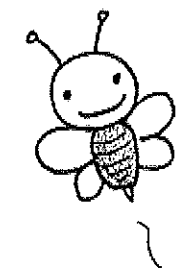


がっ 5月 きゅうしょく よくかレンダー

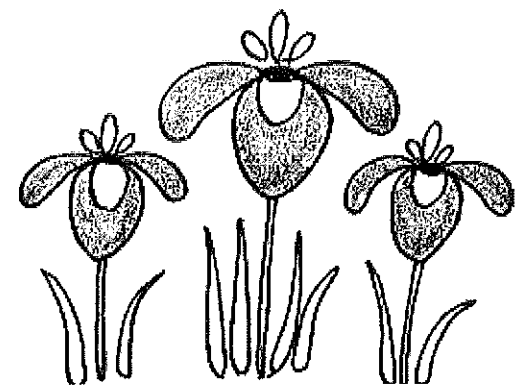
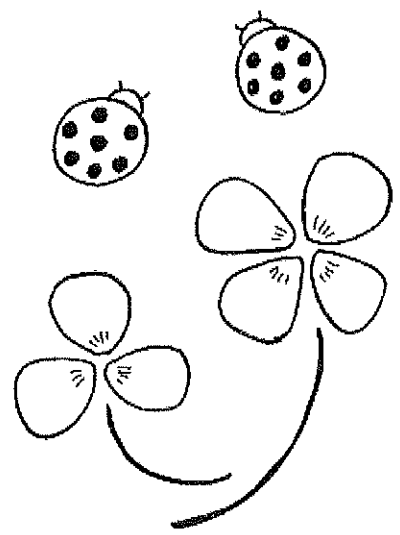
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

たの た
みんなでなかよく楽しく食べよう

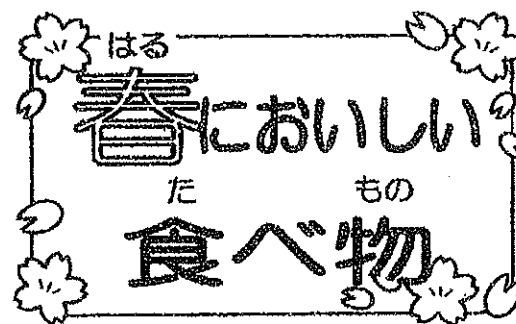
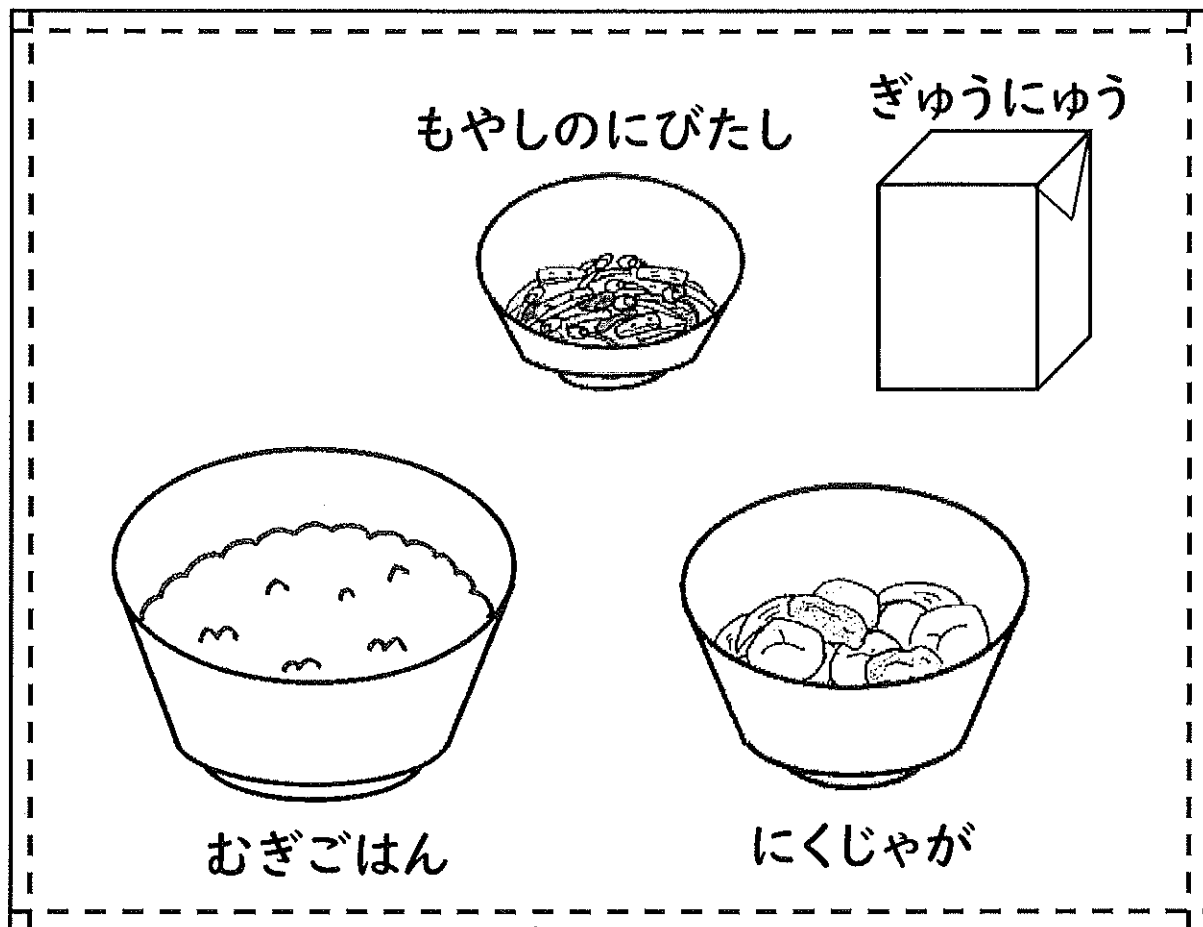
シリーズ えいよう 栄養ってなあに? ~シリーズ紹介~



にち こんだて わしょくすいしん ひ
18日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日



5月 2日 (月)



じゃがいも



● ^{はる}春にとれるじゃがいもは、^{しん}「新じゃが」とよばれています。

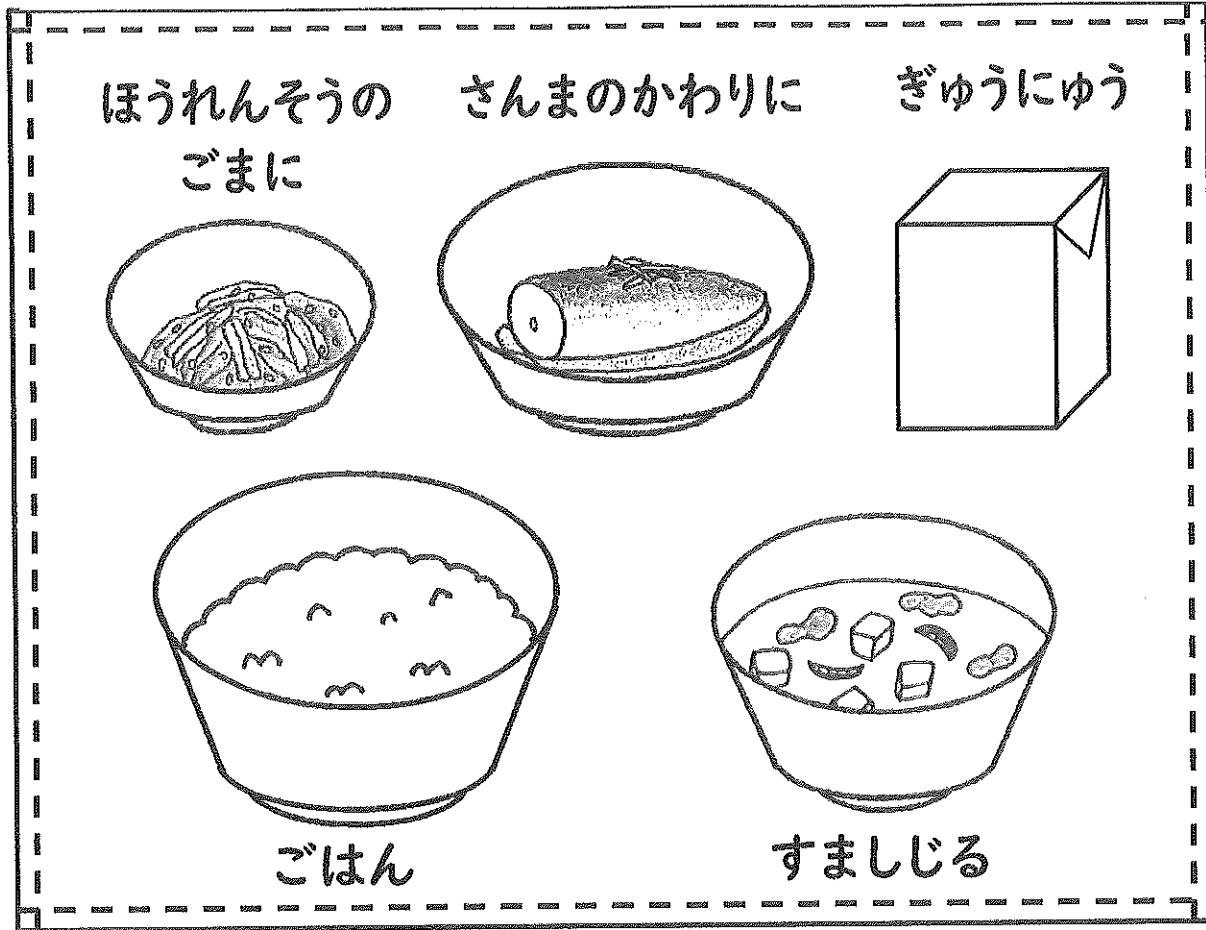
● ^{ねつ}熱や^{ちから}力のもとになる^{たんすい}炭水化物や、^{からだ}体の^{ちようし}調子を^{とどの}整える^{シー}ビタミンCが^{おお}多くふくまれています。

● ^{なか}おなかの中を^{しよくもつ}そうじする^{おお}食物せんいも^{おお}多くふくまれています。

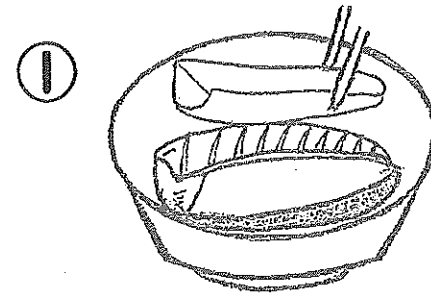
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	のもとになる	みどり 緑	からだ の	ちようし 調子	とどの を整える		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	むぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	もやし	あぶらあげ	サラダあぶら	さんおんとう	さとう	にんじん	だいこんば

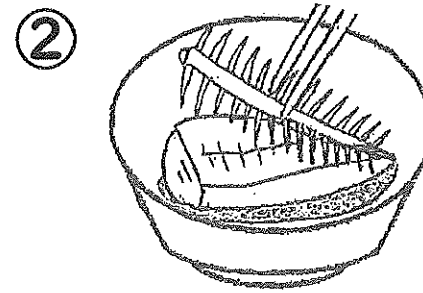
5月 6日 (金)



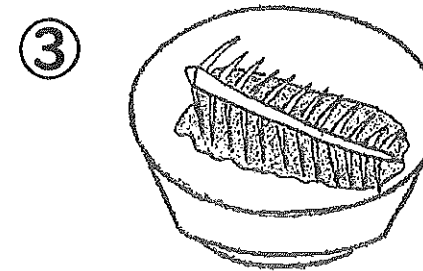
さんまの 食べ方



おはして魚のまん中に切り目を
入れ、上の身ははずします。



上の身を、ひと口の大きさに
切りながら食べます。



おはして骨を取り、下の身を食べます。

骨だけのこして、きれいに
食べることができます。

食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	き	からだの調子を整える
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	しょうが
	わかめ	さんおんどう	ほうれんそう
あかみそ	さんま	ごまあぶら	しいたけ
		すりごま	

5月 9日 (月)

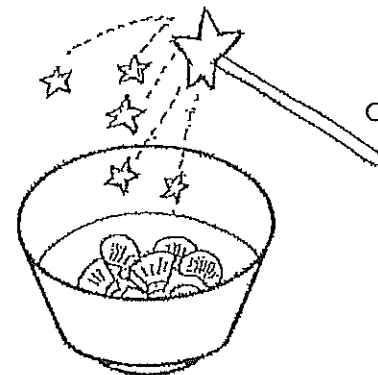


フルーツ かんてん 寒天

こなかんてん みず あたた
粉寒天とさとう・水を温めてとかし、

みかんとパイナップルのかんづめを

くわえて^{つく}作りました。

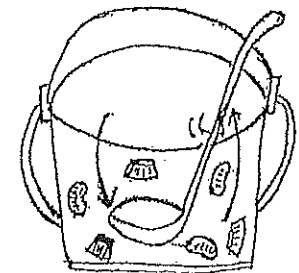


だんだんかたまる
まほうのゼリーです。

くだもの しる はい くぼ
果物と汁がみんなに入るようにまぜて配りましょう。

・さめるとかたまるデザートです。

かたまるまで^ま待って、^{さいご}最後に
た^たべましょう。



フルーツかんてん

きりぼしだいこんの
にびたし

おぎごはん


ぎゅうにゅう

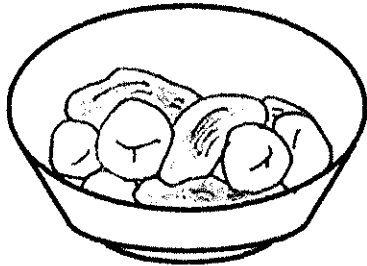
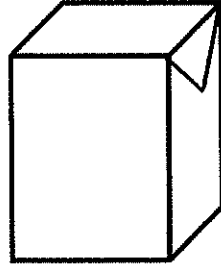
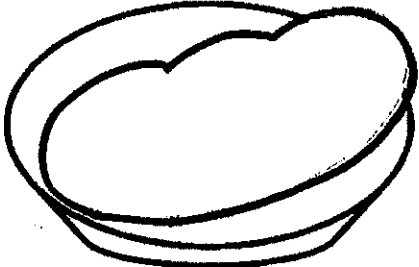
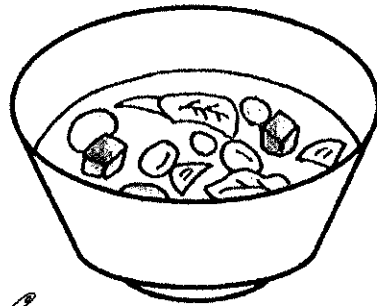
ひらてんと
こんにやくのにつけ

た べ 物 の 三 つ の は た ら き			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	黄	緑
		ねつ	からだ
		ちから	ちようし
		熱や力のもとになる	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう とりにく ひらてん	 おぎごはん さんおんとう パイナップルかんづめ	 にんじん みかかんづめ だいこんば	 きりぼしだいこん さとう

5月10日(火)

ぶたにくのケチャップに ぎゅうにゆう

かたチーズ 

ミルクコッパン やさいのスープに

ぼくもわたしも名コック めい



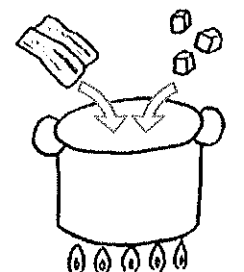
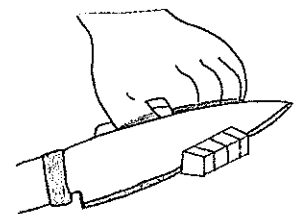
ぶた肉のケチャップ煮 にく

【材料(4人分)】 ざいりょう にんぶん

- ぶた肉...140g にく グラム
- じゃがいも...中3こ(240g) ちゆう グラム
- サラダ油...小さじ1 あぶら こ
- さとう...大さじ $\frac{1}{2}$ おお
- トマトケチャップ...大さじ2 おお
- ウスターソース...大さじ1 おお

【作り方】 つく かた

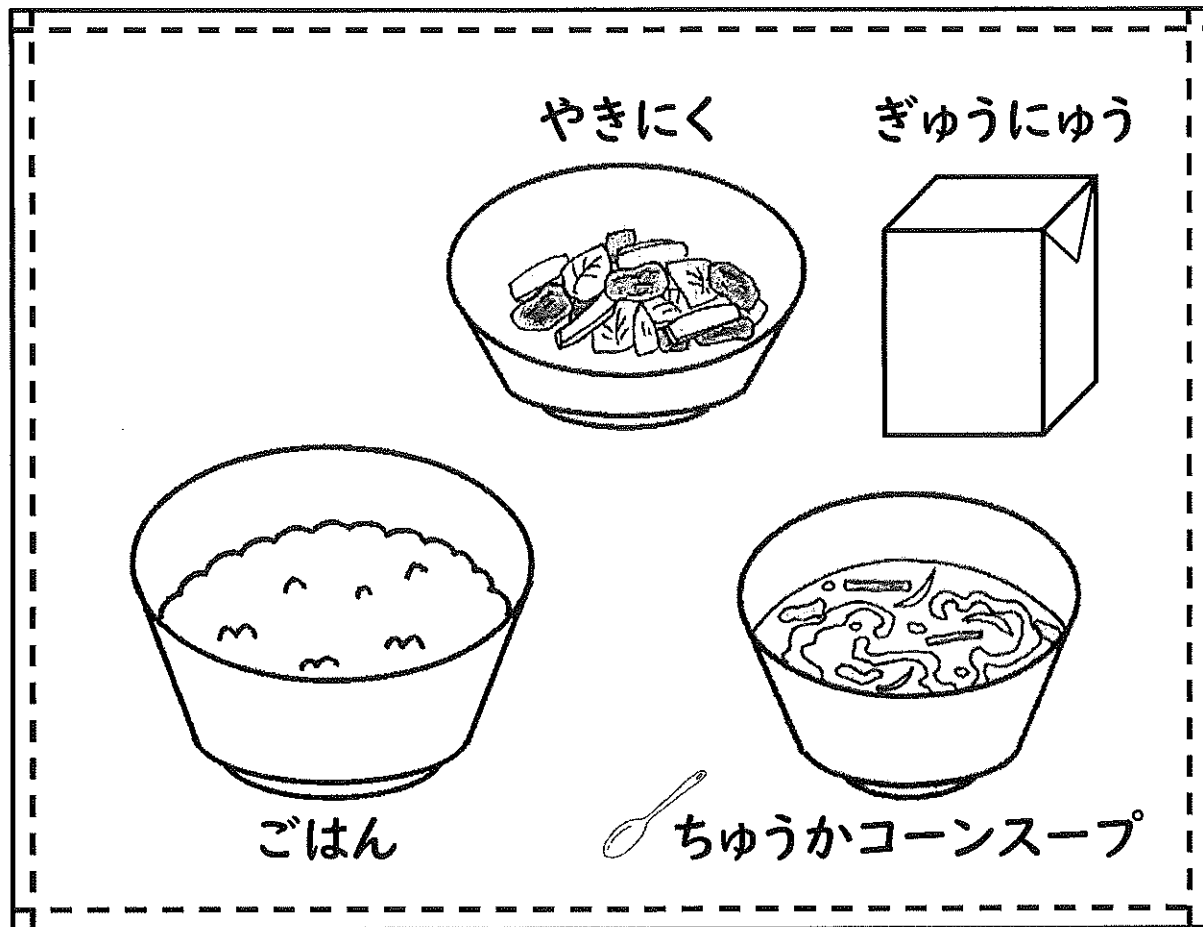
- じゃがいもはさいの目にして、水にさらす。
- さとう・トマトケチャップ・ウスターソース・水20ccをまぜ合わせる。
- じゃがいもをむす。
- なべを熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんにいため、肉の色がかわれば、②をくわえる。
- さらに③をくわえて火を通して仕上げる。



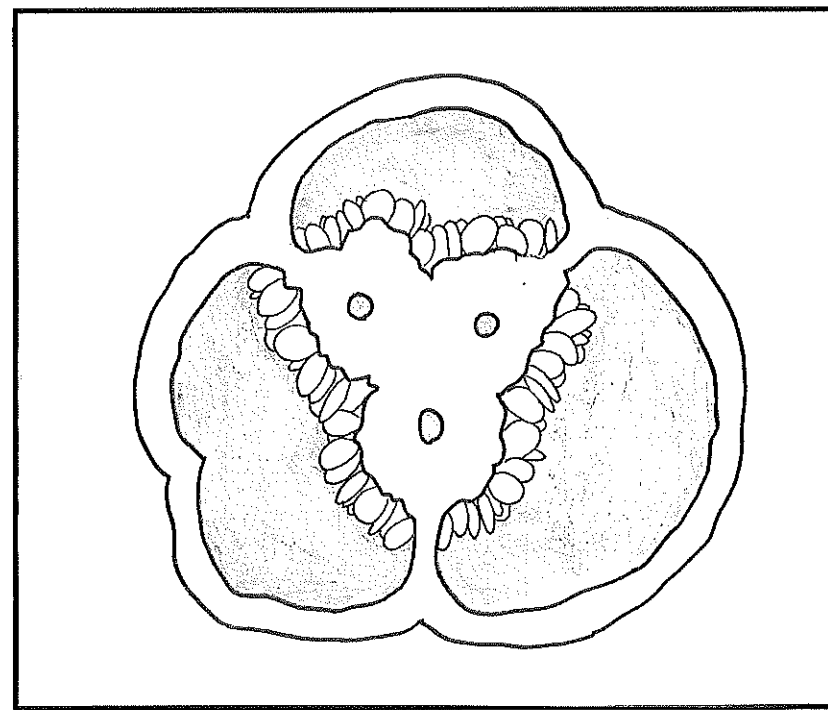
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぶたにく	ミルクコッパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
ミックスビーンズ	チーズ	サラダあぶら	さとう	キャベツ	

5月11日 (水)



わたしは
だれでしょう



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	にんじん	にんにく	ピーマン	たまねぎ
たまご	かたくりこ	チンゲンサイ	さとう	クリームコーン	キャベツ
ぎゅうにく	サラダあぶら	きんぎょ			

1. 色は、みどり色です。
2. とうがらしのなかまですが、からくはありません。
3. 体の調子を整えるはたらきがあります。
4. 今日の「やき肉」に入っています。

5月 12日 (木)

がっ きゅうしょくもくひょう
5月の給食目標

たの た
みんなでなかよく楽しく食べよう

ひと き も
まわりの人も気持ちよく

た き
食べられるように気をつけましょう

だいこんばの いわしのこはくあげ ぎゅうにゆう
ごまいため

むぎごはん いものこじる

おしゃべりをしないで
ゆっくりとよくかんで
あじ
味わいましょう。

しよっ き ぎゅうにゆう
食器や牛乳パックを
かえ とき
返す時は、マスクをつけて
あ
しずかに歩くように
しましょう。

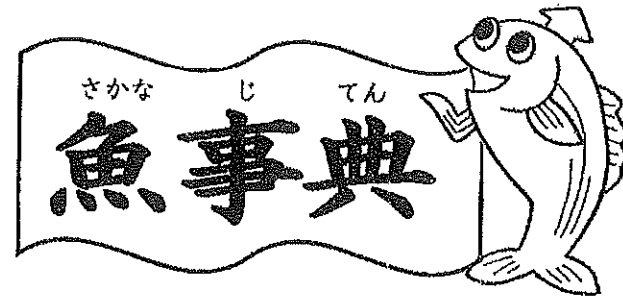


た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

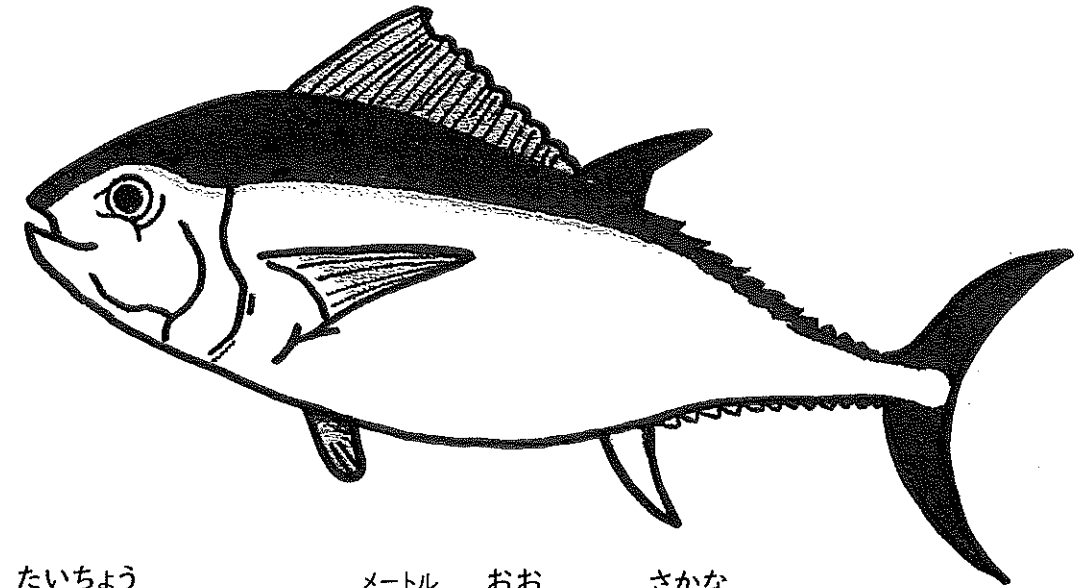
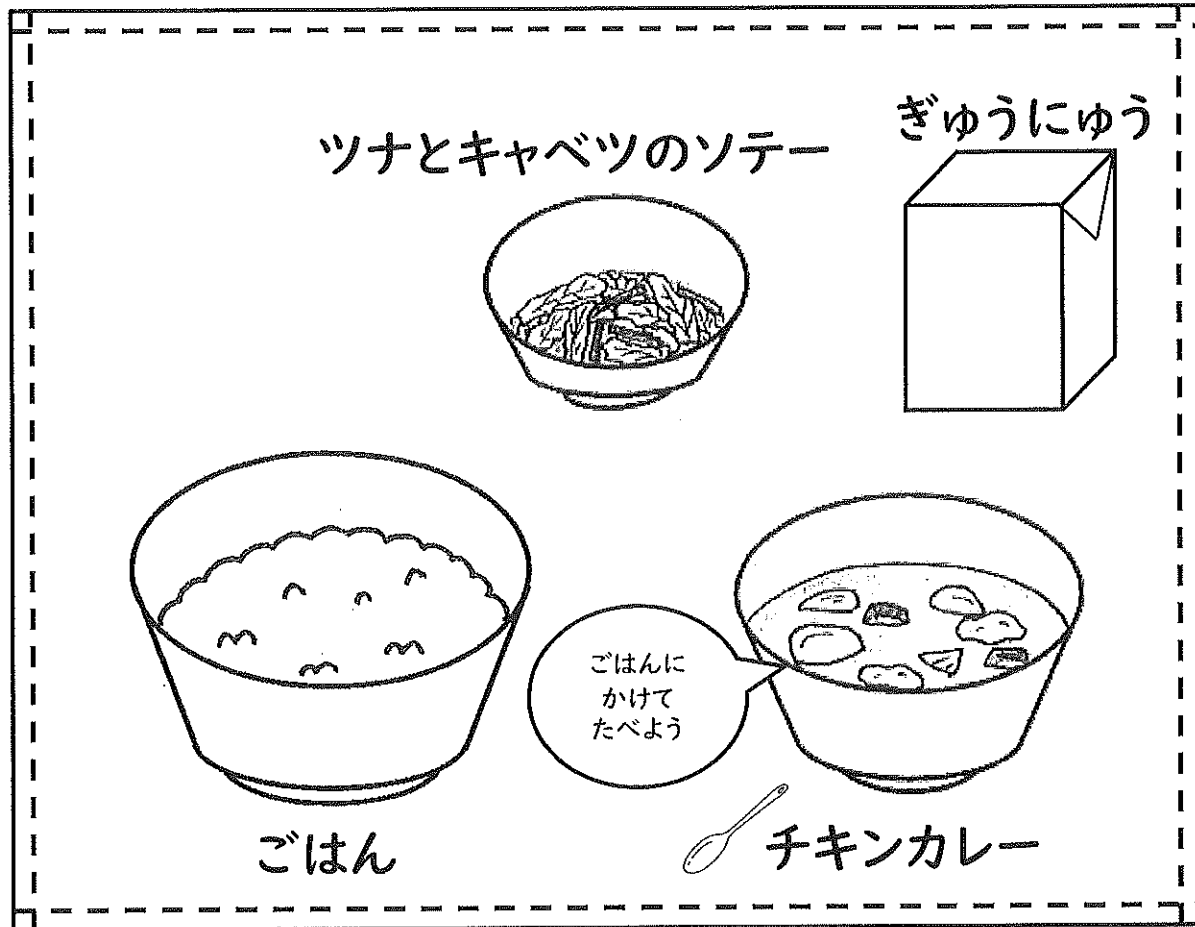
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	いわし	むぎごはん	さといも	にんじん	たまねぎ
はなかつお	あぶらあげ	かたくりこ	すりごま	しょうが	だいこんば
あかみそ	しんしゅうみそ	こめこ	ひまわりゆ		

「だいこん葉のごまいため」は、だいこん葉のシャキシャキした
しよっかん
食感や、ごまの香ばしい風味を味わって食べましょう。

5月13日(金)

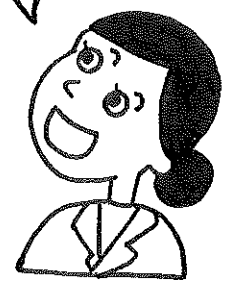


まぐろ (ツナ)



- 体長は、2~3 mと大きい魚です。
- まぐろは、英語で「tuna」といいます。
- 体をつくる「たんぱく質」が多くふくまれています。
- 速く泳ぐことができ、最大速度は時速80kmといわれています。

とても速く泳ぐのですね!

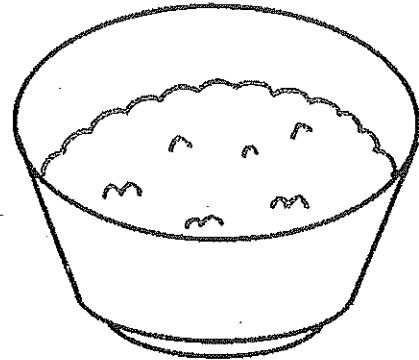
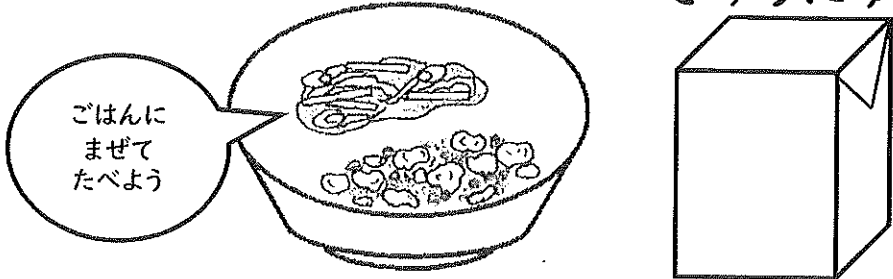


今日の「ツナとキャベツのソテー」に使っています。

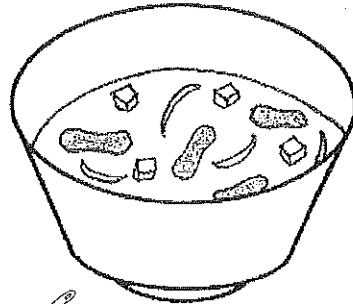
食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる
		みどり	からだ ちようし とどの
		緑	体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	ごはん	じゃがいも
だっしふんにゆう	ヨーグルト	さとう	にんじん
チーズ	まぐろフレーク	こおぎこ	たまねぎ
		バター	しょうが
			キャベツ

5月16日 (月)

ビビンバのぐ
(ナムル) (にくとたまご) ぎゅうにゆう



むぎごはん



わかめスープ

食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちょうしどこの調子を整える
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	むぎごはん	サラダあぶら	しょうが	にんじん
たまご	あかみそ	ごまあぶら	さとう	ほうれんそう	だいずもやし
とうふ	わかめ	すりごま	きりぼしだいこん	たまねぎ	

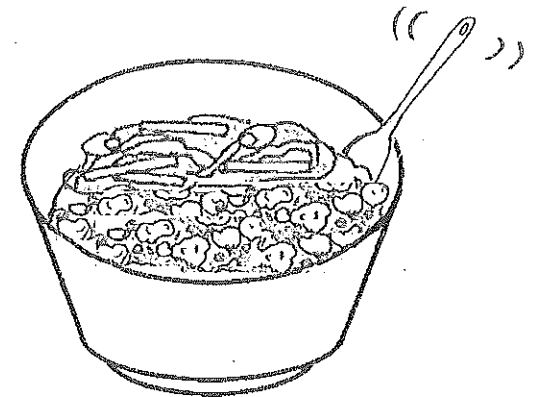


ビビンバ

ビビンバは、^{かんこく}韓国・^{ちようせん}朝鮮のまぜごはんです。
ごはんにく^{にく}肉やたまご・ナムルなどの具^ぐを
まぜ^たてて食べます。

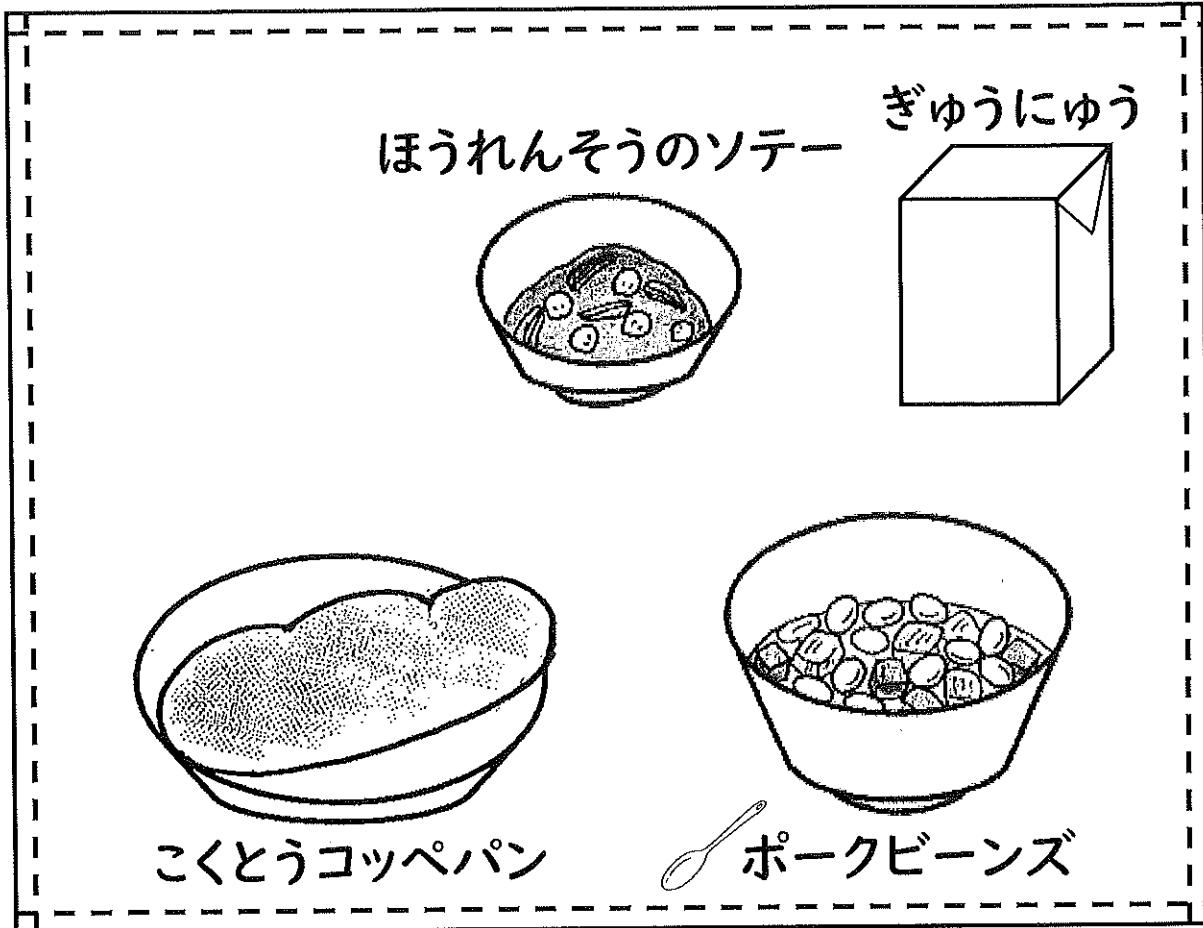


「ビビン」はまぜる、
「バ」はごはんという
い^み意味です。



ビビンバの具^ぐをごはんにのせ、
スプーンでまぜ^たてて食べましょう。

5月 17日 (火)



がっ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標

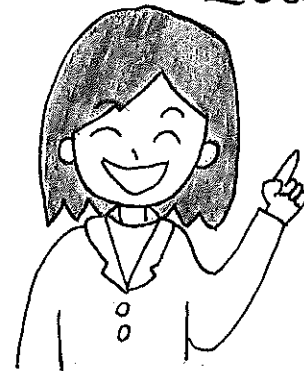
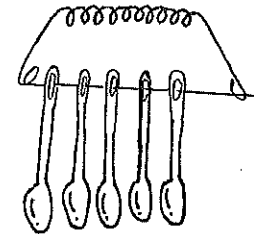
みんなでなかよく楽しく食べよう

つか かた スプーンの使い方



つか
スプーンを使って
きれいに集めて
た
食べましょう。

お
向きをそろえて
かえ
返しましょう。



みんながつか
つか
みんなが使うものなので、
ていねいにつか
つか
使しましょう。

た べ 物 の 三 つ の は た ら き				
あか 赤	からだ をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン	たまねぎ	ほうれんそう	だいたい
ぶたにく	サラダあぶら	にんじん	コーン	

ポークビーンズは、大豆、ぶた肉、
野菜をトマトでじっくり煮こみました。
パンといっしょに味わって
食べましょう。

5月18日 (水)

ぎゅうにくとひじきの
いために

たけのこのおかに

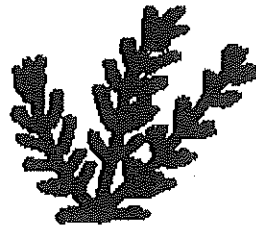
ごはん はるやさいのみそしる

こんだて
和(なごみ)献立

はる あじ
春を味わおう

しゅん しよくざい たの
～旬の食材を楽しみましょう～

ひじき



ひじき

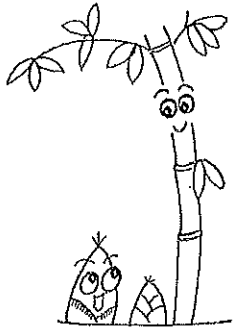
ひじきは、わかめやこんぶと同じ海そうのなかまです。
ほね は つく「カルシウム」や、おなかの中をきれいにする
しよくもつ 「食物せんい」を多くふくんでいます。
しゅん は 2～5月ですが、かん 乾そうすることでねんじゆう た 年中食べることができます。

たけのこ



たけのこ

たけのこは、おお 大きくなるのがはや、つち うえ かお
だ 出してから10日ほどでたけ になります。たけ こ ども
なので『たけ こ 竹の子』とよびます。



おなかの中をきれいにする「食物せんい」を
おお 多くふくんでいます。

た べ 物 の み っ ぽ っ の は たら き					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにく	ひじき	ごはん	サラダあぶら	たけのこ	にんじん
あかみそ (けいほく)	はなかつお	じゃがいも	たまねぎ	たまねぎ	キャベツ
		さとう	さんおんとう		

はる やさい する 春野菜のみそ汁



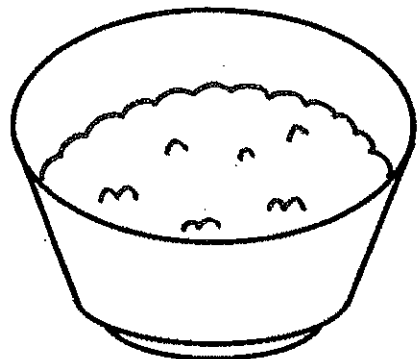
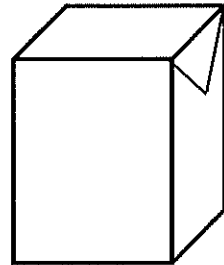
いま じき 今の時期にとれたものを、それぞれしん 新じゃがいも、はる 春キャベツ、しん 新たまねぎとよびます。
みずみずしくてあま味があるのが特ちょうです。今日は、みそ汁に使っています。



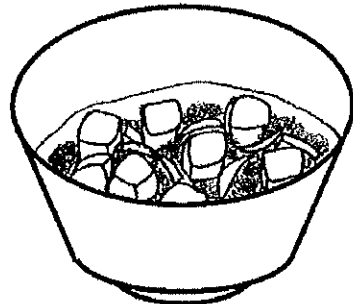
きょう 今日、はる やさい する 春野菜のみそ汁は、きょうと しうきょうく けいほくち 京都市右京区の京北地いきで
つく 作られた「京北みそ」をつか ちさんちしやう こんだて を使った地産地消の献立です。

5月19日 (木)

ほうれんそうともやしの ぎゅうにゅう
ごまに



むぎごはん



こうやどうふのそぼろに

食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだ体をつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちようしどこの調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	かたくりこ	にんじん	たまねぎ	
とりにく	さとう		ほうれんそう		
こうやどうふ	サラダあぶら	すりごま	もやし	しょうが	

がつ きゅうしよくむくひよう
5月の給食目標

みんなでなかよく楽しく食べよう

こんなおはしの使い方していませんか

まよいばし

どれを食べようか
まようこと。

さしばし

食べもの
食べ物におはしを
さすこと。

なみだばし

汁をポタポタと
たらしこと。

よせばし

おはしで食器を
よせること。

ねぶりばし

おはしの先を
ねぶる(なめる)こと。

にぎりばし

おはしをにぎって
持つこと。

ただ つか かた
正しいおはしの使い方をしよう!

「高野どうふのそぼろ煮」は、高野どうふの
食感やだしのうま味を味わって食べましょう。

5月 20日 (金)

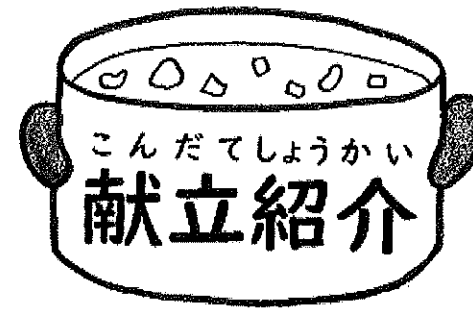
こまつなと
きりぼしだいこんの
にびたし

さけの
しおこうじあげ

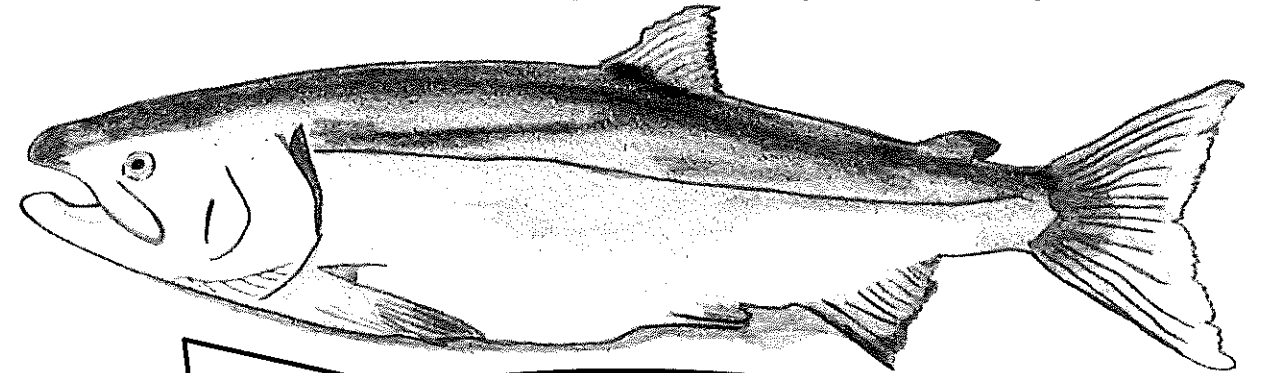
ぎゅうにゅう

ごはん

みそしる



さけの しお 塩こうじあげ



・^ち血や^{にく}きん肉をつくる「^{しつ}たんぱく質」や、^{ほね}骨や^は歯を
 じょうぶにするのに役立つ「^{やくだ}ビタミンD」が^{ディー}多く^{おお}ふくまれています。

・^こ小えびなどを^た食べるので、さけの^み身が^{あか}赤っぽくなります。

たべもの三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	さけ	ごはん	こめこ	こまつな	たまねぎ
とうふ	わかめ	さんおんとう	かたくりこ	こまつな	たまねぎ
しんしゅうみそ	あかみそ	ひまわりゆ	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	にんじん

「さけの^{しお}塩^{しお}こうじあげ」は、さけを塩こうじに
 つけこみ、かたくり粉と米粉をまぶして油で
 あげました。塩こうじにつけることで、
 身がふっくらとやわらかくなります。

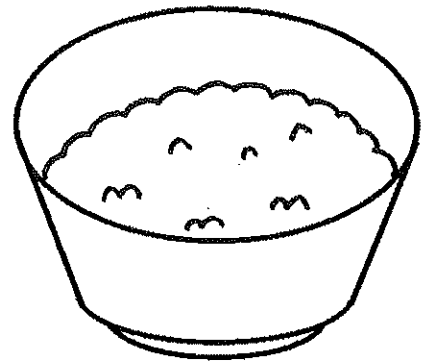
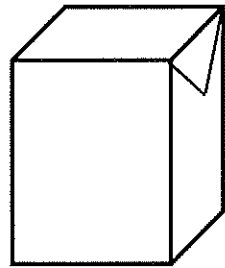
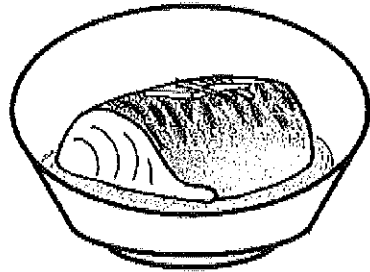
5月 23日 (月)



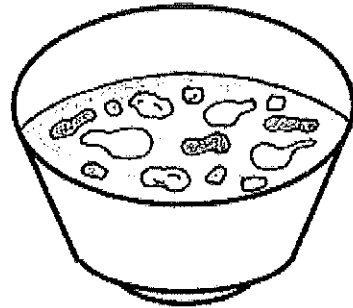
さば

さばのしょうがに

ぎゅうにゅう

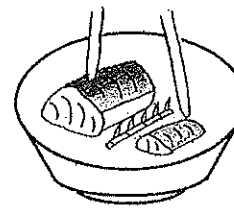


むぎごはん



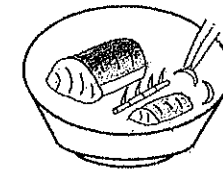
トマトだごじる

①



おはして魚のまん中に
切り目を入れ、かた方ずつ
身はずします。

②



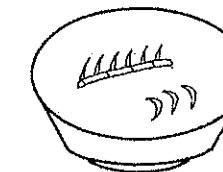
はら骨を取り、
取った骨を皿の
はしにのせます。

③



ひと口の大きさに
切りながら、はら骨に
気をつけて食べます。

④



骨だけのこして
きれいに食べる
ことができます。

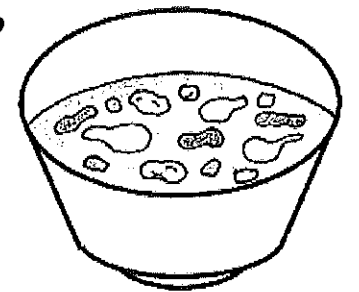


じる トマトだご汁

九州地方でよく食べられる料理で、

「だご」とは「だんご」のことです。

給食では、手作りのだんごにも
汁にもトマトを使っています。



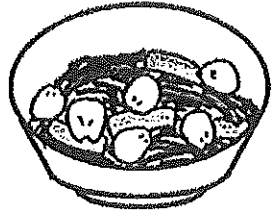
手作りのだんごは、もちもちしています。よくかんで食べましょう。

食べ物の三つのはたらき

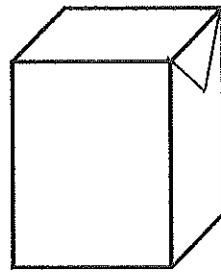
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう	おむぎごはん	さんおんとう	トマト	たまねぎ
	さば	こむぎこ	かたくりこ	ホールトマト	しょうが
	とりにく			こまつな	

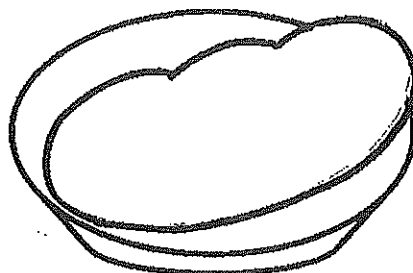
5月 24日 (火)

ひじきのソテー

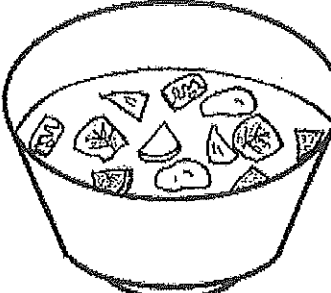


ぎゅうにゅう





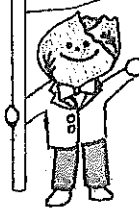
コッパン

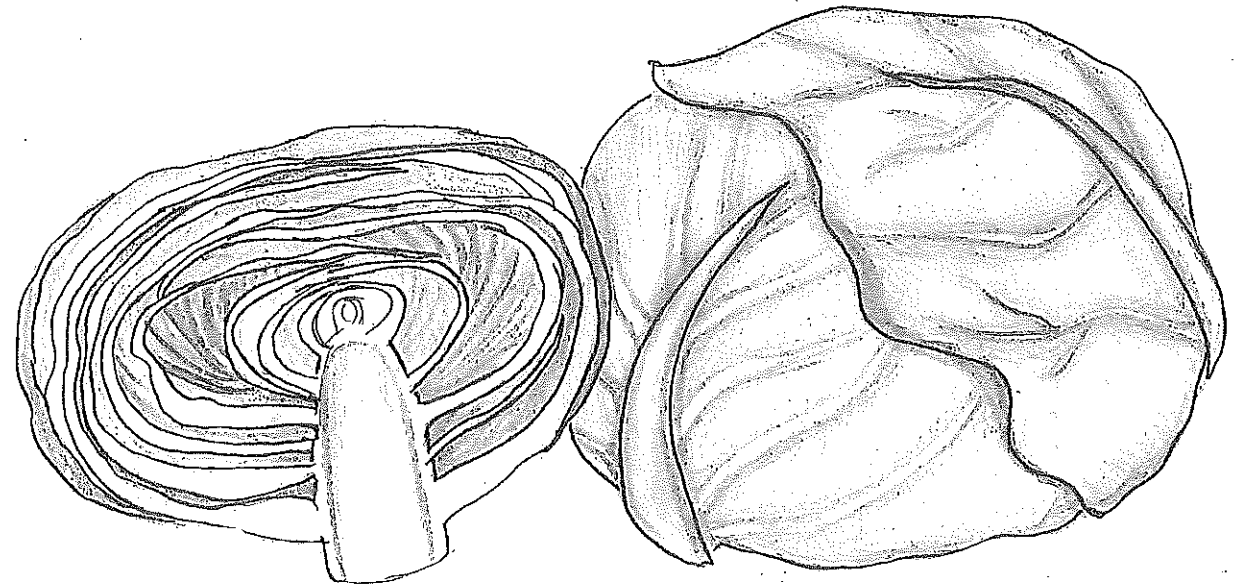


キャベツのクリームに

はる
春に
おいしい
た
食べ物
もの

キャベツ



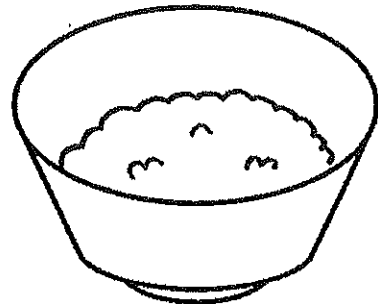
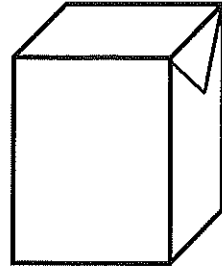


た べ 物 の み っ ぽ の 三 つ の は た ら き			
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	みどり 緑
	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
ぎゅうにゅう 	とりにく 	コッパン 	こむぎこ 
だっしふんにゅう 	ひじき 	じゃがいも 	さんどまめ 
チーズ 	ベーコン 	バター 	コーン 
	さとう 	キャベツ 	たまねぎ 
		サラダあぶら 	にんじん 

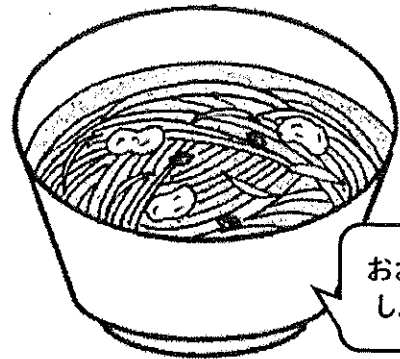
- キャベツは、ヨーロッパ生まれの野菜で、世界中で食べられています。
- 春にとれるキャベツはやわらかく、あま味があります。
- 体の調子を整えて、かぜをひきにくくするビタミンCが多くふくまれています。

5月 25日 (水)

こまつなのごまいため ぎゅうにゅう



ごはん

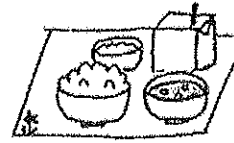


カレーうどん

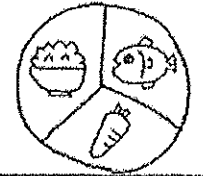
食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつ ちから	みどり	からだ ちようし	どこの
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	からだ ちようし	どこの
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	ほしうどん	ほそねぎ	たまねぎ	
とりにく	はなかつお	かたくりこ	さとう	こまつな		
		すりごま	サラダあぶら			

シリーズ ~栄養ってなあに?~



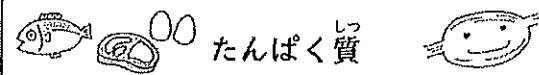
しょうかい
シリーズ紹介



毎月、テーマを決めて、栄養についてシリーズで紹介します。

6月

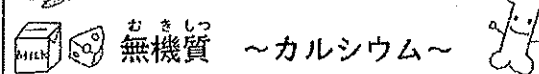
シリーズ ~栄養ってなあに?~



たんぱく質

7月

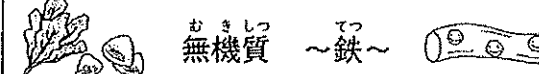
シリーズ ~栄養ってなあに?~



無機質 ~カルシウム~

8・9月

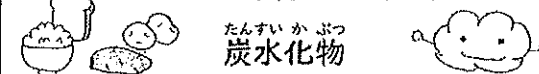
シリーズ ~栄養ってなあに?~



無機質 ~鉄~

10月

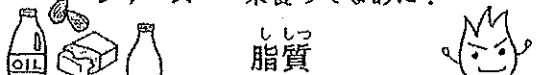
シリーズ ~栄養ってなあに?~



炭水化物

11月

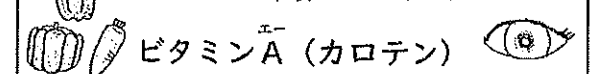
シリーズ ~栄養ってなあに?~



脂質

12月

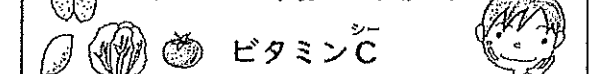
シリーズ ~栄養ってなあに?~



ビタミンA (カロテン)

1月

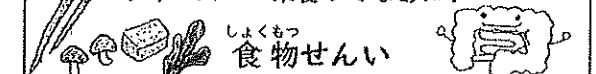
シリーズ ~栄養ってなあに?~



ビタミンC

2月

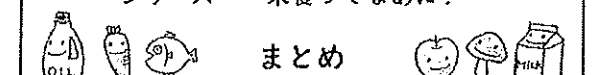
シリーズ ~栄養ってなあに?~



食物せんい

3月

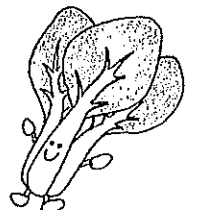
シリーズ ~栄養ってなあに?~



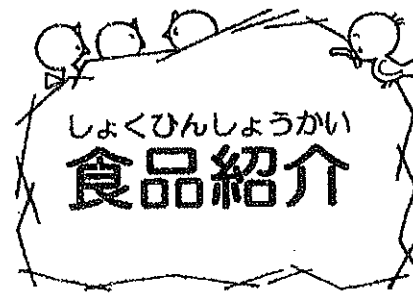
まどめ

来月のカレンダーからシリーズが始まるよ。

「小松菜のごまいため」は、ごまの香りや小松菜の歯ごたえを楽しみながら食べましょう。



5月 26日 (木)



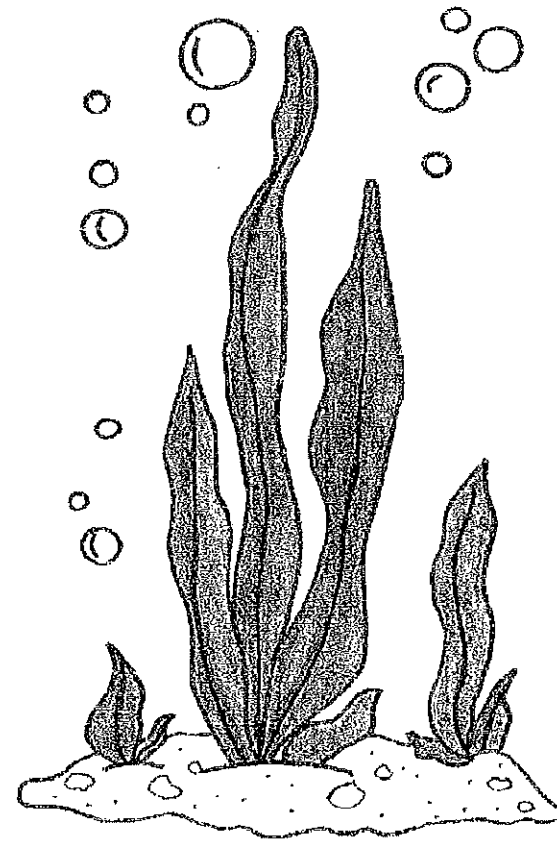
こんぶ

ごもくにまめ

ぎゅうにゅう

おぎごはん

ぶたにくとキャベツの
みそいため



こんぶは、つめたい^{うみ}海で育つ^{そだ}
かい海^{かい}そうです。

だしをとったり、煮物や^{にもの}
つくだ煮^になどの料理^{りょうり}にしたりと
わし^{わし}く和食にはかかせません。

ほね^{ほね}は^はつよ^{つよ}
骨や歯を強くする

「カルシウム」や、おなかの^{ちようし}
調子^{ととの}を整える「食物せんい」が^{しょくもつ}
おお^{おお}多くふくまれています。

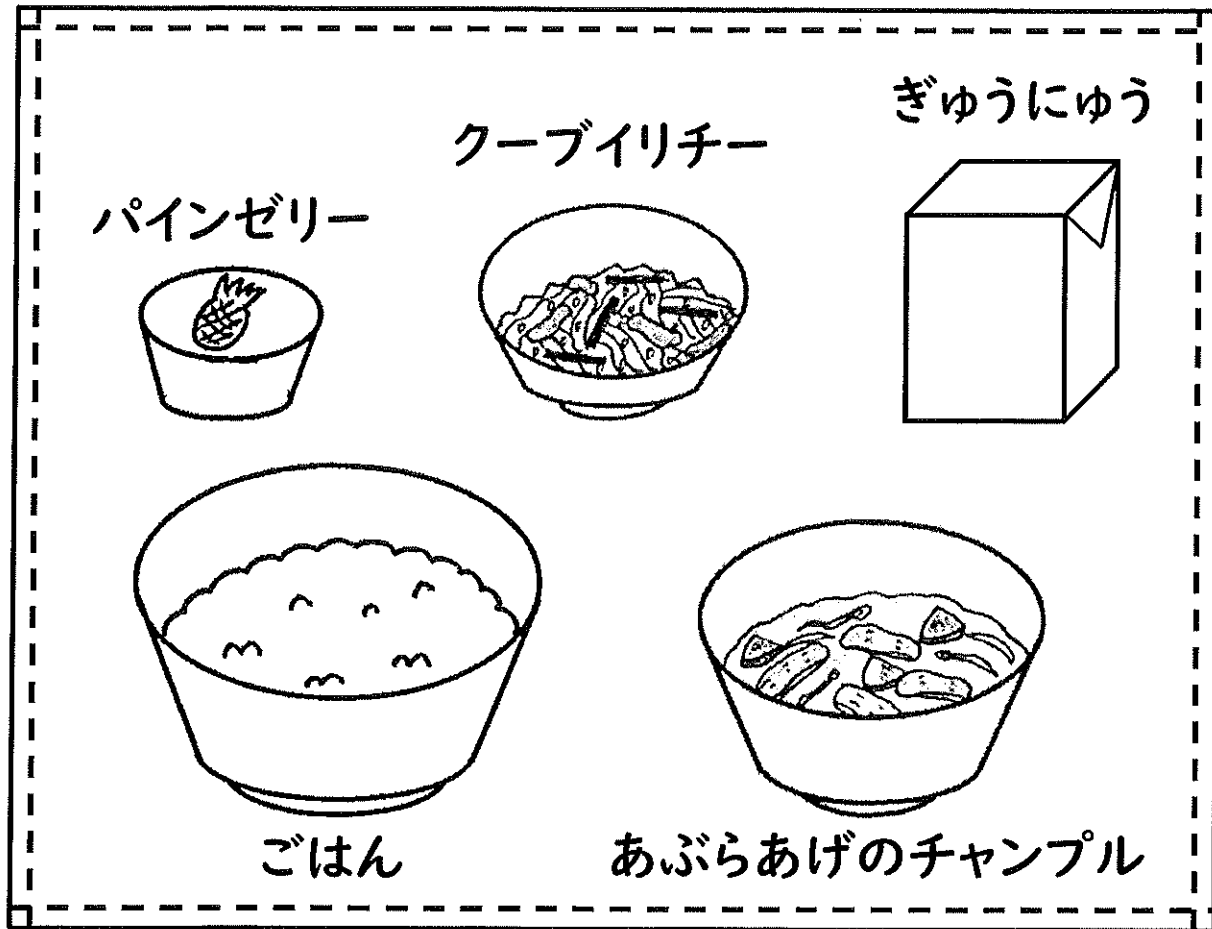
た ^た もの ^{もの} み ^み つ ^つ のはたらき			
あか ^{あか}	からだ ^{からだ} 体をつくる	き ^き ね ^ね つ ^つ ち ^ち から ^{から} 熱や力のもとになる	みどり ^{みどり} からだ ^{からだ} ちようし ^{ちようし} ととの ^{ととの} 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	にんじん
あかみそ	ちくわ	さんおんとう	しいたけ
だいず	きりこんぶ	ごまあぶら	しょうが
		サラダあぶら	たまねぎ
			キャベツ

ごもくにまめ^{ごもくにまめ}は、時間^{じかん}をかけてじっくりと煮^にました。

こんぶのうま味^みやふっくらとした大豆^{だいず}のやさしい

あま味^みを味わい^{あじ}ながら食^たべましょう。

5月 27日 (金)



おきなわ りょうり 沖縄料理

あぶら 油あげのチャンプル

「チャンプル」とは、「まぜ合わせたもの」という意味で、野菜やとうふをいためてまぜた料理です。

今日の給食では、油あげと野菜を使って作りました。

クーブイリチー

「クーブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「いため煮」という意味です。食材にしみこんだこんぶのうま味を味わって

食べましょう。

おきなわ ほうげん
沖縄の方言で

「おいしい」のことを
「マーサン」といいます。

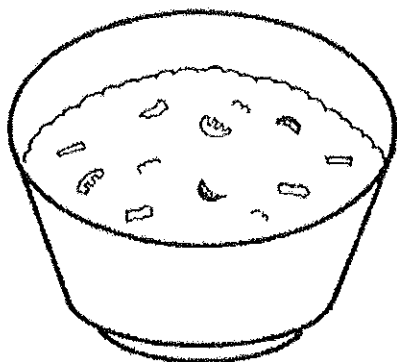
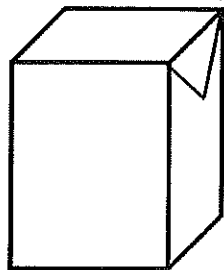


食べ物の三つのはたらき

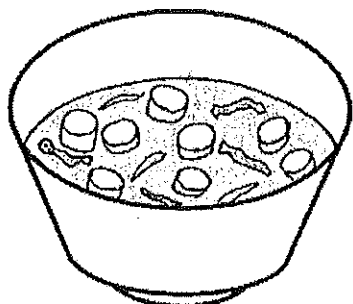
あか	からだをつくる	き	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さんおんとう	たまねぎ	にんじん
たまご	いりごま	さとう	パイゼリー		
あぶらあげ	ほそぎりこんぶ	ごまあぶら	サラダあぶら	もやし	きりぼしだいこん

月 日 ()

ぎゅうにゅう



たきこみごもくごはん



みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	たけのこ しいたけ	きりふ	にんじん ごぼう	キャベツ
あかみそ しんしゅうみそ					

たいふうこんだて
台風献立



きょう きゅうしょく たいふう
今日の給食は、台風に

がっこう ほかん
そなえて学校で保管しておいた

かんぶつ つか つく
乾物やかんづめを使って作りました。

ごもく
たきこみ五目ごはん

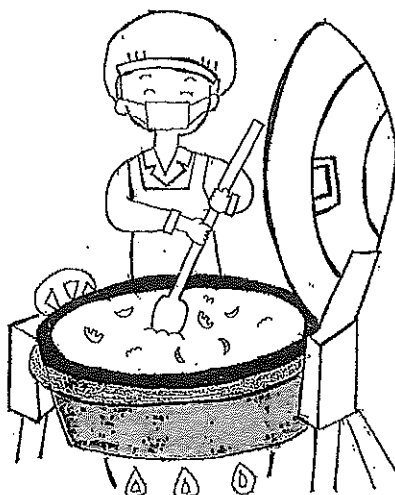
きゅうしょくしつ おお かま た
給食室の大きな釜で炊きました。



アルファ化米



まぐろフレーク



たけのこ



しいたけ



にんじん

しる
みそ汁

しる かん やさい つか
みそ汁にも乾そう野菜を使っています。



きりふ



キャベツ



ごぼう



あかみそ



しんしゅう
信州みそ

