

JINSHO × SCHOOL LUNCH



JINSHO × SCHOOL LUNCH

3/11/1~



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

|| / |



くだもの
(かき)

マーボー
どん

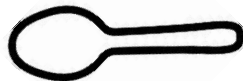


茨城県産
コシヒカリ

おおざら

かきたま
スープ

カップ



「旬・柿」

かき いま しゅん くだもの
柿は今が旬の果物です。

かき いろ いしゃ あお
「柿が色づくといしゃが青くなる」

ということわざがあります。
さて、なぜこのように言われる
のでしょうか。





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

11/2

おおざら



かぼす

きりぼし
だいこんのもの
さばの
ぶんかぼし

ごはん

宮城県産
ひとめぼれ
新米

小カップ

どさんこ
じる

カップ

「かぼすのしぼり方」

「かぼす」は焼き魚にしぼって
食べましょう。さて、かぼすを
しぼる時、香りを強く感じるのは
どちらの方法でしょうか。

- ①皮を下にしてしぼる
- ②断面を下にしてしぼる

①



②



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/2

JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/2



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

11/4



スイート
ポテト

スパゲッティ
ミートソース

おおざら

レンコンの
サラダ

小カップ



「旬・さつまいも」

きょう
今日のスイートポテトに

つか
使ったさつまいもは、やおや
さん すすめの「鳴門金時」
ひんしゅ じょうひん あまさ
という品種です。上品な甘さ
み め うつく とくちょう
と、見た目の美しさが特徴の
さつまいもです。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

11/5

おおざら



きっか
みかん

ぶりと
だいこんの
にももの

ごはん



新潟県産
こしひかり

小カップ



カップ

ふゆやさいの
ごもくじる

ただ わん も かた 「正しいお椀の持ち方」

しょくじ 食事のマナーはみんなで楽しく、
きも 気持ちよく しょくじ 食事をするための
やくそく 「お約束」です。ちゃわん 茶碗 や わん お椀の
ただ も かた み つ 正しい持ち方を身に付けましょう。





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

11/8

おおざら



くきわかめの
サラダ
はたはたの
みそだれかけ

わかめ
ごはん
秋田県産
あきたこまち



きりたんぽ
じる

小カップ



カップ

は ひ いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」
です。丈夫な歯を作るためには
歯とあごをたくさん使うことが
重要です。今日の給食には
どんな食材が入っていますか？



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/8



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

11/9

小カップ



うのはな
いりに

ぶたたま
どん



・のり
千葉県産
ふさこがね

おおざら

ほうれんそうの
すいもの

カップ



「おからは

何からできる？」

うの花炒り煮は、おからを
煮て作ります。さて、おからは
何からできているでしょうか。

1、お肉 2、お魚 3、大豆



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/9



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

11/10

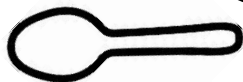
しょうカップ



ヴィネ
グレット

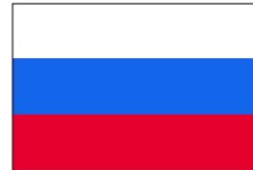
てづくり
ピロシキ

ボルシチ



おおざら

てづく 「手作りピロシキ」



きょう きゅうしょくしつ
今日のピロシキは給食室で

きじ てづく
生地から手作りしたものです。

てづく じかん てま
手作りするのは時間と手間が

かかります。さて、ピロシキは

どこくに りょうり
この国の料理でしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/10



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

きっか
みかん



あしたば
ツナあえ
もんじゃ
はるまき

おおざら

ふかがわ
どん

・のり
茨城県産
こしひかり

新米

カップ



「東京都郷土料理」



きょう ふかがわどん とうきょうと
今日の「深川丼」は東京都の

きょうどりょうり ふかがわどん
郷土料理です。深川丼には2つ

しゅるい きょう
の種類がありますが、今日は

はん しる た
ご飯に汁をかけて食べるタイプ

です。



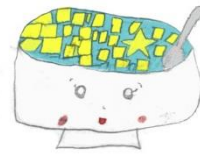
JINSHO × SCHOOL LUNCH



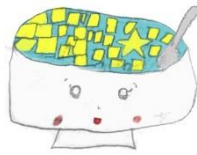
3/11/11



とどけ!
ゆめワゴン



ブックメニュー



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

11/12

まほうの
シロップ

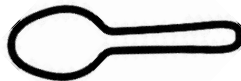
サファイア
ゼリー

小カップ



チーズいり
ポテトオムレツ
ジャンバラヤ

おおざら



こまつなと
だいこんの
スープ

カップ

「いただきます」をしたたら、
シロップをゼリーにかけて
ゆっくりと混ぜてみましょう。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/12



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
感謝の心をもち
食べ物を大事にする

11/15

おおざら



きじまだいら
むらの
りんご

さといもと
こんにゃくの
いために

ろっこく
なめし



秋田県産
あきたこまち

小カップ



カップ

きじま
だいらむらの
きのこのみそ
しる

「木島平村の食材」

きょう きゅうしょく
今日の給食のなめこ・えのき・

しめじ・みそ・りんごは ^{ちょうふし}調布市の
しまいとし ^{ながのけんきじまだいらむら}姉妹都市「長野県木島平村」から
とど ^{りょうり}届いたものです。どの料理に
はい入っているでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

11/16

しょうカップ

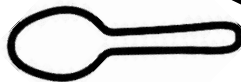
わかったさんの
クッキー

ごしき
サラダ



くろさとう
パン

あきの
みかく
シチュー



おおざら

ブックメニュー

じんだいじしょうとしょかん

深大寺小図書館にある

「わかったさんのクッキー」

という本を参考^{ほん さんこう}に作り^{つく}ました。

としょいいんかい^{としょいいんかい}の皆さん^{みな}からの
リクエストです。





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

11/17

おおざら



やさいの
おろしあえ

さばの
ぬかだき

ごはん



佐賀県産
夢しずく

はくさいの
みそなべ

小カップ



カップ

「お米の旬 新米」

きょう こめ さがけんさん
今日のお米は佐賀県産の

ゆめ ひんしゅ
「夢しずく」という品種です。

み め あじ
どんな見た目、味がしますか？

いま た しんまい
今しか食べられない新米を

あじ
味わいましょう。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/17



とどけ!
ゆめワゴン



ブックメニュー

じん だい じ しょう と しょ かん
深大寺小図書館にある

「こまったさんのハンバーグ」
という本を参考^{ほん さんこう つく}に作りました。
図書委員会^{としょ いいんかい}の皆さん^{みな}からの
リクエストです。

食育の視点
食事の楽しさを
理解する

11/18

小カップ



スパイシー
だいず

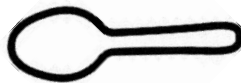
こまったさんの
ハンバーグ

きじまだいら
むらのピラフ

クスクスの
スープ

カップ

おおざら





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

11/19



こまっなの
ナムル

じゃがいもの
みのおしあげ

ねがいごと
らーめん
・しる ・のり

カップ

おおざら



「ナルト」

きょう 今日のラーメンのスープは

きゅうしょくしつ 給食室でトリガラとトンコツから

だし と つか 出汁を取り、作ったものです。

はい さて、ラーメンに入っている

なに ナルトは何からできている

でしょうか? ①肉 ②魚 ③野菜





とどけ!
ゆめワゴン



きんろうかんしゃ ひ
「**勤労感謝の日**」

食育の視点
感謝の心もち
食べ物を大事にする

11/22

おおざら



じゃがいもの
きんぴら

さけの
しおやき

だいこんばの
ふりかけ
ごはん

宮城県産
つや姫

新米

小カップ

だいこん
なべ

カップ

あした
明日、11月23日は

きんろうかんしゃ ひ
「**勤労感謝の日**」です。

この日はどんな意味を持つ
しゅくじつ
祝日でしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/22



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

11/24

小カップ



ごもくまめ

いわしの
かばやきどん
・のり

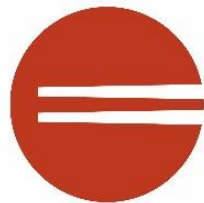


宮城県産
ひとめぼれ

おおざら

てまりふの
すいもの

カップ



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

きょう きゅうしょく わしょく きほん
今日の給食には和食の基本

でもある「だし」が使われています。どの料理に使われているでしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/24



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

11/25

おおざら



はるさめの
いためサラダ
いかのごまず
ソース

ごはん



ちんげんさいの
スープ

小カップ

カップ

「お米の旬 新米」

きょう こめ
今日のお米は北海道産の

「ななつぼし」という品種です。

どんな見た目、味がしますか?

いま た しんまい
今しか食べられない新米を

あじ
味わいましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

11/26

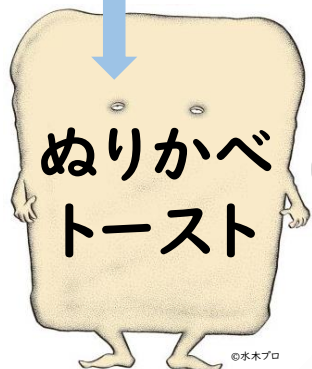
給食当番さんは
トレーの上に
配食しましょう

しょうカップ



ささみと
だいこんの
サラダ

ポンがし
(ひとり2つぶんじょう)



はくさいと
さつまいもの
クリームに

おおざら

ゲゲゲ忌にちなんだ給食



ぬりかべトーストは「ゲゲゲの
鬼太郎」に登場するキャラクター
「ぬりかべ」をイメージして作り
ました。いただきますをしたら、
自分でポン菓子^{がし}を乗せ、ぬりかべ
の目を作ってみましょう。





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

11/30

おおざら



めだま
おやし
ゼリー



ながいも
サラダ

だいせんどりの
みそづけやき

ごはん



富山県産
コシヒカリ

小カップ

ごじる

カップ



「ゲゲゲ忌給食」



きょう まんが か みずき
今日は漫画家 水木しげるさん
う そだ とっとりけん
が生まれ育った鳥取県に
きゅうしょく
ちなんだ給食です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



3/11/30



深小 食育 キャラクター

おこめちゃんです

いそんたしるいのおめがまめ

おわんはしっかりもとうワン!!

MILK MILK

1

中か