



旬の冬になるとビタミンC量が増加します。

9(火)

寒天は何からできる？

ホイコーロー



牛乳



ごはん はるまき



寒天スープ



【きょうのしよくいくポイント】

かんてん なに

寒天は何からできているでしょう？

かんてん げんりょう

寒天の原料は
「テングサ」や
「オゴノリ」など

かいそう

の海藻です。

かいそう

に

ひ

かた

じょう

海藻をぐつぐつと煮こみ、冷やし固めたゼリー状

すいぶん

と

のものが「ところてん」、ところてんから水分を取り

のぞ

かんそう

かんてん

り除いて乾燥させたのが寒天です。

ところてん



寒天



10(水)

チキナーとは

さかなふりかけ



チキナー
チャンプルー

牛乳



ごはん



魚汁



【きょうのしょくいくポイント】



チキナーとは？」



ほうげん

「からしな」を方言で「シマナー」

しおづ

「シマナー」を塩漬けにしたものを「チキナー」といいます。



からしな

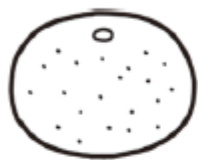


チキナーチャンプルー

11(木)

魚をたべよう!

みかん



揚げさばの
ごまみそダレ



牛乳



ごはん

具だくさん汁



【きょうのしょくいくポイント】

きょう

さかな

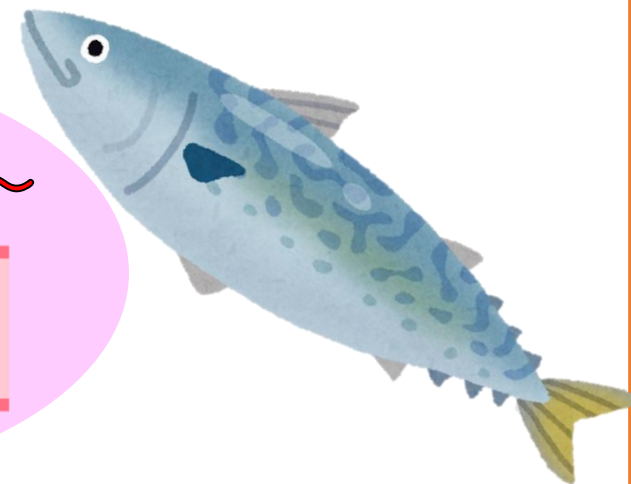
あおさかな

おうさま

今日の魚は青魚の王様…さば

けつえき

血液さらさら～



きおくりよく

記憶力UP

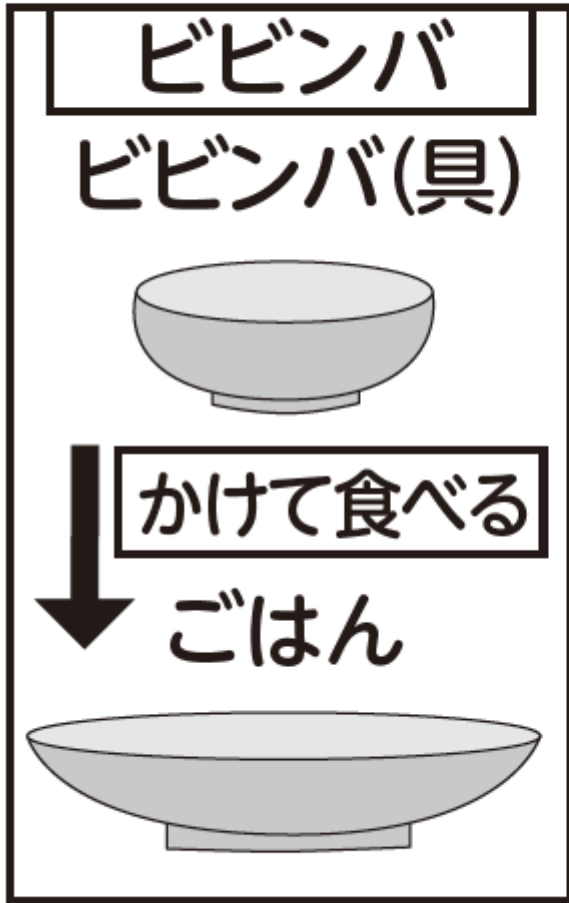


じょうぶ からだ

丈夫な体



12(金) 準備も片付けも協力しよう



牛乳



わかめスープ



【きょうのしよくいくポイント】

きょうりよく

じゅん び

協力して準備をしましょう

かいそう

じゅんび

かた

がっこうきゅうしよく

協力して準備や片づけをすることは、学校給食

もくひよう

ひと

せいいてい

目標の一つにも制定されています。

き も

しよくじ

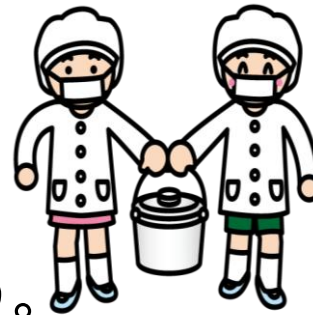
みんなで気持ちよく食事をするため

じゅんび

あた かた づ

きょうりよく

にも準備と後片付けを協力しましょう。



とうばん い がい ひと つくえ うえ かた
当番以外の人は、机の上を片
づ しつない かん き
付け、室内の換気をするなど、
しよくじ かんきよう ととの
食事にふさわしい環境を整え
ましょう。



15(月)

鉄分の役割

バナナ



ひじきの
つくだに



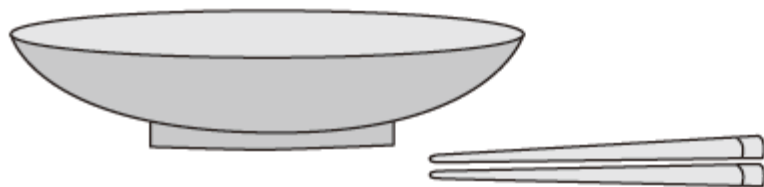
牛乳



大根と厚揚げの
煮つけ



ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

てつぶん

やくわり

鉄不足は貧血の原因になります

★どんな症状が出るの？.....

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント.....



鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



16(火)

給食の栄養



豆乳

パンナコッタ



いわしの梅煮



牛乳



じゃがいもの
そぼろ煮

ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

がっこうきゅうしょく

けんこう

せいちょう

えいよう

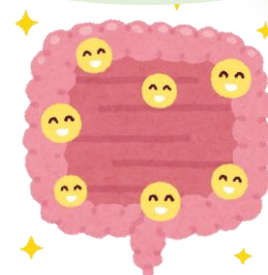
学校給食はみなさんの健康な成長のための栄養

がバランスよく含まれています

てつぶん
鉄分



しょくもつ せんい
食物繊維



カルシウム



す くら
好き嫌いせず
た
に食べよう!!

17(水) 感染症に負けない体

カボチャサラダ 牛乳



きなこ揚げパン
(豊崎小・座安小・
豊見城小・伊良波小)
コッペパン
(上記以外の学校)



コーン
チャウダー



【きょうのしょくいくポイント】

かんせんしょう

ま

からだ

感染症に負けない体づくり

かんせんしょうよぼう

えいようそ

た

感染症予防にとりたい栄養素と食べもの

じょうぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品



つよ こうさん か さ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンC



ブロッコリー パプリカ いちご
キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE



かぼちゃ サケ
サラダ油 アーモンド

はやね

はやお

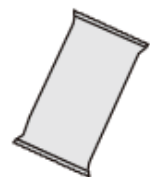
あさ ひる ゆう

しょく か

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず

食べて規則正しい食生活を心がけましょう。

18(木) 第三木曜日は郷土料理の日



スティック
なっとう

牛乳



野菜チャンプルー



シカムドゥチ

ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

第三木曜日は琉球料理の日

か しまとうふ
チャンプルーに欠かせない島豆腐

ゴーヤーチャンプルー



マーミナーチャンプルー



タマナーチャンプルー



しまとうふ きせつ やさい く あ こうりつ
島豆腐と季節の野菜を組み合わせることで効率
えいよう せっしゅ りょうり あじ
よく栄養を摂取できるチャンプルー料理。味わっ
た じ せ だい
て食べて次世代へとつないでいきましょう。

19(金) 食育の日(かみかみ献立)

ゴマなし
ミニフィッシュ



こんにゃくの
きんぴら

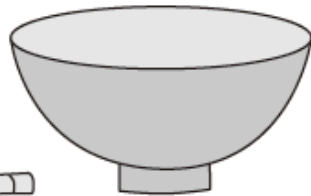


牛乳



根菜のみそ汁

ごはん



【きょうのしょくいくポイント】

まいつき にち しょくいく ひ

毎月19日は「食育」の日

5 よくかんで
食べよう



こんだて
カミカミ献立

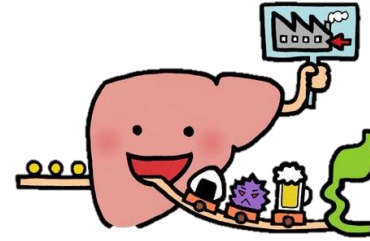


よくかんで食べると...

まんぷく
満腹



ひまんよぼうこうか
肥満予防効果



えいよう と こ
栄養を取り込み
やすい



むしば よぼうこうか
虫歯予防効果

まいつき しょくいく ひ

こんだて

毎月食育の日には、「カミカミ献立」を
実施します。よくかんで食べましょう。

22(月)

冬至



カボチャ
ひき肉フライ



牛乳



トウNJージューシー

じゃがいもの
煮物



【きょうのしよくいくポイント】

がつ

にち

とうじ

12月22日は「冬至」



けんがい

県外では..

あずき

かぼちゃや小豆などの

た もの た

「ん」のつく食べ物を食べます。



おきなわ

沖縄では..

たいも

こんさいるい い

田芋などの根菜類を入れた



すいぶん

おお

た

しゅうかん

水分の多いジューシーを食べる習慣がありました。

むびょうそくさい

ねが

どちらも無病息災を願う

い み あ

意味合いがあります!



23(火) 5つの基本味(きほんみ)

チャプチェ



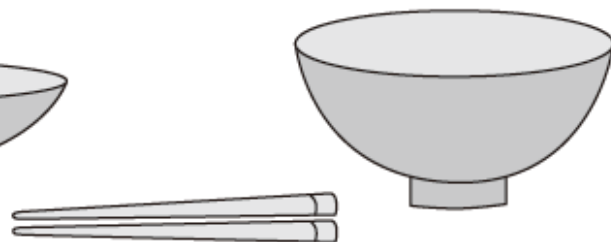
牛乳



ごはん



ワンタンスープ



【きょうのしょくいくポイント】

きほん み
5つの基本味



5つの基本味と代表的な食べ物



あま み
甘味



さとう、ハチミツ



えん み
塩味



しお
塩



さん み
酸味



す
酢、レモン



にが み
苦味



コーヒー、ゴーヤ



うみ
うま味



だし

おいしい かん あじ りょうり
美味しさを感じるのは味だけではなく、料理
の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口
に入れたときの温度など、さまざまなことが
かんけい
関係しています。

24(水)

ごまをすりすり♪

とりごまサラダ



牛乳



ごはん



マーボー
だいこん



【きょうのしょくいくポイント】

ごまをする



あいて き い せじ
相手に気に入られようと、お世辞を
言ったり、こびへつらったりすること



ごまをすると、すり鉢の
側面そくめんにごまがへばり
つくことから、人にくっ
ついてこびへつらって
いる様を「ごまをする」
というようになった説。



25(木)

クリスマス



クリスマスケーキ
(いちごクリーム)



牛乳



ミートソース
スパゲティー



あおさ入り
ホキフライ



【きょうのしよくいくポイント】



今日はクリスマス



アメリカでは七面鳥



イタリアでは牛肉・魚や野菜料理



日本では鶏肉

