

JINSHO × SCHOOL LUNCH



JINSHO × SCHOOL LUNCH

3/9/13~



とどけ!
ゆめワゴン



「2学期の給食スタート」

きょう がつき きゅうしょく
今日から2学期の給食が

スタートします。給食時間中、

きゅうしょくじかんちゅう
どんなことに気を付ければ
い
良いでしょうか。

食育の視点
心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

9/13

カップ

フルーツ
ヨーグルト



チリコンカン
ライス

おおざら

パリパリ
サラダ

小カップ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

9/14

おおざら



だいず
もやしのナムル

さばの
かんこくふう
やき

ごはん

北海道産
ゆめぴりか

わかめ
スープ

小カップ

カップ



だいず 「大豆もやし」

きょう だいず
今日のナムルは「大豆もやし」
つか とくちょう
を使っています。その特徴は
は
シャキシャキとした歯ごたえです。
しょっかん たの
食感を楽しみましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



しょくいく
「食育クイズ」

きょう ひんしゅ
今日のりんごの品種は
つぎ
次のうちどれでしょうか。

1. スターキング
2. サンつがる
3. 世界一

食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

9/15



りんご

なすと
トマトの
スパゲッティ

おおざら

ハニー
サラダ

小カップ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

9/16



ぶどう
(ピオーネ)

ぶたどん

- ・ごはん
- ・キャベツ
- ・ぐ

おおざら

とうにゆうの
みそなべふう
スープ

カップ



「ぶどうの種類」

きょう
今日のぶどうは「ピオーネ」

ひんしゅ かわ
という品種です。ぶどうの皮は
くろ みどり あか しゅるい いろ
黒、緑、赤の3種類の色があり

こんげつ かわ
ます。今月の29日には、皮が
みどり で
緑のマスカットが出ます。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/16

JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/16



とどけ!
ゆめワゴン



あき みかく 「秋の味覚」

食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

9/17

おおざら



きやべつ
のごまあえ

さんまの
しおやき

ほねつき!

やまさか
たっしやめし

なめこじる

小カップ

カップ

きょう さかな さんま
今日の魚は、秋刀魚という
しゅるい かんじ とお あき
種類です。漢字の通り、秋に
と かな かたち
獲れ、刀みたいな形をしてい
るのが特徴です。どのように
とくちょう
食べると良いでしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/17

JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/17



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

9/21

のどにつまらない
ようによくかんで
たべましょう!



おつきみ
だんご

カップ

とりにくの
あきに

おおざら

さといも
ごはん

小カップ



じゅうごや 「十五夜」

きょう 今日9月21日は「十五夜」です。
いもめいげつ 「芋名月」とも呼ばれ、お団子の
か 代わりに さといも 里芋を そな お供えすることも
あるそうです。
あき 秋の みかく 味覚を あじ 味わいましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

9/22

カップ



ぶどう
ゼリー

シーフード
クリームソース

ターメリック
ライス

しろいんげん
まめのサラダ

おおざら

小カップ



いろいろ まめ 「色々な豆」

きょう しろ
今日のサラダには「白いんげん

まめ はい まめ
豆」が入っています。この豆は

せかい ちゅうもく にほん
世界が注目する日本のある

かし しょう
お菓子にも使用されています。

それはいったい何ででしょうか?



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/22



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

9/24

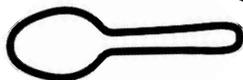
しょうカップ



イタリアン
サラダ

きなこ
あげぱん

きゃべつの
クリームに



おおざら

しょっかん 「食感」

た もの くち い と き
食べ物を口に入れた時に、
くち なか う
口の中や のどなどで受ける
かん しょっかん い
感じのことを「食感」と言います。
きょう きゅうしょく しょっかん
今日の給食にはどんな食感が
ありますか？





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

9/28

おおざら



のっぺいに

てっかみそ
ごはん

秋田県産あきたこまち

小カップ

かぼちゃの
みそしる

カップ

きょう だし 「今日の出汁は？」

きょう だし なに
今日の出汁は何から
と 取っているでしょうか?

- ① 昆布だけ
- ② 昆布とかつお節
- ③ 昆布とさば節



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/28

白米と相性抜群

【鉄火味噌(てっかみそ)】

なめ味噌の一種。白米との相性が抜群に良い。
白米がいくらあっても足りなくなる現象が起きる。

◆ 材料 (5人分)

鶏ひき肉・30g	人参(みじん)・・・20g	
にら・・・9g	しらす干し・・・8g	白ごま・・・6g
油・・・6g	赤みそ・・・23g	砂糖・・・5g
みりん・・・3g	だし汁(鰹or昆布)・・・30g	

◆ 作り方

- ①鶏ひき肉、人参、しらす干し、白ごまを油で炒め、味噌、砂糖、みりん、だし汁を加えて、さらに炒める。
- ②水分が飛んだら、ニラを加えて炒める。
- ③完成。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

9/29

ぶどう
(シャインマスカット)

おおざら



じゃがいもの
うまに

たいめし

みずなの
しのだあえ

カップ



小カップ

えひめけん まだい 「愛媛県 真鯛」

きょう えひめけんさん まだい つか
今日は愛媛県産の真鯛を使った

たい えひめけん まだい
「鯛めし」です。愛媛県は真鯛の
せいさんりょう ようしょく いちばんおお
生産量(養殖)が一番多いことで
ゆうめい
有名です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/29

JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/29

JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/29



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

9/30

とうふ
ステーキ

小カップ

だいこんと
わかめの
サラダ



ナシゴレン

フォー

おおざら

カップ



「インドネシア料理 ナシゴレン」

インドネシアは日本と同じで
お米をよく食べる国です。
「ナシ」と「ゴレン」には、
それぞれ意味があります。
どんな意味でしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/9/30