



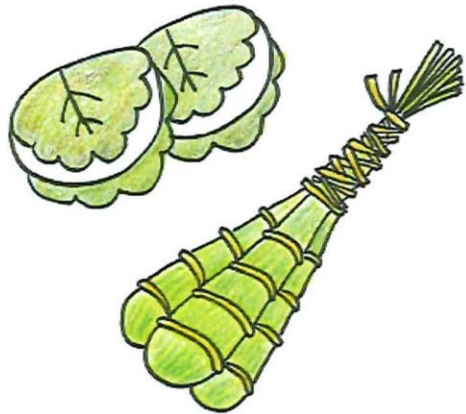
がつ

5月きゅうしよくカレンダー

こんげつ きゅうしよくもくひょう
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 きょう や さい きょう でんとうしよく しょうかい
京野菜・京の伝統食 ~シリーズ紹介~



しんこんだて しん
新献立 「新じゃがいものかきあげ」

ぎょうじ こんだて ひ
行事献立 「こどもの日」

にち こんだて わしよくすいしん ひ
11日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日



5月 1日 (月)

ぎゅうにゅう

ひじきのソテー



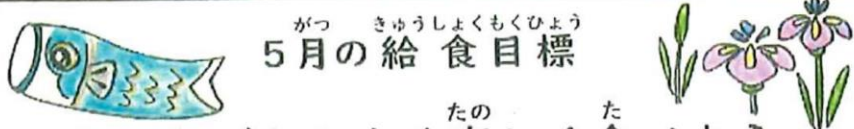
ごはんにかけて
たべよう



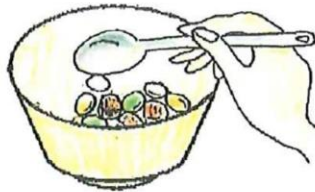
おぎごはん ぽークカレー

がつ きゅうしよくむくひょう
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



つか かた スプーンの使い方



つか
スプーンを使って
きれいに集めたり
すくったりして
た
食べましょう。



お
向きをそろえて
かえ
返しましょう。



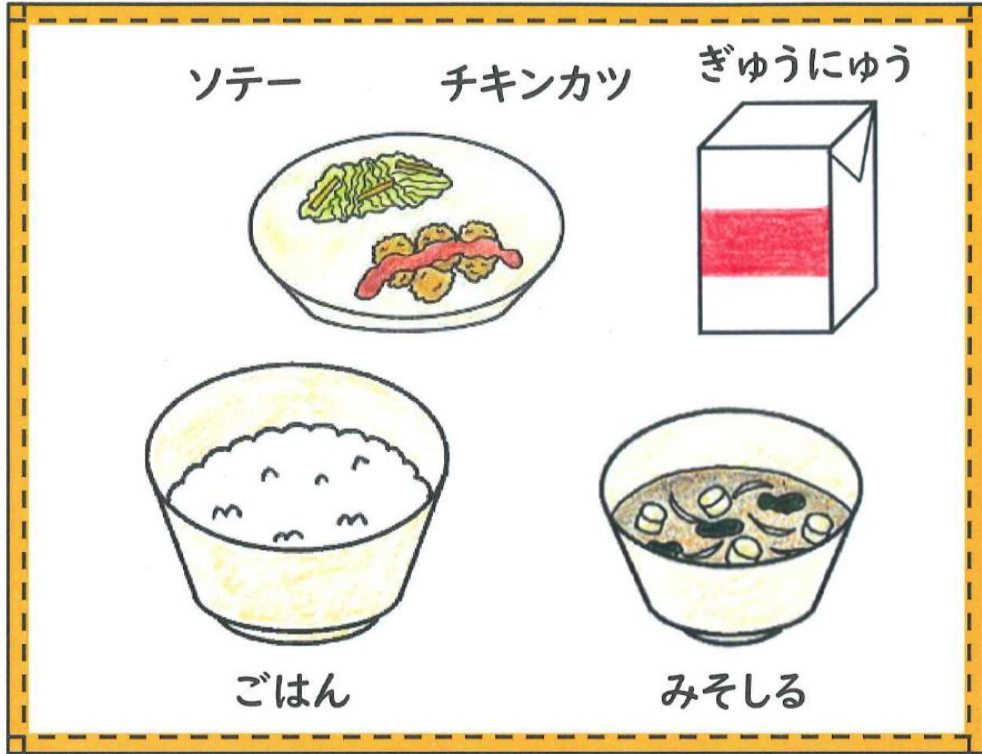
そつぎょう
みんなが卒業まで
つか
使うものです。大切に使いましょう。

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 ちようし どの 体の調子を整える |
|----------|-----------|-------|------------------|-------|----------------------|
| ぎゅうにゅう | ぶたにく | おぎごはん | じゃがいも | たまねぎ | |
| だっしふんにゅう | ヨーグルト | さとう | バター | しょうが | |
| ミックスピーンズ | チーズ | こむぎこ | サラダあぶら | にんじん | |
| | ひじき | | | | |

てづく にく
「ポークカレー」は、手作りのルーやぶた肉と
やさい み あじ た
野菜のうま味を味わって食べましょう。

5月 2日 (火)



食べ物の三つのはたらき

| 赤 | からだ 体をつくる | 黄 | ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどり | からだ ちようし との 体の調子を整える |
|------------|-----------|-----|------------------|------|----------------------|
| ぎゅうにゅう | とりにく | ごはん | こむぎこ | にんじん | |
| あかみそ(けいほく) | わかめ | パンこ | なたねあぶら | キャベツ | |
| | | さとう | サラダあぶら | たまねぎ | |
| | | | きりふ | | |



ひ こどもの日 (端午の節句)

5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」ともいいます。

五月人形やこいのぼりをかざったり、「かしわもち」や「ちまき」を食べたりして、こどもの健康や幸せをねがい、おいわいします。



今日の給食は、みなさんがよろこぶ献立を考えました。



サクサクのチキンカツにあまからいソースをかけて、味わって食べましょう。

今日の「みそ汁」は、京都市右京区の京北地いきで作られた「京北みそ」を使った地産地消の献立です。



5月 8日 (月)

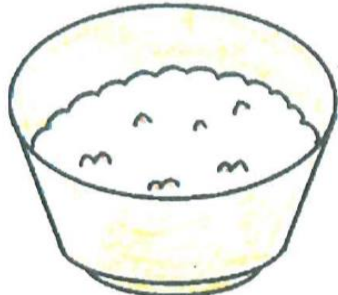
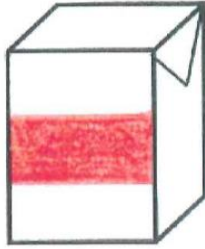
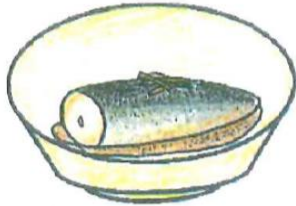


さんまの た かた 食べ方

ほうれんそうの
ごまに

さんまのかわりに

ぎゅうにゅう



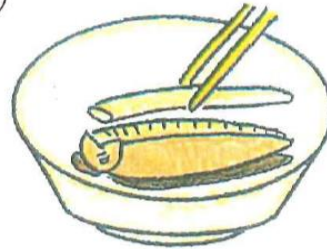
むぎごはん

すましじる

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

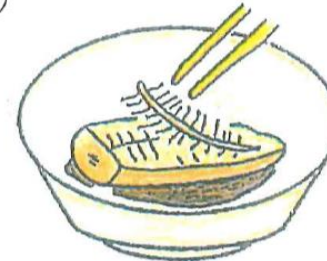
| あか 赤 | からだ 体をつくる | き 黄 | ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどり 緑 | からだ ちようし とどの 体の調子を整える |
|--------|-----------|-------|------------------|-------|-----------------------|
| ぎゅうにゅう | あかみそ | むぎごはん | すりごま | しょうが | ほうれんそう |
| さんま | | ごまあぶら | さんおんどう | こまつな | しいたけ |
| とうふ | | | | | |

①



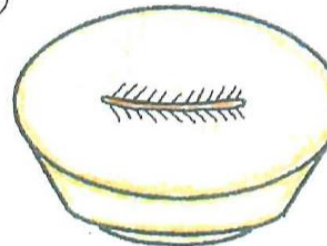
おはして ^{さかな}魚の ^{なか}まん中に ^き切り目を ^め入れ、^い上の ^{うえ}身をは ^みずします。
^{うえ}上の ^み身を ^{ひとくち}一口の ^{おお}大きさに ^き切りながら、^た食べます。

②



^{ほね}骨は、おはして ^と取り、^{さら}血の ^{すみ}すみに ^{した}おき、^み下の ^{ひとくち}身も ^{おお}一口の ^き大きさに ^き切りながら、^た食べます。

③



^{ほね}骨だけを ^ののこして、^{きれい}きれいに ^た食べることが ^{でき}できます。

5月9日(火)

ベーコンとポテトの
かわりオムレツ

ぎゅうにゅう

コッペパン

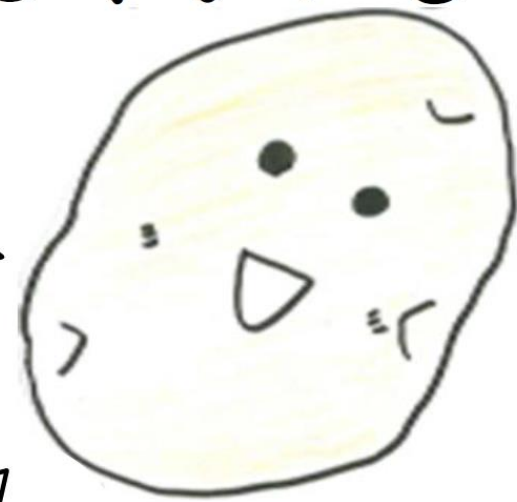
トマトスープ

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 ととの 体の調子を整える |
|---------|--------------|--------|---------------------|----------|--------------------------|
| ぎゅうにゅう | たまご | コッペパン | じゃがいも | たまねぎ | にんじん |
| チキンささみ | ベーコン | マカロニ | さとう | にんにく | チンゲンサイ |
| | | サラダあぶら | オリーブオイル | ホールトマト | |

はる 春においしい
た もの 食べ物

じゃがいも



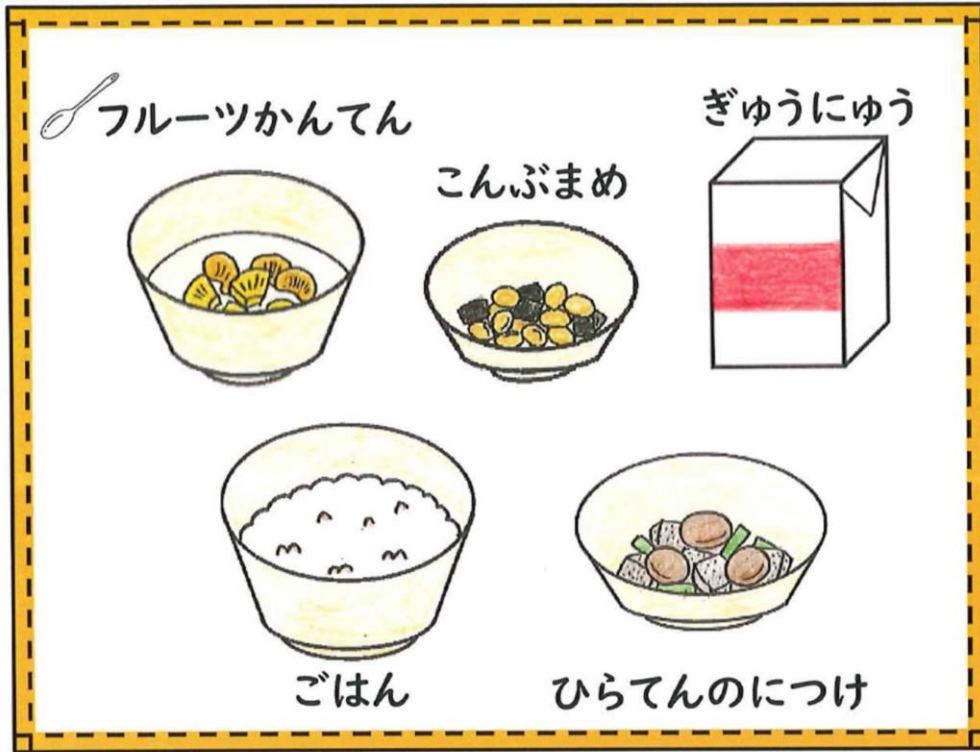
はる 春にとれる
じゃがいもは、
しん 「新じゃが」と
よばれます。

ねつ ちから
熱や力のもとになる
たんすい か ぶつ からだ ちようし
炭水化物や、体の調子を
ととの シー
整えるビタミンCが
おお
多くふくまれています。

ほくほくとした
じゃがいもの
しょっかん
食感を
あじ
味わいましょう。

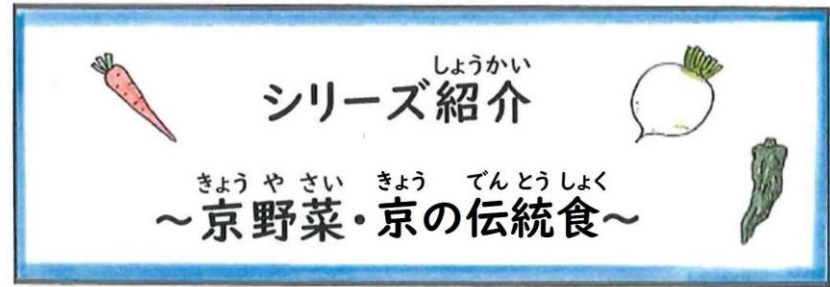
トマトスープは、トマトの酸味や、にんにくの香り、
チンゲン菜のいろどりを楽しみましょう。

5月 10日 (水)



食べ物の三つのはたらき

| 赤 | からだ 体をつくる | 黄 | なつ ちから 熱や力のもとになる | みどり | からだ しょうじ どの 体の調子を整える |
|--------|-----------|-----|------------------|-------------|----------------------|
| ぎゅうにゅう | ひらてん | ごはん | さとう | さんどまめ | |
| | | | みかんかんづめ | | |
| だいず | きりこんぶ | | | パインアップルかんづめ | |



シリーズ 京野菜



「京野菜」とは、京都の長い歴史と伝統に育まれた野菜です。

給食では京野菜がたくさん登場します。

給食カレンダーで紹介するので、楽しみにしててください。

京都の食文化を学ぶために、給食では昔から家庭で受けつがれてきた伝統食いわゆる

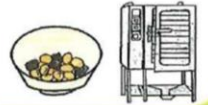
「おばんざい」を紹介します。にしんなす、若竹汁などがあります。京都の食文化を給食から学びましょう。

シリーズ



「こんぶ豆」は、スチームコンベクションオーブンで作っています。

こんぶのうま味、ふっくらとした大豆を味わいましょう。

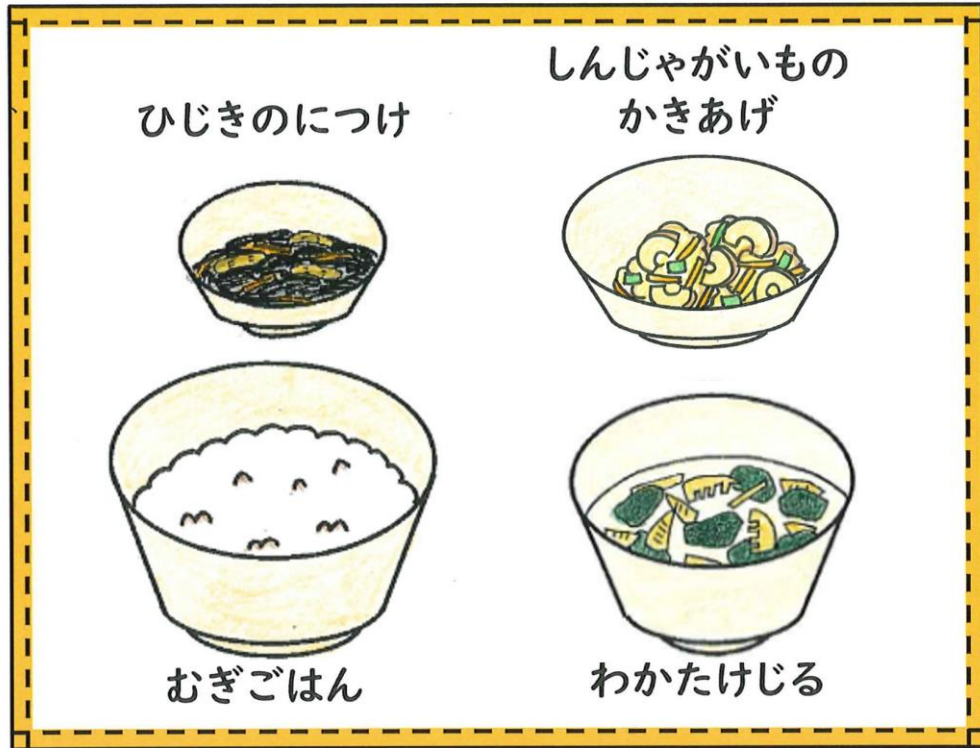


「フルーツ寒天」は、具と汁がみんなに入るようによくまぜながら

配りましょう。かたまるまで待って、最後に食べましょう。



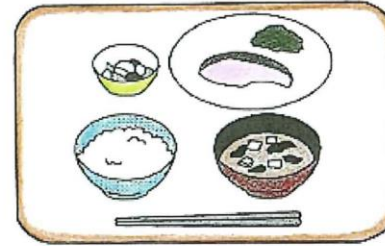
5月 11日 (木)



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 ちよし どの 体の調子を整える |
|--------------|-------------------------------------|---------------|--------------------|----------|------------------------|
| ちくわ ひじき | おぎごはん こおぎこ | にんじん さんどまめ | さんおんとう じゃがいも | わかたけ | たけのこ |
| あぶらあげ わかめ | なたねあぶら かたくりこ SALAD OIL あぶら | | | | |

和 (なごみ) 献立 こんだて

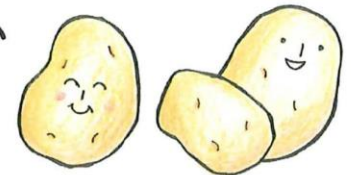


はる あじ
~春を味わおう~

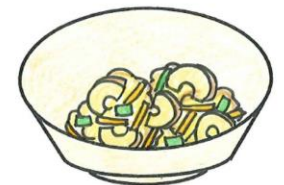
しんこんだて 新献立

しん 新じゃがいものかきあげ

はる
春にとれるやわらかくてみずみずしい
しん
「新じゃがいも」や、ちくわ・にんじん・
さんどまめ つか
三度豆を使ったかきあげです。



それぞれの食材の しよくざい あまみや しよつかん 食感を
たの た 楽しみながら食べましょう。



わかたけじる 若竹汁

はる しゆん
春が旬の「わかめ」と「たけのこ」
つか
を使っています。この2つは、あいしよ 相性の
よい食べ物で、「た であいもん」と
いわれています。



5月 12日 (金)

ほうれんそうとじゃこの ぎゅうにゅう
いためもの

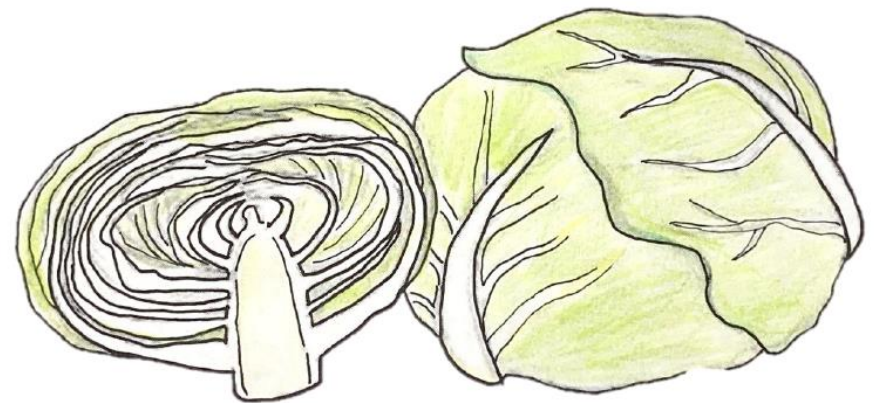
ごはん
ぶたにくとキャベツの
みそいため

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 |
|---------|--------------|--------|---------------------|----------|-------------------------|
| ぎゅうにゅう | ぶたにく | ごはん | さとう | にんじん | たまねぎ |
| しらすぼし | あかみそ | いりごま | ごまあぶら | キャベツ | しいたけ |
| | | サラダあぶら | | ほうれんそう | しょうが |



キャベツ



はる 春にとれるキャベツを「はる 春キャベツ」と
いいます。はる 春キャベツは、は 葉がやわらかくて
あま味があるのがとく 特ちょうです。

きょう 今日「ぶた にく とキャベツのみそいため」に
はる 「春キャベツ」を使っています。やわらかい しょっかん 食感を
あじ 味わって た 食べましょう。

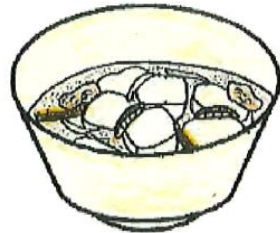
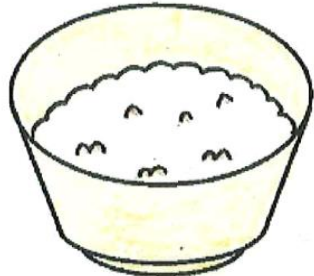
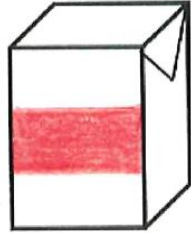
5月 15日 (月)

ぎゅうにゆう

じゃこ



ごまずに



おぎごはん  けいにくととうふのくずに

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 ちょうし どの 体の調子を整える |
|--------|-----------|-------|------------------|-------|----------------------|
| ぎゅうにゆう | とりにく | おぎごはん | さとう | キャベツ | きゅうり |
| じゃこ | | | | しょうが | にんじん |
| とうふ | ほそぎりこんぶ | すりごま | かたくりこ | しいたけ | たまねぎ |

めい
ぼくもわたしも名コック



にく けい肉ととうふのくず煮

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)



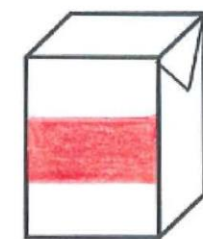
| | |
|---------------------|-------------------|
| とりにく..... 80 g | こい口しょうゆ..... 大さじ2 |
| とうふ..... 320 g (1丁) | うす口しょうゆ..... 大さじ2 |
| たまねぎ... 1/2 こ | かたくり粉..... 大さじ2 |
| にんじん... 40 g | かたくり粉用の水... 大さじ3 |
| しょうが..... 1かけ | けずりぶし..... 8 g |
| ほし 干しいたけ... 2こ | みず 水..... 500 c c |
| りょうりしゅ 料理酒... 大さじ1 | ほし 干しいたけの |
| しお 塩..... 少々 | もどし汁..... 60 c c |

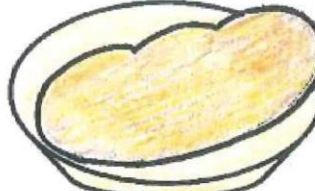
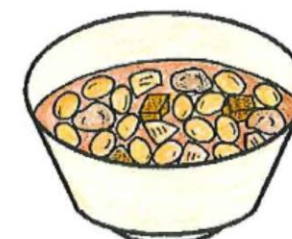

つく かた
【作り方】

- ① 干しいたけは水でもどす。(もどした水は捨せずにおいておく。)
- ② しいたけ・にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ しょうがは皮をおき、すりおろしてしぼり汁をとる。
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ とりにくを食べやすいようにうす切りにする。
- ⑥ けずりぶしでだしをとる。
- ⑦ だし汁としいたけのもどし汁を煮立て、とりにくを入れる。
- ⑧ 肉の色が変われば②を加えて煮る。
- ⑨ ⑧がほとんどやわらかくなれば、料理酒・塩・しょうゆで調味し、④を加えてさらに煮る。
- ⑩ 水ときかたくり粉でとろみをつけ、③を加えて仕上げる。



5月 16日 (火)



かたチーズ  やさいのソテー  ぎゅうにゅう 

   だいずとけいにくの トマトに

ミルクコッペパン

食べ物の三つのはたらき

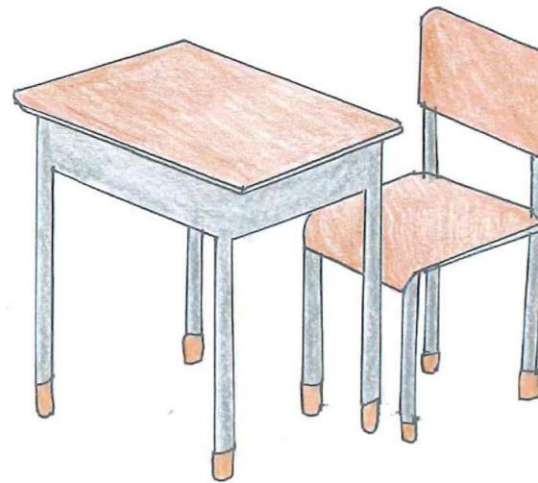
| あか赤 | からだ体をつくる | き黄 | ねつ ちから 熱や力のもとになる | みどり緑 | からだ ちようし とどの 体の調子を整える |
|---|---|---|------------------|---|--|
|  ぎゅうにゅう |  とりにく |  ミルクコッペパン | |  たまねぎ |  にんじん |
|  だいず |  チーズ |  サラダあぶら | |  ホールトマト |  キャベツ |
| | | | |  コーン | |

がつ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標  

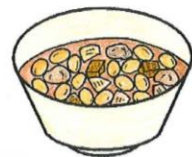
たの た
みんなでなかよく楽しく食べよう

きようしつ た
みんなで教室をきれいにしておいでしよう

まどをあけて、
くうき い
空気の入れかえを
しましょう。

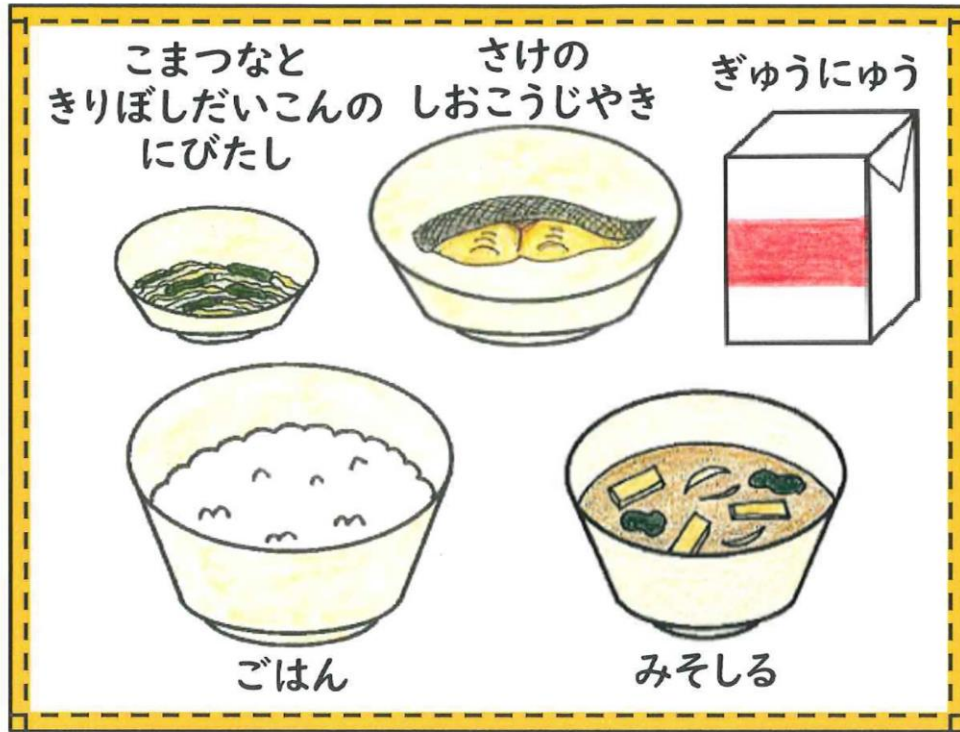


つくえのうえ
かたづけて、
まわりもきれいに
しましょう。



だいず にく に
「大豆とけい肉のトマト煮」は、ふっくらとした
だいず あじ た
大豆とトマトのコクを味わって食べましょう。

5月17日 (水)

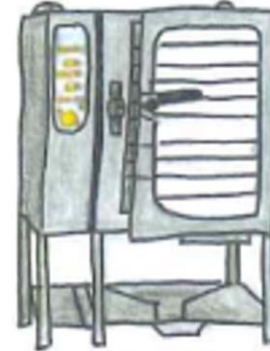


食べ物の三つのはたらき

| あか 赤 | からだ 体をつくる | あう 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 どの 体の調子を整える |
|--------|-----------|--------|------------------|-------|----------------------|
| ぎゅうにゆう | さけ | ごはん | じゃがいも | にんじん | こまつな |
| わかめ | あかみそ | さんおんとう | | たまねぎ | きりぼしだいこん |



さけの しお 塩こうじ焼き



「さけの^{しお}塩^やこうじ^{しお}焼き」は、さけを塩こうじにつけてから、スチームコンベクションオーブンで^や焼きました。

塩^{しお}こうじ^みにさけをつけることで、さけの身がふっくらとやわらかくなり、あま味やうま味が、^だひき出されておいしくなります。



塩^{しお}こうじ^{みず}は、米^{こめ}から作られる「^{つく}こうじ」に塩と水をまぜて、^{はつ}発^{にっぽん}こう^{むかし}させた日本に昔からつたわる^{ちよう}調味料^{みりよう}です。

5月 18日 (木)



がつ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標



たの たの
みんなでなかよく楽しく食べよう

ぎゅうにゅう

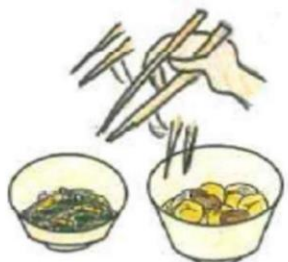
もやしのにびたし

おぎごはん

にくじゃが
(ピリからみそあじ)

つか かた
こんな使い方していませんか。

まよいばし



どれを食べるかまようこと。

さしばし



食べ物をおはしてさすこと。

なみだばし



汁をぽたぽた落とすこと。

よせばし



おはしてよせて食べること。

ねぶりばし



おはしをなめる(ねぶる)こと。

にぎりばし



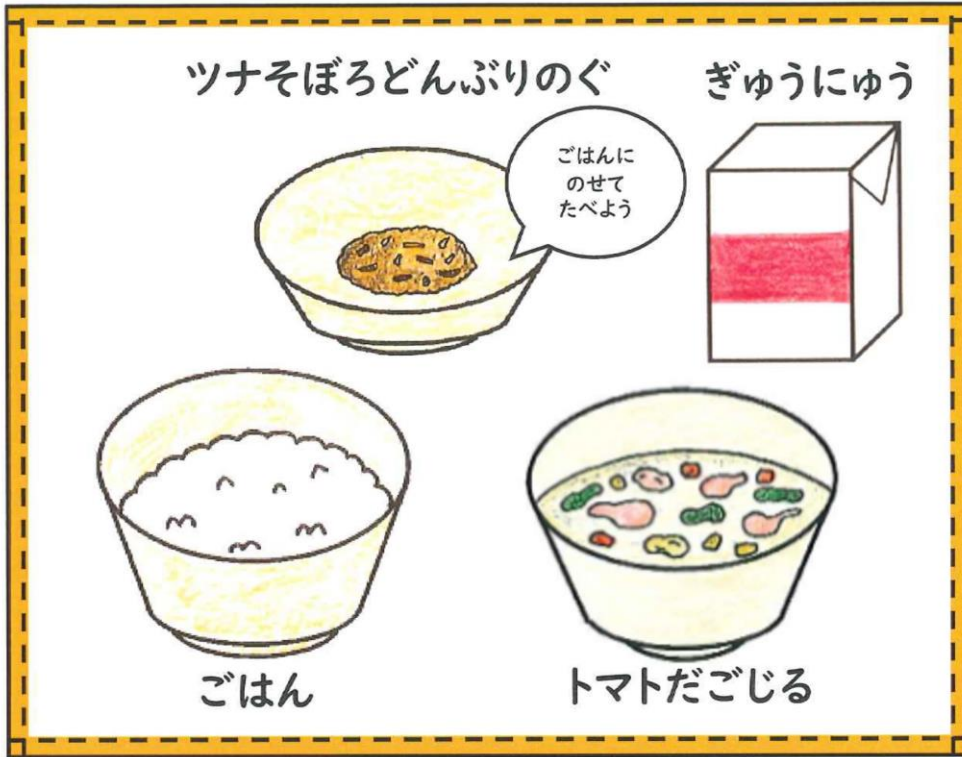
おはしをにぎってもつこと。

たものみつ
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 | からだのちょうしを整える |
|---|---|--------------------------------------|----------------|-------|--------------|
| ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ | おぎごはん たまねぎ もやし さんおんどう さとう | サラダあぶら じゃがいも だいこんば | | | |

きょう にく
今日の肉じゃがはトウバンジャンを
つか から あじ たの
使っています。ピリ辛な味を楽しみましょう。

5月 19日 (金)



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 | からだちようしどの体の調子を整える |
|--------|----------|--------|----------------|------|-------------------|
| ぎゅうにゅう | ごはん | たまねぎ | ごはん | にんじん | ごはん |
| とりにく | まぐろフレーク | さくらあぶら | さんおんとう | こまつな | こむぎこ |
| | かたくりこ | こむぎこ | かたくりこ | しいたけ | かたくりこ |
| | | ホールトマト | ホールトマト | しょうが | しょうが |

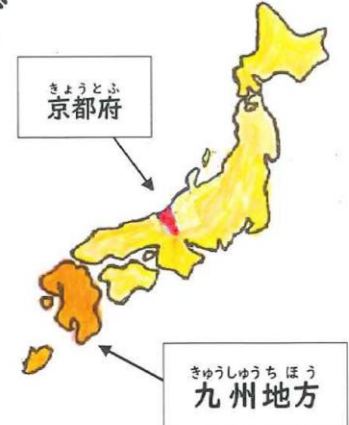


トマトだご汁



「だご汁」は、九州地方でよく食べられています。

「だご汁」の「だご」とは「だんご」のことです。



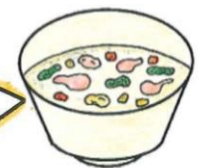
給食では、トマトを使って「だんご」をつく

作りました。「トマト味のだんご」を

味わって食べましょう。



だんごの中にも、汁の中にもトマトを使っています。きれいな色や、さわやかな酸味を楽しみましょう。



5月 22日 (月)



おきなわりょうり 沖繩料理



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
沖繩の方言で
おいしいのことを
「マーサン」といいます。



ぎゅうにゅう

クーブイリチー

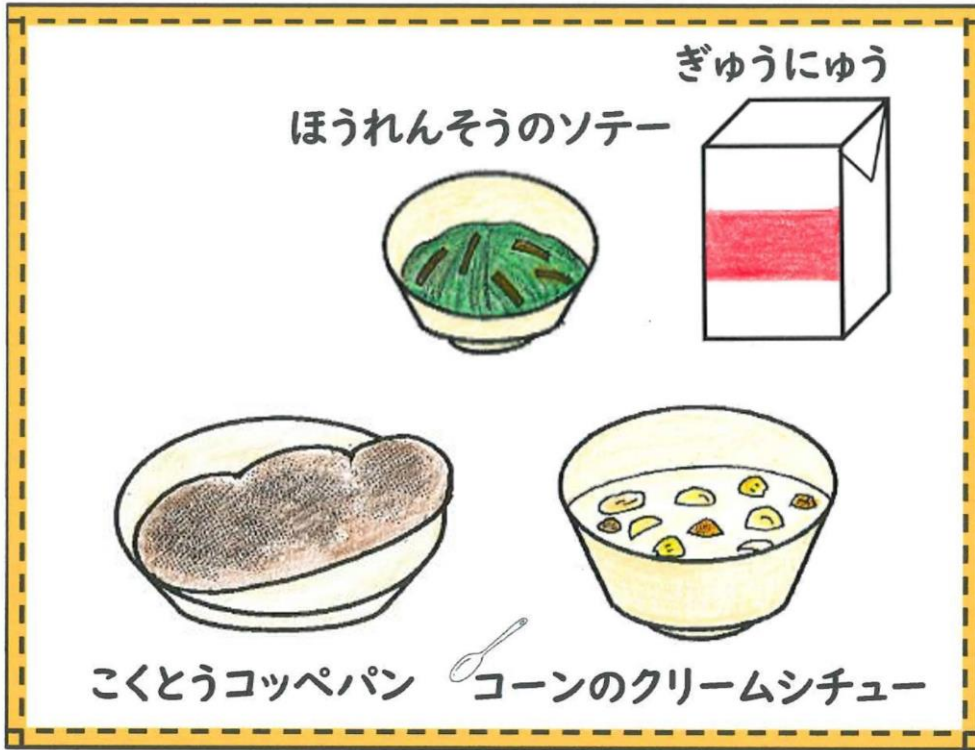
おぎごはん

あぶらあげのチャンプル

食べ物の三つのはたらき

| 赤 | 黄 | 緑 |
|--|--|--|
| からだ 体をつくる | ねつ 熱や力のもとになる | からだ 体の調子を整える |
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">☞</p> <p>ほそぎりこんぶ</p> <p>たまご</p> <p>あぶらあげ</p> | <p>おぎごはん</p> <p>さんおんとう</p> <p>いりごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>サラダあぶら</p> <p>さとう</p> | <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>もやし</p> |

5月 23日 (火)



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 どの 体の調子を整える |
|------------|--------------|---------------|---------------------|------------|-------------------------|
| ぎゅうにゅう | だっしふんにゅう | こくとうコッペパン | じゃがいも | たまねぎ | たまねぎ |
| とりにく | チーズ | サラダあぶら | こむぎこ | コーン | コーン |
| | | バター | にんじん | ほうれんそう | ほうれんそう |



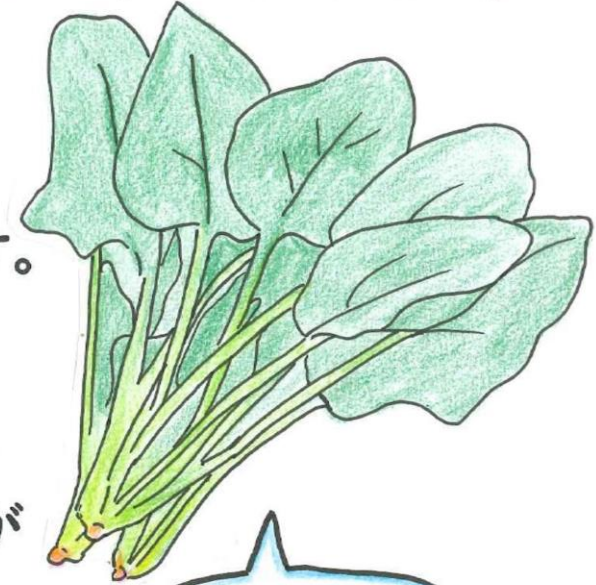
わたしは だれでしょう

ヒント

① は みどりいろ 葉が緑色です。

② けつえき 血液をつくる
もとになる鉄が てつ 多くふくまれて
います。

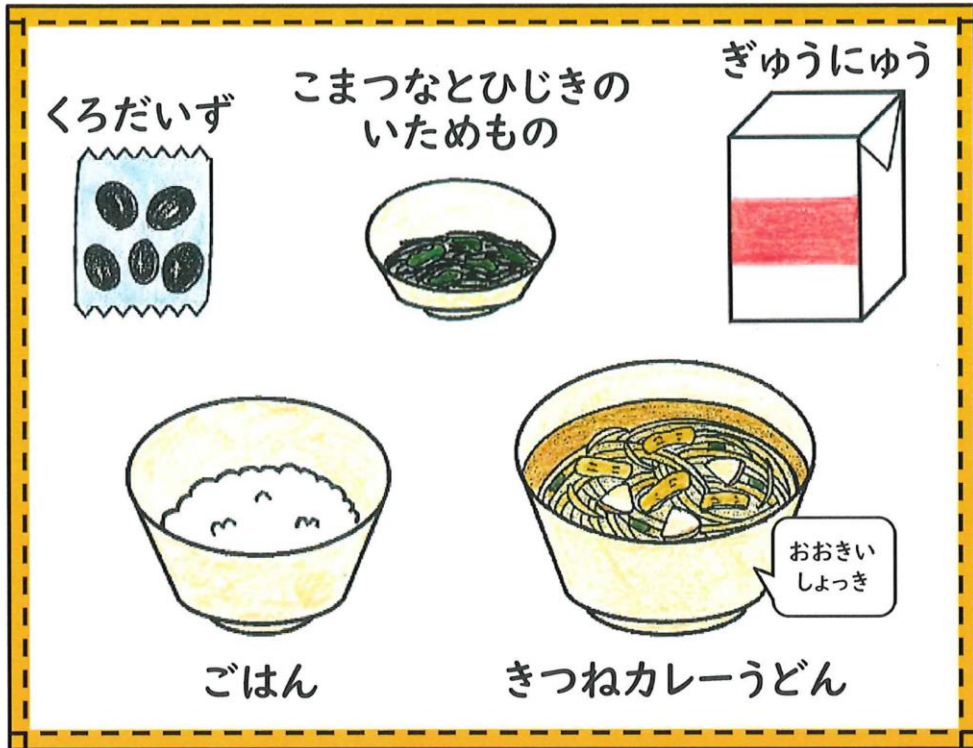
③ ヨーロッパでは「胃腸のほうき」と
よばれるくらい、腸をきれいに
してくれます。



きょう きゅうしょく
今日の給食に
つか
使っています。

真アツクニ 飛景
こぞ みこ

5月 24日(水)



きつね カレーうどん

むかしばなし あぶら
昔話では、油あげは
この た もの
きつねの好む食べ物だと
いわれていました。



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 | あぶらあげ | ごはん | ほしうどん | ほそねぎ | |
| ひじき | はなかつお | かたくりこ | さとう | | こまつな |
| かまぼこ | くろだいず | ごまあぶら | いりごま | たまねぎ | |

きょう 今日のきつねカレーうどんには、

あぶら 油あげをたくさん使います。

あぶら だしがしみこんだ油あげ・かまぼこ・

ほそ たまねぎ・細ねぎ・つるんとしたうどんを

あじ カレー味のだしとよくからめて食べましょう。

5月 25日 (木)

がつ 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

きりぼしだいこんの
ごまに

けいにくの
てりやき

ぎゅうにゅう

おぎごはん

キャベツのすましじる

まわりの人も気持ちよく
食べられるように工夫しましょう



食べ物が口の中に入っている時は、
おしゃべりしないようにしましょう。
ゆっくりよくかんで、味わいましょう。



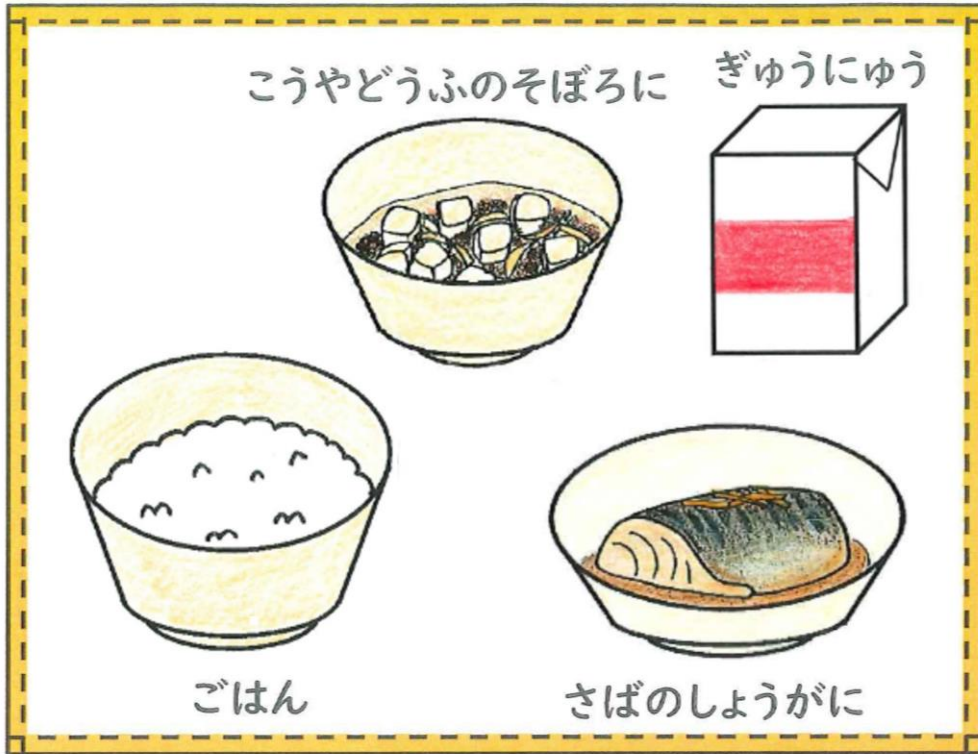
食器や牛乳パックを返す時は、
しずかに歩いて返しに行きましょう。

食べ物の三つのはたらき

| あか 赤 | からだ 体をつくる | き 黄 | あつ 熱や力のもとになる | みどり 緑 | からだ 体の調子を整える |
|---------|--------------|--------|-----------------|----------|-----------------|
| ぎゅうにゅう | とりにく | おぎごはん | さとう | たまねぎ | にんじん |
| とうふ | | かたくりこ | すりごま | だいこんば | きりぼしだいこん |
| | | さんおんとう | | キャベツ | |

「けい肉のてり焼き」は、しょうゆやみりんで味つけをした
とり肉とたまねぎをスチームコンベクションオーブンで
焼きました。オーブンで焼くことで、とり肉はやわらかく、
たまねぎはあまくなっています。

5月 26日 (金)



こうやどうふのそぼろに ぎゅうにゅう

ごはん

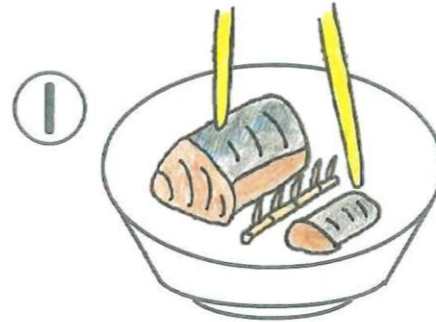
さばのしょうがに

食べ物の三つのはたらき

| あか 赤 | からだ 体をつくる | き 黄 | おつ 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 | しょうが | かたくりこ | たまねぎ | |
| とりにく | さとう | にんじん | さんおんどう | | |
| さば | サラダあぶら | | | | |

た かたしょうかい 食べ方紹介

さばの た かた 食べ方



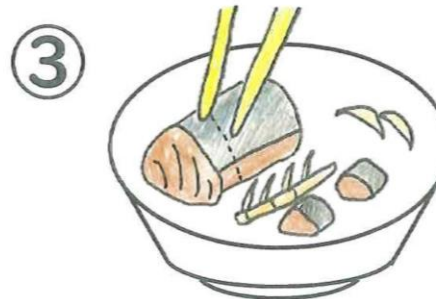
①

おはして ^{さかな}魚の ^{なか}まん中に ^き切り目を入れ、^いかた ^{ほう}方ずつ ^み身をはずします。



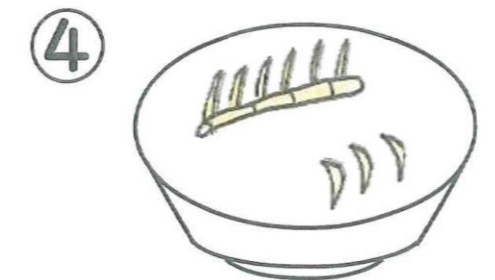
②

はら ^{ほね}骨を取り、^と取った ^{ほね}骨を ^{さら}皿のはしにのせます。



③

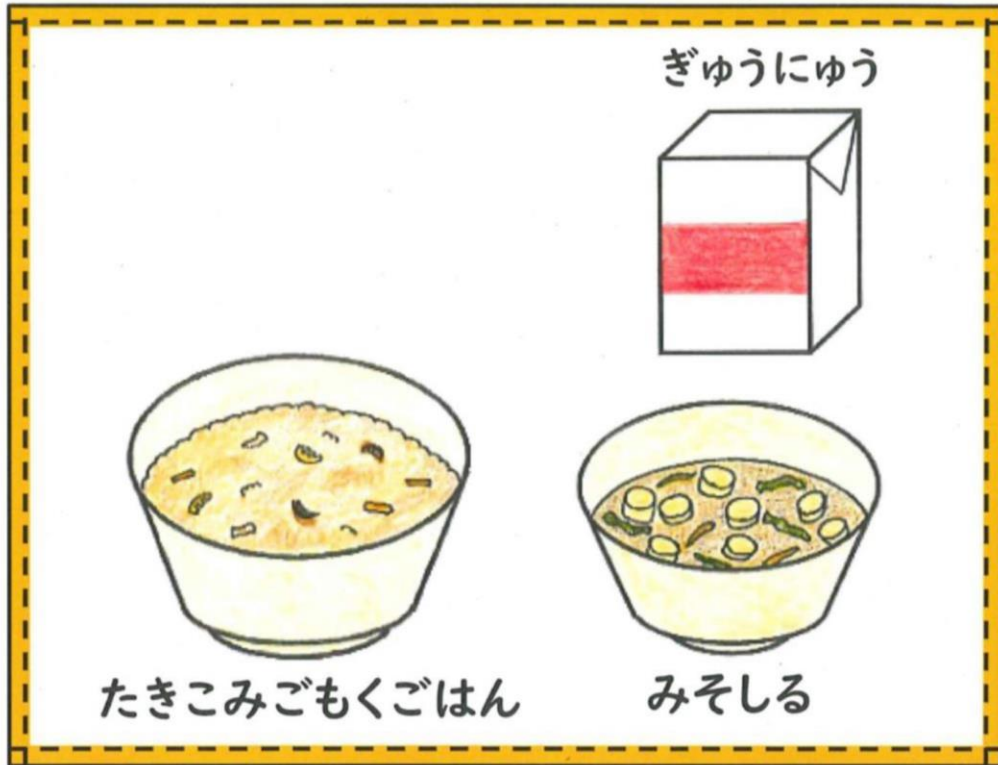
^{ひとくち}一口の大きさに ^{おお}き ^き切りながら、^{ほね}はら骨に ^ききをつけて ^た食べます。



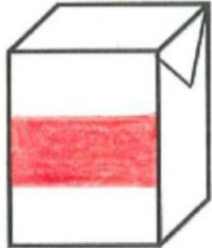
④

^{ほね}骨だけをのこしてきれいに ^た食べることができます。

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 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 しょうじ どの 体の調子を整える |
|---|------------------------------------|--|------------------|-------|----------------------|
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>まぐろフレーク</p> <p>あかみそ</p> <p>しんしゅうみそ</p> | <p>こめ (アルファかまい)</p> <p>きりふ</p> | <p>たけのこ</p> <p>しいたけ</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> | | | |



たいふうこんだて
台風献立

きょう きゅうしよく たいふう
今日の給食は、台風にそなえて
がっこう ほんかん
学校で保管しておいた乾物や
かんぶつ
かんづめを使って作りました。

たきこみごもく
たきこみ五目ごはん

きゅうしよくしつ おお
給食室の大きなかまでたきました。



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

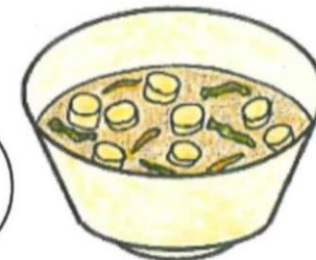
しる
みそ汁には、キャベツ・ごぼうの乾そう野菜や、ふなどを
つか
使っています。



きりふ



ごぼう



キャベツ



しんしゅうみそ



あかみそ