

# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/12~



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

1/12



さわらの  
ねぎみそやき

はるのななくさ  
あんかけごはん

岩手県産  
ひとめぼれ

おおざら

おしるこ

カップ



# 「1月7日 人日の節句」

きょう 今日 <sup>はる</sup> 春の  
ななくさ <sup>はい</sup> 七草 <sup>はる</sup> が入っています。春の  
ななくさ <sup>すべ</sup> 七草 <sup>い</sup> を全て言うことができる  
でしょうか。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/12



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

1/13

小カップ

ふゆやさいの  
いそあえ



おやこどん  
千葉県産  
ふさこがね  
おおざら

みずなの  
はりはりじる  
カップ



# ふゆやさい 「冬野菜」

きょう きゅうしょく ふゆ しゅん  
今日の給食には冬が旬の  
やさい はい  
野菜がたくさん入っています。  
ふゆ さむ た やさい  
冬の寒さに耐えた野菜を  
た げんき す  
食べて、元気に過ごしましょ  
う。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/13



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

1/14



みかん

きゃべつと  
ツナのサラダ

ポテト  
たこあげ  
ひとり2こ

カレー  
うどん

カップ

おおざら



# 「大阪名物 たこ焼き」

きょう  
今日のポテトたこあげは、  
おおさかめいぶつ  
大阪名物のたこ焼きをイメージ  
つく  
して作りました。こむぎこ  
小麦粉をしよう  
していませんので、たこ焼き風  
の  
コロッケです。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/14



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

1/17

小カップ



あおのり  
だいず

うめしらす  
ちゃづけ

たいたん  
京都府郷土料理

カップ

おおざら



# きょうとふ きょうどりょうり 「京都府 郷土料理」

「炊いたん」とは、京都をはじめとする関西の言葉で「炊いたもの」を意味します。さて、「炊く」とはどのような調理方法でしょうか。





とどけ!  
ゆめワゴン



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

1/18

おだまき  
むし

小カップ

きりぼし  
だいこんの  
にももの



なめし

秋田県産  
あきたこまち

あかだしの  
みそしる

カップ

おおざら



# き ぼ だいこん 「切り干し大根」

きりぼしだいこん ほそき  
切干大根は、細く切った

だいこん かんそう ほぞんしよく  
大根を乾燥させた保存食です。

えいようか ふつう だいこん  
栄養価は普通の大根と比べて

どのような違いがあるでしょうか。





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

1/19



くだもの  
(いよかん)

バンサンスー  
じゃがまる  
くん

トマト  
たんたん  
めん

カップ

おおざら



# 「高野豆腐はどこ？」

きょう  
今日のラーメンのスープは  
きゅうしょくしつ  
給食室でトリガラ出汁を取り、  
だしと  
作ったものです。さて、今日の  
きょう  
ラーメンの中に高野豆腐が  
はい  
入っています。見つけることが  
み  
できるでしょうか。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/19



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

1/20

おおざら



しらたきの  
たらこいため  
ゆりねいり  
まつかぜやき

ごはん

宮城県産  
ひとめぼれ

小カップ

だいこん  
なべ

カップ



# 「ゆり根」

きょう まつかぜ や いま  
今日の「松風焼き」には今が

しゅん ね はい  
旬のゆり根が入っています。

ね さいばい じかん  
ゆり根の栽培はとても時間が  
かかります。さて、何年必要で  
しょうか。



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

1/21

小カップ

こまつなの  
ナムル



マーボーどん  
千葉県産  
ふさこがね

サムゲタン  
スープ

カップ

おおざら



かんこくりょうり サムゲタン  
**韓国料理「参鶏湯」**

サムゲタン まるどり なか ごめ  
参鶏湯は丸鶏の中にもち米や

かんぼう い に こ つく  
漢方を入れ、煮込んで作ります。

きょう、きゅうしょくしつ ほねつ とりにく  
今日、給食室では骨付きの鶏肉を

あさ に こ  
朝からじっくりと煮込みました。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/21

# ミルメーク 液体タイプ 使い方



とどけ!  
ゆめワゴン



食育の視点  
食事の楽しさを  
理解する

1/25

ミルメーク



ささみの  
セサミフライ

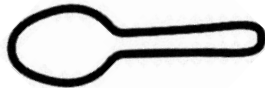
カレーライス

秋田県産  
あきたこまち

コーン  
サラダ

おおざら

小カップ



3

ストローを抜いて、ミルメークを入れます。



1

ストローで牛乳をひとくち飲みます。



4

ストローでよく混ぜます。



2

チューブの先の丸いところを2〜3回ねじって取りまわす。



バックの底にミルメークが沈んでいることがあるので、よく混ぜてお飲みください。

チューブを強くにぎると、ふきほれることがあるので注意しましょう。

# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/25





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

1/26

おおざら

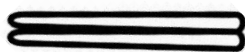


はくさいの  
ゆずかあえ

くじらのひとくち  
たつたあげ

ソフトメン

ミート  
ソース



カップ

今週は全国学校給食週間です。

めん た かた

# ソフト麺の食べ方

めん ふくろ はい

ソフト麺は袋に入っています。

あ まえ くふう  
開ける前にひと工夫をすると

た  
食べやすくなります。それは

なん  
何でしょうか。



今週は**全国学校給食週間**です。

がっこうきゅうしょく れきし  
「**学校給食の歴史**」

きょう きゅうしょく にほん さいしょ  
今日の給食は日本で**最初の**  
きゅうしょく つく  
給食をイメージして作りました。  
えいようか かんけい しなかず しょくざい  
(**栄養価の関係で品数や食材の**  
しゅるい へんこう  
**種類など変更しています。)**



とどけ!  
ゆめワゴン



食育の視点  
感謝の心もち  
食べ物を大事にする

1/27

おおざら



のり

じゃがいもと  
ながいもの  
ねぎみそあえ  
やきさけ

セルフ  
おにぎり

岩手県産  
ひとめぼれ

とんじる

小カップ

カップ



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/27



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

1/28

おおざら

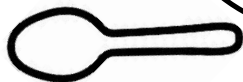


こまつなと  
だいずのサラダ

メダイの  
メンチカツ

あしたば  
パン

あしたばの  
スープ



カップ

# とうきょうと しよくざい 東京都の食材

## あしたば はちじょうじまさん ・明日葉(八丈島産)

「今日摘んでも明日にはもう  
芽がでてくる」と言われるほど、  
生命力の強い植物です。



## こまつな ・小松菜

江戸川区にある小松川の近くで  
栽培していたため、この  
名前が付きました。



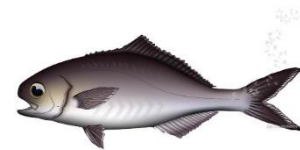
## とうきょうぎゅうにゅう ・東京牛乳

東京都の多摩地域で  
生産された牛乳です。



## めだい ・メダイ

東京都の八丈島で漁獲された  
ものを直送してもらいました。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/1/28



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

1/31

ぽんかん

小カップ

ガルバンゾー  
サラダ



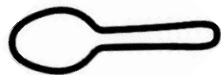
チキンライス  
ホワイトソース  
かけ

千葉県産  
ふさこがね

おおざら

ABCマカロニ  
スープ

カップ



# 「ガルバンゾー豆」<sup>まめ</sup>

きょう  
今日のサラダに入っている  
「ガルバンゾー豆」<sup>まめ</sup>は他の<sup>ほか</sup>  
呼び方<sup>よ</sup>では何と呼ぶ<sup>かた</sup>でしょう<sup>なん</sup>か。<sup>よ</sup>

- ①とら豆 ②ひよこ豆 ③ねこ豆

