

# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/1~



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

|| / |



くだもの  
(かき)

マーボー  
どん

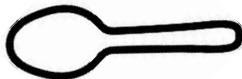
千葉県産  
ふさおとめ

新米

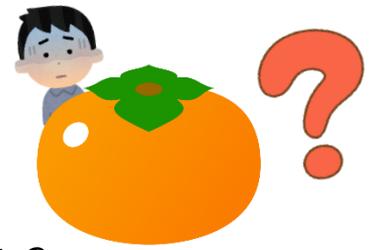
おおざら

かきたま  
スープ

カップ



しゅん かき  
「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。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/1



とどけ!  
ゆめワゴン



食育の視点

正しい知識に基づいて  
食事のとり方を自ら  
判断できる

11/2

おおざら



すだち

ほうれんそうと  
きっかのおひたし

さばの  
ぶんかぼし

ごはん



小カップ



カップ

きやべつと  
えのきの  
みそしる

# 「すだちのしぼり方」<sup>かた</sup>

「すだち」は焼き魚にしぼって<sup>や ぎかな</sup>  
食べましょう。さて、すだちを<sup>た</sup>  
しぼる時、香りを強く感じるのは<sup>とき かお つよ かん</sup>  
どちらの方法でしょうか。<sup>ほうほう</sup>

- ①皮を下にしてしぼる<sup>かわ した</sup>
- ②断面を下にしてしぼる<sup>だんめん した</sup>

①



②



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/2



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

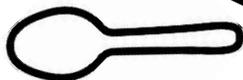
11/4

しょうカップ

ごしき  
サラダ

スイート  
ポテトースト

あきのみかく  
シチュー



おおざら

# あき みかく 「秋の味覚」

きょう こんだて あき  
今日の献立には、秋に

しゅん むか しょくざい  
旬を迎える食材をたくさん

つか  
使っています。さて、どの

しょくざい  
食材でしょうか。





とどけ!  
ゆめワゴン



にじゅうしせっき りっとう  
「二十四節気 立冬」

きょう りっとう きょう  
今日は立冬です。今日から

こよみ うえ ふゆ  
暦の上では冬となります。

きょう きゅうしょく つか  
今日の給食に使われている

ふゆ しゅん しょくざい  
冬が旬の食材はどれでしょうか。

食育の視点  
食品を選択する能力  
を身に付ける

11/7

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



山形県産  
つや姫

ふゆやさいの  
ごもくじる

小カップ



カップ





とどけ!  
ゆめワゴン



# 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?

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

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  
茨城県産  
コシヒカリ



小カップ

きりたんぽ  
じる

カップ



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/8



とどけ!  
ゆめワゴン



食育の視点  
環境や資源に配慮した  
食生活について  
考える

11/9

おおざら



じゃがいもの  
きんぴら  
さけのゆうあん  
やき

小カップ

だいこんば  
ふりかけ  
ごはん

だいこん  
なべ

カップ



しゅん だいこん  
**旬 大根**

きょう いま しゅん だいこん  
今日は、今が旬の大根を

むだ つか こんだて  
無駄なく使った献立です。

ね だいこん は  
根は大根なべに、葉は  
ふりかけにしました。





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



だいずもやしの  
ナムル

ジャンボあげ  
ぎょうざ

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  
給食室でトリガラから出汁を  
だし  
取り、つく  
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

でしようか? ①にく ②さかな ③だいず





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

きじまだいら  
むらの  
りんご

おおざら



さといもと  
こんにゃくの  
いために

ろっこく  
なめし



千葉県産  
ふさおとめ

小カップ



きじま  
だいらむらの  
きのこのみそ  
しる

カップ

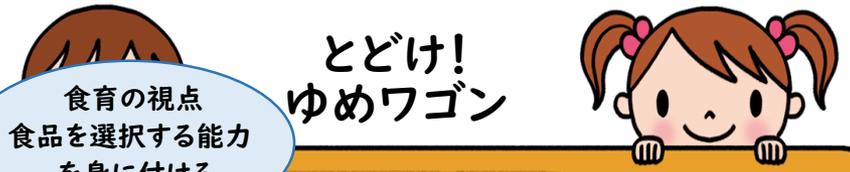
# きじまだいらむら しょくざい 「木島平村の食材」

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 ちようふし 調布市の  
しまいとし 姉妹都市「ながのけんきじまだいらむら 長野県木島平村」

とど から届いたものです。





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

11/14

まっちゃん  
プリン

おおざら



きゃべつの  
しおこぶあえ  
とうふの  
まさごあげ

ごはん  
茨城県産  
コシヒカリ  
新米

だいこんの  
みそしる

小カップ



カップ

# 「旬 抹茶」

きょう いま しゅん まっちゃん  
今日は今が旬の抹茶を  
つか つか  
使ったプリンを作りました。  
ちゃ しゅん しんちゃ じき  
お茶の旬「新茶の時期」は  
はる まっちゃん しゅん  
春ですが、抹茶の旬は、なぜ  
いまごろ  
今頃になるのでしょうか。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/14



とどけ!  
ゆめワゴン



# てづく 「手作りピロシキ」

きょう きのう  
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。

食育の視点  
感謝の心もち  
食べ物を大事にする

11/15

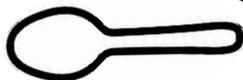
しょうカップ



コーン  
サラダ

てづくり  
ピロシキ

ぐだくさん  
ポトフ



おおざら



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/15



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

11/16

もちもち  
やきチョコ  
もち



おおざら

小カップ

チリコンカン  
ライス



千葉県産  
ふさおとめ

フレンチ  
サラダ



# 「いろいろな豆」

まめ  
今日の給食には、豆や

まめ  
豆からできている食材を

つか  
たくさん使っています。

りょうり  
どの料理にどんな食材が

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  
食品を選択する能力  
を身に付ける

11/17

おおざら



だいこんの  
かふうづけ  
はな  
シューマイ

小カップ

カップ

ちゅうか  
おこわ

ごもく  
ちゅうか  
スープ

千葉県産  
ふさおとめ  
+  
新米  
もちごめ



# 「おこわ」

おこわとはもち米を蒸した  
もののことを言いますが、今日は  
炊飯器で炊きました。もち米と  
うるち米という種類の違うお米を  
使っています。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/17



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

11/18

小カップ



はちみつ  
レモンゼリー

スパイシー  
だいず

きじまだいら  
むらのピラフ



おおざら

クスクスの  
スープ

カップ



# はちみつ

今日は、はちみつとレモンを  
つか使ったゼリーを作りました。  
はちみつはその名のとおり、  
みつばちが花のみつを集め  
加工したものです。のどに  
良い食材とされています。





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

11/22



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



# しゅん 「旬・さつまいも」

きょう つか  
今日のスイートポテトに使った  
さつまいもは「シルクスイート」  
という品種です。水分の多さと、  
なめらかな食感が特徴で、  
やおやさんおすすめの品種です。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/22



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  
茨城県産  
コシヒカリ  
新米

おおざら

てまりふの  
すいもの

カップ



パシャパシャタイム  
11月24日 和食の日



きょう きゅうしょく すべ りょうり  
今日の給食は全ての料理に

こぶ かつおぶし と てんねん  
昆布と鰹節から取った天然の

だし つか しゅるい  
「出汁」を使いました。種類の

ちが み く あ  
違う うま味を組み合わせる

そうじょう こうか お  
ことで相乗効果が起こります。



昆布

グルタミン酸



鰹節

イノシン酸



干し椎茸

グアニル酸

「うま味の相乗効果」

グルタミン酸 + イノシン酸 = 組み合わせると、

うま味が最大で

グルタミン酸 + グアニル酸 = 7~8倍に増す

# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/24



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

小カップ



うのはな  
いりに

ぶたたま  
どん  
・のり



茨城県産  
コシヒカリ

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





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

11/28

おおざら



ながいも  
サラダ  
いかのたまねぎ  
ソース

ごはん



茨城県産  
コシヒカリ

ちんげんさい  
スープ

小カップ

カップ

# 「旬・ながいも」

「ながいも」は今が旬のお芋  
です。まっすぐ長く伸びるため、  
収穫する時は、下の写真の  
ように土を深く  
掘って行います。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/28



とどけ!  
ゆめワゴン



# 「ゲゲゲ忌給食」



食育の視点  
食事の楽しさを  
理解する

11/29

給食当番さんは  
トレーの上に  
配食しましょう

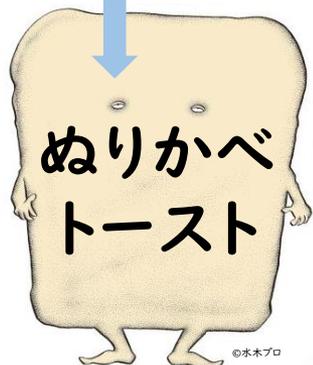
しょうカップ



イタリアン  
サラダ

ポンがし

(ひとり2つ、ぶいじょう)



ぬりかべ  
トースト

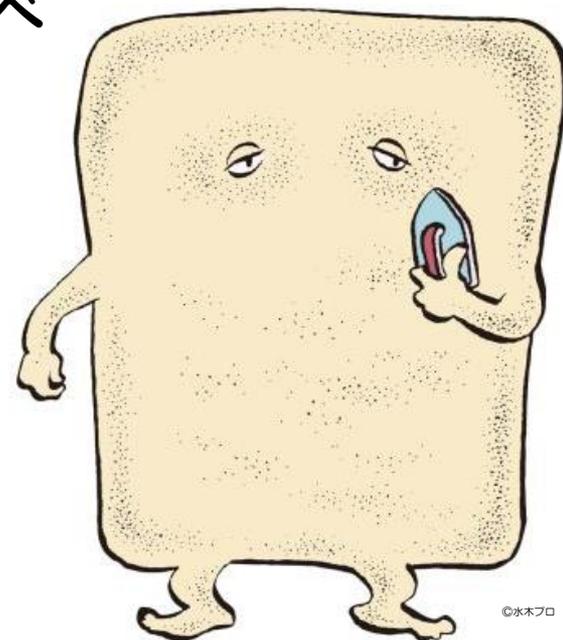
©水木プロ

はくさいと  
さつまいもの  
クリームに

おおざら



ぬりかべトーストは「ゲゲゲの  
きたろう とうじょう  
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、  
じぶん がし  
自分でポン菓子  
の  
乗せ、ぬりかべ  
の目を作っ  
め つく  
て  
みましょう。



©水木プロ

# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/29



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

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



小カップ

ごじる

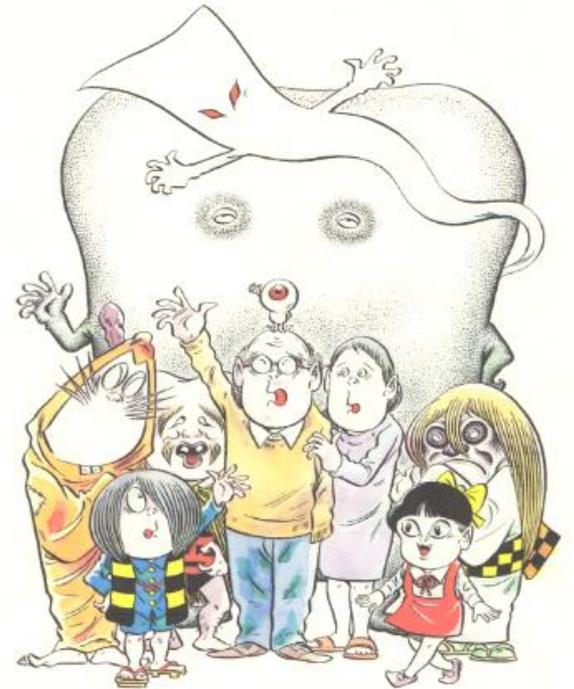
カップ



# 「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  
ちなんだ  
きゅうしょく  
給食です。



# JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/11/30