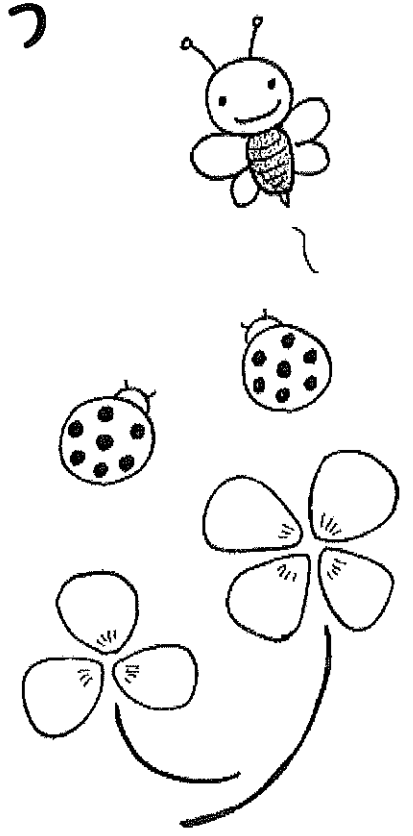
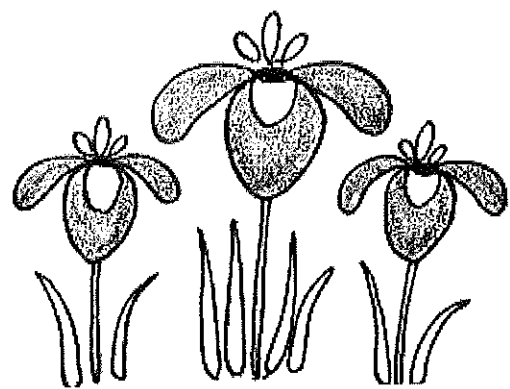


がっ 5月きゅうしょくカレンダー

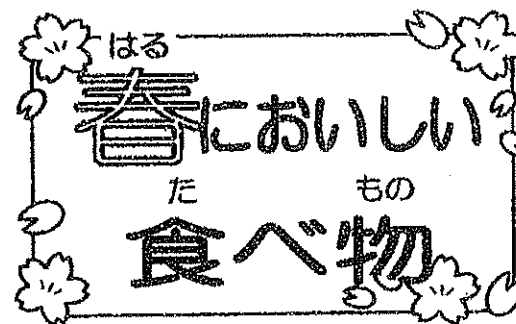
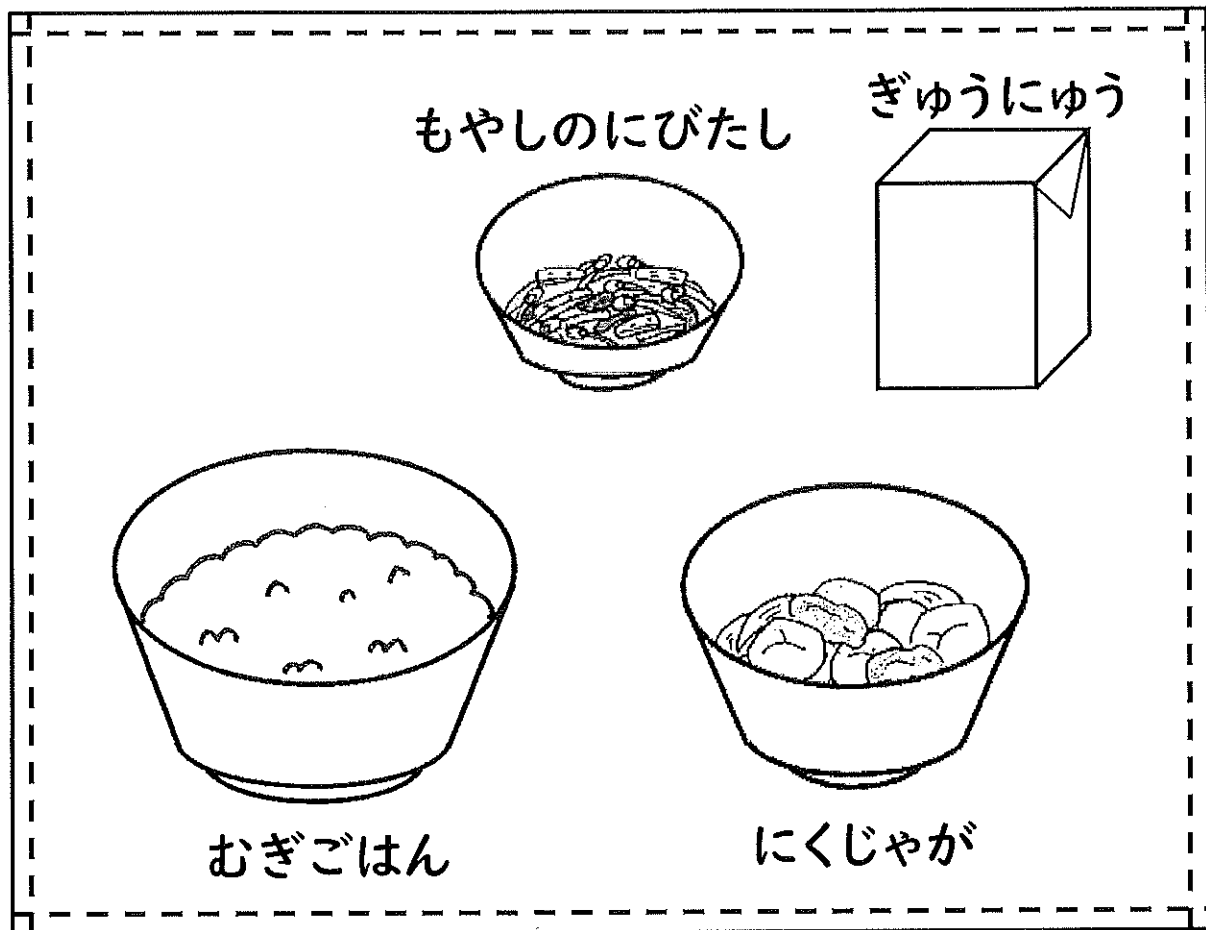
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 みんなでなかよく楽しく食べよう

シリーズ えいよう 栄養ってなあに? ~シリーズ紹介~

にち 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^{ととの}整える^{シー}ビタミンCが^{おほ}多く

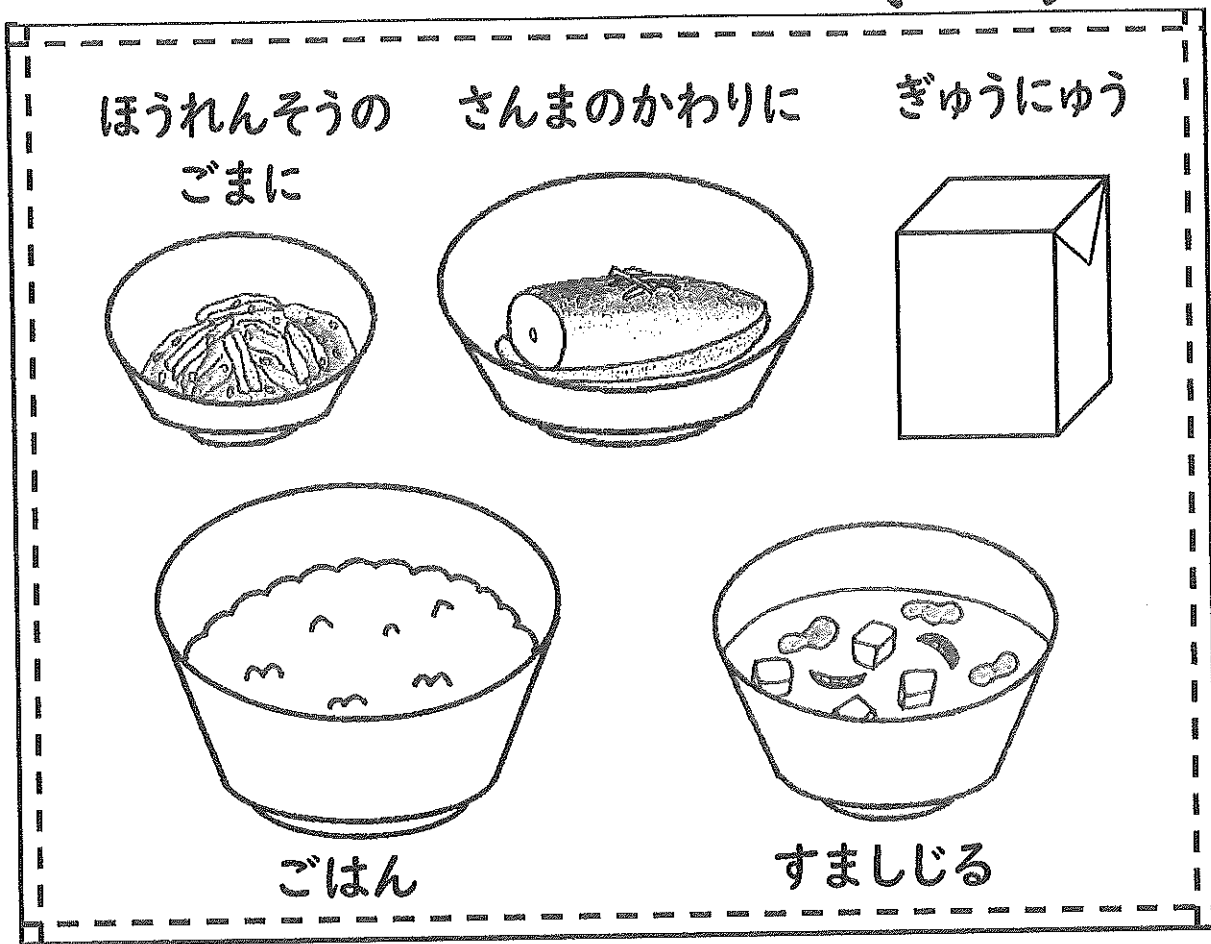
ふくまれています。

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

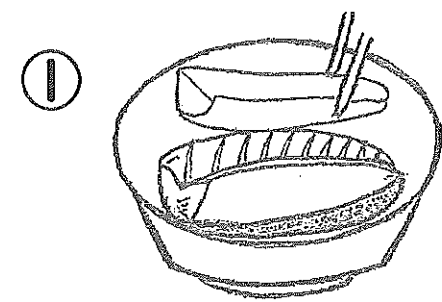
た 食べ物の三つのみっ はたらき

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	むぎごはん	たまねぎ	じゃがいも	もやし	
ぎゅうにく	さんおんとう	にんじん	さとう	だいこんば	
あぶらあげ	サラダあぶら				

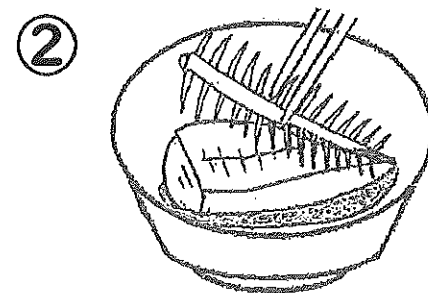
5月 6日 (金)



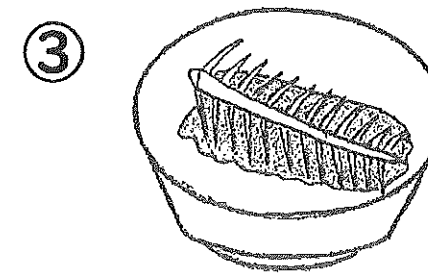
さんまの 食べ方



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。

た 食べ物の三つのはたらき			
あか	からだ 体をつくる	黄	みどり 緑
赤	からだ 体をつくる	黄	みどり 緑
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	しょうが
	わかめ	さんおんとう	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)

きりぼしだいこんのにびたし

ぎゅうにゅう

ういろう

おぎごはん ひらてんとこんにやくのにつけ



ういろう

「ういろう」は、江戸時代からつたわる
わがしです。米粉と黒ざとう・さとうを
まぜてスチムコンベクションオーブンで
おして作りました。

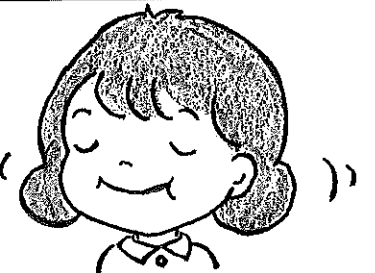


【ういろうの食べ方】

- ① カップのふちをめくり
ます。
- ② カップのはしを
うらがえすとつると
はがれます。
- ③ カップごとお皿にのせ、
おはして切り分けて
食べましょう。


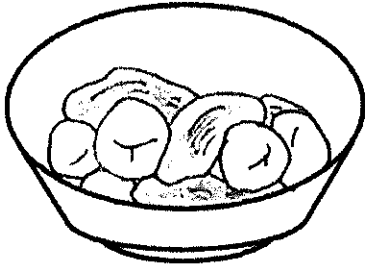
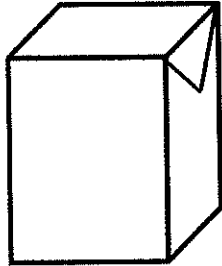
た 食べ物の三つのはたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>ひらてん</p>	<p>おぎごはん</p> <p>くろざとう</p> <p>さとう</p> <p>さんおんとう</p>	<p>きりぼしだいこん</p> <p>にんじん</p> <p>だいこんば</p>

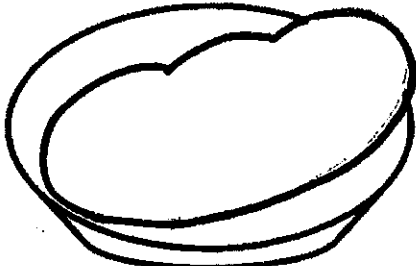
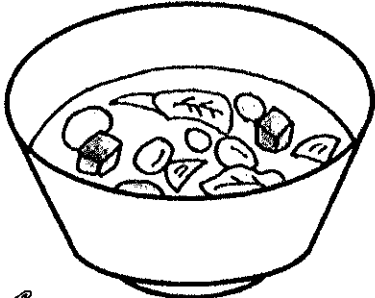
「ういろう」のもちもちとした食感や
黒ざとうのやさしいあま味を味わいましょう。



5月10日(火)

ぶたにくのケチャップに ぎゅうにゆう

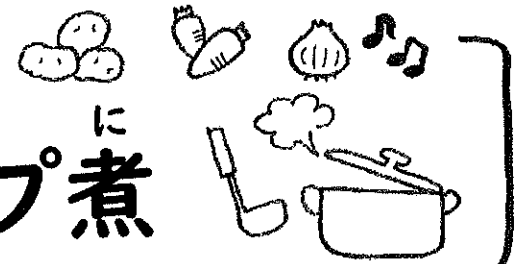
かたチーズ   

  やさいのスープに

ミルクコッペパン

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

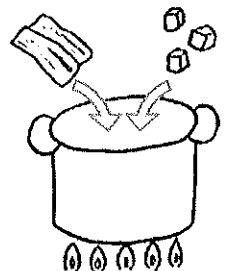
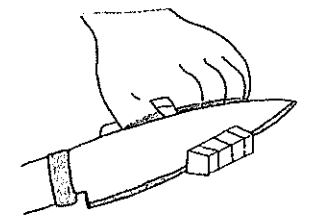


【材料(4人分)】 ざいりょう にんぶん












- 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

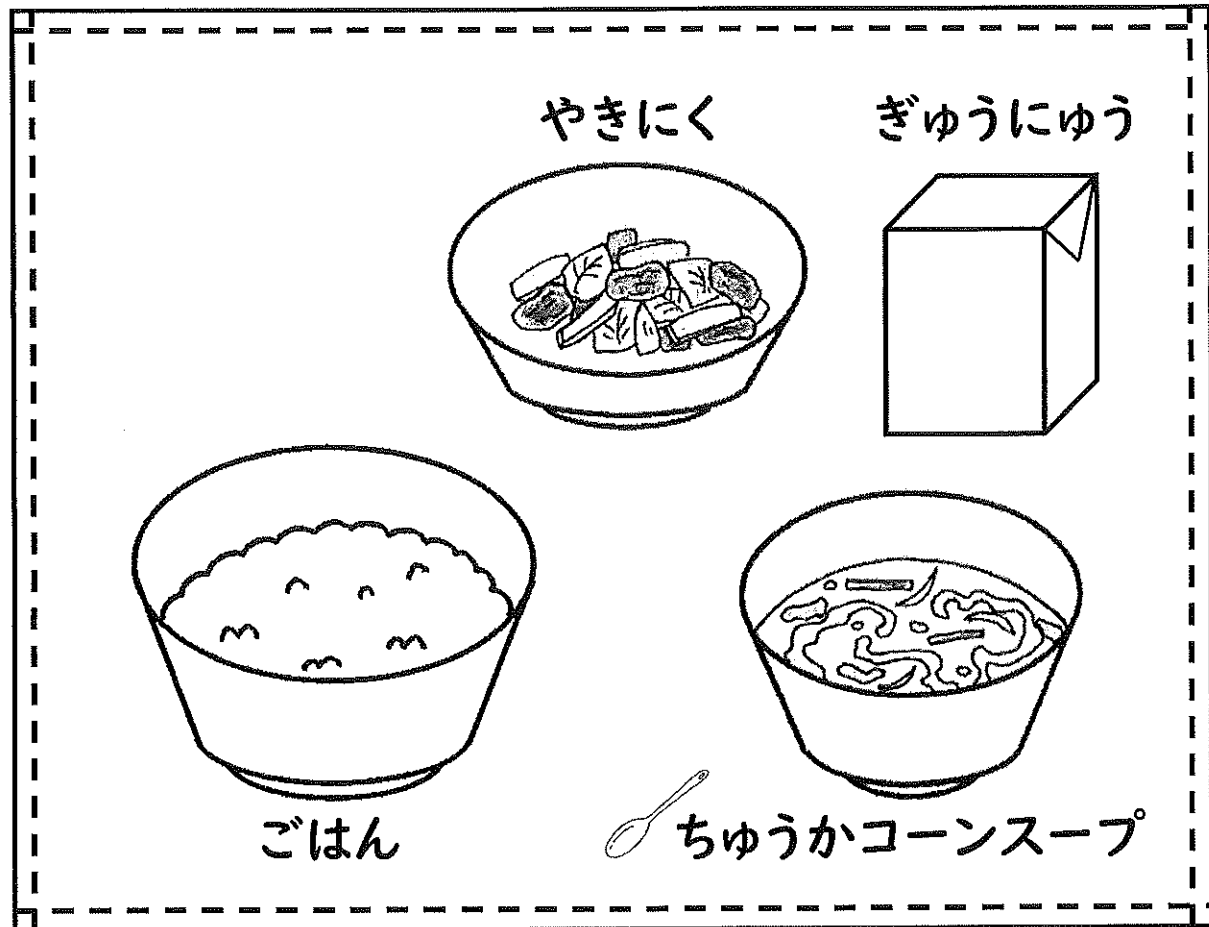
- じゃがいもはさいの目にして、水にさらす。
- さとう・トマトケチャップ・ウスターソース・水20ccをまぜ合わせる。
- じゃがいもをむす。
- なべを熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんにいため、肉の色がかわれば、②をくわえる。
- さらに③をくわえて火を通して仕上げる。



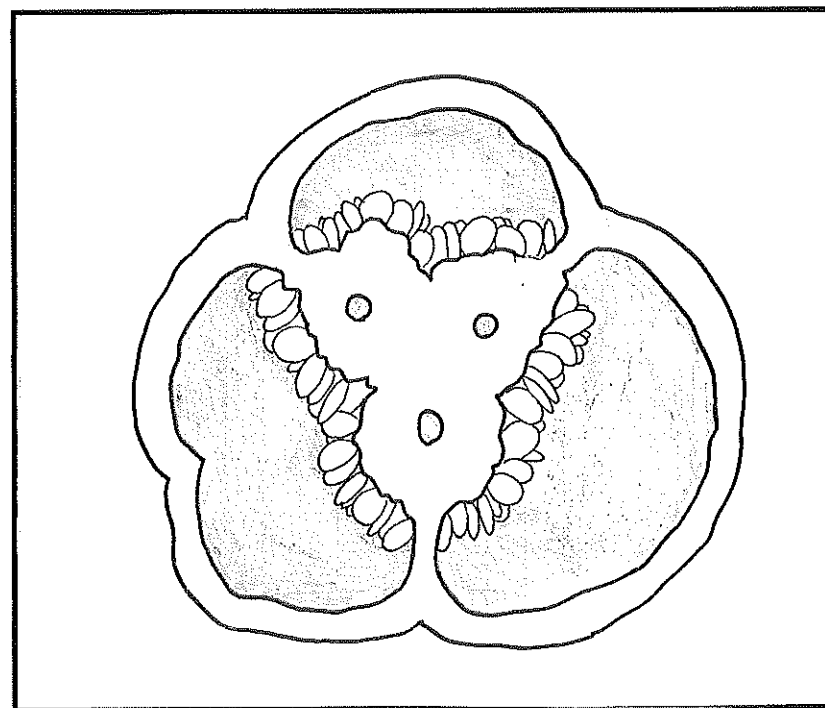
食べ物の三つのはたらき た べ 物 の み っ ぽ う の は た ら き

あか <small>からだ</small>	からだ <small>をつくる</small>	き <small>ねっ ちから</small>	みどり <small>からだ ちようし とどの</small>
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる
ぎゅうにゆう 	ぶたにく 	ミルクコッペパン 	たまねぎ 
ミックスピーーンズ 	チーズ 	じゃがいも 	にんじん 
		サラダあぶら 	キャベツ 
		さとう 	

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 熱	ちから 力	ちから のもとになる	みどり 緑	からだ の調子	ちようし を整える	どとの
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	ごはん	かたくりこ	さとう	にんじん	ピーマン	クリームコーン	にんにく	たまねぎ
		サラダあぶら			チンゲンサイ		キャベツ		

1. 色は、みどり色です。
2. とうがらしのなかまでですが、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

みんなでなかよく楽しく食べよう

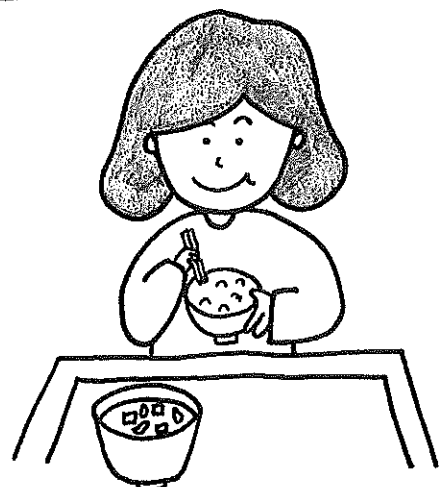
まわりの人も気持ちよく
食べられるように気をつけましょう

だいこんばの いわしのこはくあげ ぎゅうにゅう
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
味わいましょう。

食器や牛乳パックを
返す時は、マスクをつけて
しずかに歩くように
しましょう。

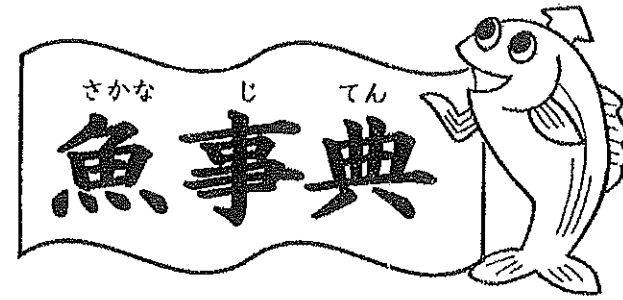


た 食べ物の三つのはたらき

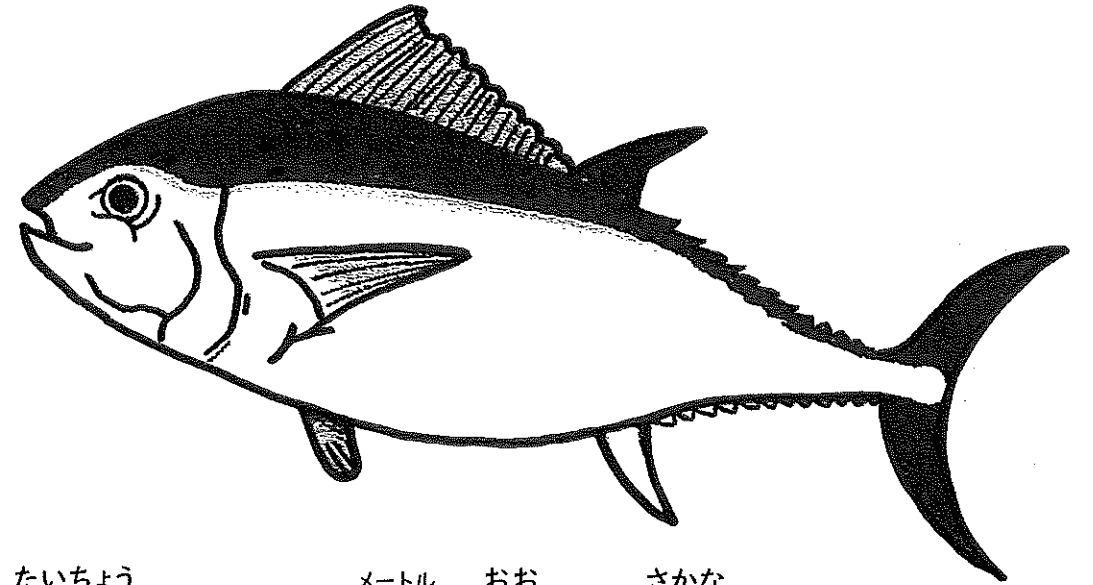
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	いわし	むぎごはん	さといも	にんじん	たまねぎ
はなかつお	あぶらあげ	かたくりこ	すりごま	しょうが	だいこんば
あかみそ	しんしゅうみそ	こめこ	ひまわりゆ		

「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)

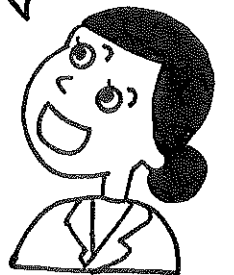


まぐろ (ツナ)




- 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!

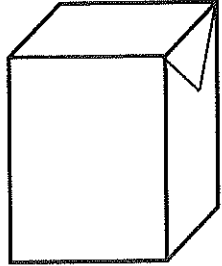


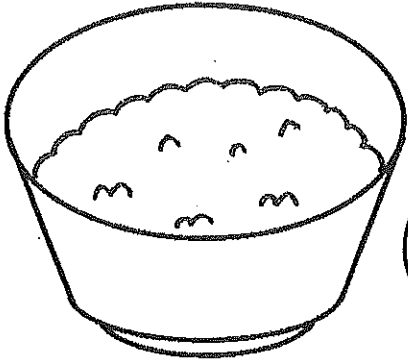
今日の「ツナとキャベツのソテー」に使っています。

ツナとキャベツのソテー

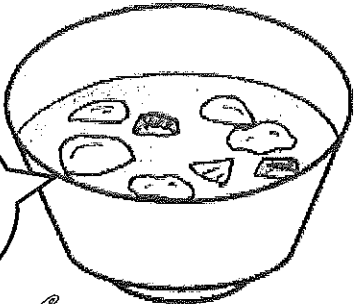


ぎゅうにゅう



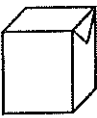










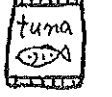






ごはん



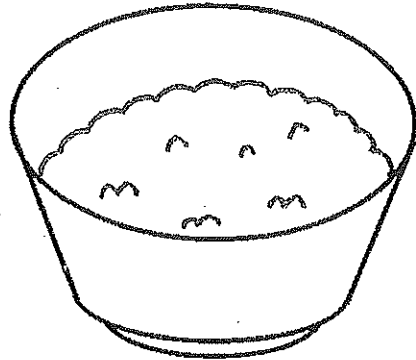
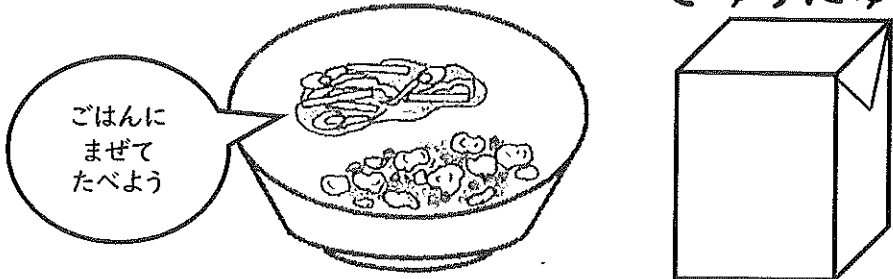
チキンカレー

ごはんにかけてたべよう

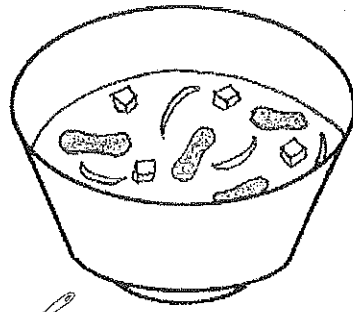
食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだの調子を整える
					
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	じゃがいも	にんじん	
					
だっしふんにゅう	ヨーグルト	さとう	サラダあぶら	たまねぎ	
					
チーズ	まぐろフレーク	こおぎこ	バター	しょうが	
					キャベツ

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 体をつくる	き 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 どの 体の調子 を整える
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	むぎごはん	しょうが	にんじん
たまご	あかみそ	サラダあぶら	ほうれんそう	だいずもやし
とうふ	わかめ	ごまあぶら	きりぼしだいこん	たまねぎ
		すりごま		

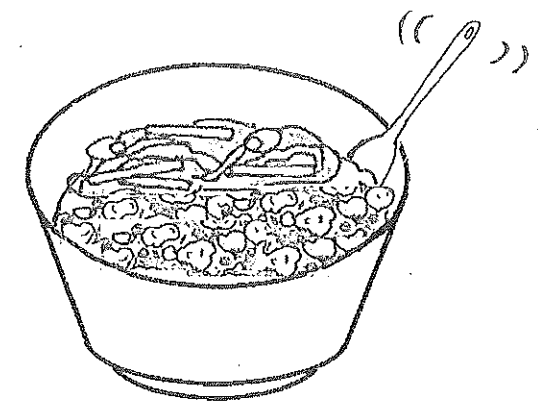


ビビンバ

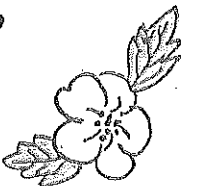
ビビンバは、^{かんこく}韓国・^{ちようせん}朝鮮のまぜごはんです。
ごはんにく^{にく}肉やたまご・ナムルなどの具^ぐを
まぜ^たて食べます。



「ビビン」はまぜる、
「バ」はごはんという
意味^{いみ}です。



ビビンバの具^ぐをごはんにのせ、
スプーンでまぜ^たて食べましょう。




5月 17日 (火)

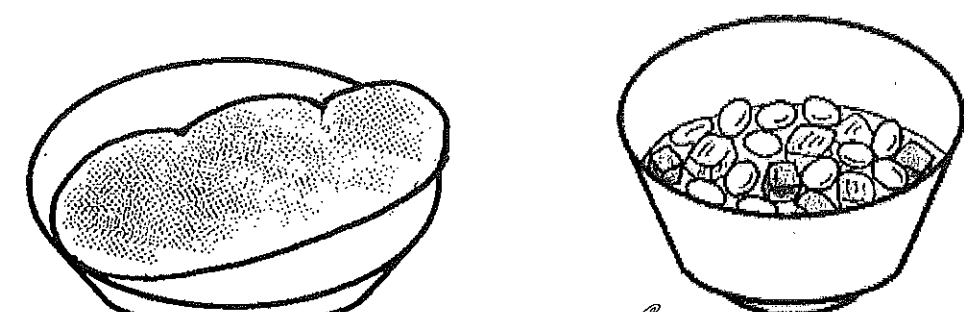
がっ きゅうしょくもくひょう
5月の給食目標

みんなでなかよく楽しく食べよう

ほうれんそうのソテー ぎゅうにゆう



こくとうコッパン ポークビーンズ

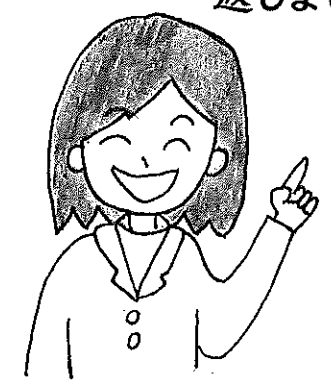
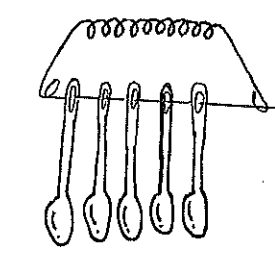


つか かた スプーンの使い方

スプーンを^{つか}使って
きれいに^{あつ}集めて
^た食べましょう。

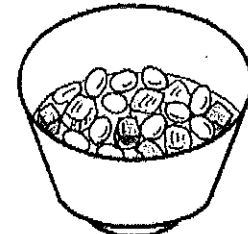


^む向きをそろえて
^{かえ}返しましょう。



みんなが^{つか}使うものなので、
ていねいに^{つか}使いましょう。

ポークビーンズは、^{だいず}大豆、^{にく}ぶた肉、
^{やさい}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^{あじ}味わって
^た食べましょう。



た べ 物 の み っ ぽ っ け 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
ぎゅうにゆう	ぶたにく	こくとうコッパン	たまねぎ	ほうれんそう	にんじん
だいず	サラダあぶら			コーン	

5月18日 (水)

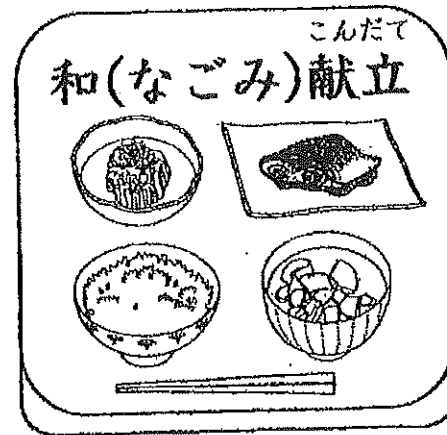
ぎゅうにくとひじきの
いために

たけのこのおかに

ごはん はるやさいのみそしる

たべものみつのはたらき
食べ物の三つのはたらき

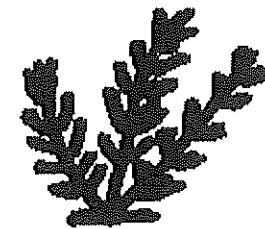
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにく	ひじき	ごはん	サラダあぶら	たけのこ	にんじん
あかみそ (けいほく)	はなかつお	じゃがいも			
		さとう	さんおんとう	たまねぎ	キャベツ



はる あじ
春を味わおう

しゆん しょくざい たの
~旬の食材を楽しみましょう~

ひじき



ひじき

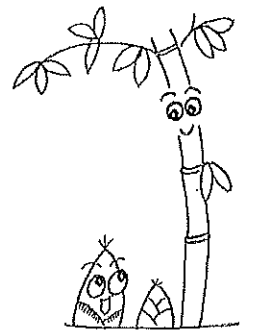
ひじきは、わかめやこんぶと同じ海そうのなかまです。
ほね は つく「カルシウム」や、おなかの中をきれいにする
しょくもつ 「食物せんい」を多くふくんでいます。
しゆん は 2~5月ですが、乾そうすることで年中食べることができます。

たけのこ



たけのこ

たけのこは、大きくなるのが早く、土の上に顔を
だしてから10日ほどで竹になります。竹の子ども
なので『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
多くふくんでいます。

はる やさい しる 春野菜のみそ汁



いま じき 今の時期にとれたものを、それぞれ新じゃがいも・春キャベツ・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 はる やさい しる
今日の「春野菜のみそ汁」は、京都市右京区の京北地いきで
つく けいほく つか ちさんちしやう こんだて
作られた「京北みそ」を使った地産地消の献立です。

5月 19日 (木)

がつ きゅうしよくむくひょう
5月の給食目標

みんなでなかよく楽しく食べよう

ほうれんそうともやしの ぎゅうにゅう
ごまに

おぎごはん こうやどうふのそぼろに

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

食べ物におはしを
さすこと。

なみだばし

汁をポタポタと
たらすこと。

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。

食べ物の三つのはたらき				
あか	からだ	き	みどり	からだ
赤	体をつくる	ねつ	みどり	からだ
		ちから	緑	ちようし
		熱や力のもとになる		どの
				体の調子を整える
ぎゅうにゅう	おぎごはん	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

ただ つか かた

正しいおはしの使い方をしよう!

こうや に こうや

「高野どうふのそぼろ煮」は、高野どうふの

しよつかん み あじ た

食感やだしのうま味を味わって食べましょう。

【スチコン献立】

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
しおこうじやき

ぎゅうにゆう

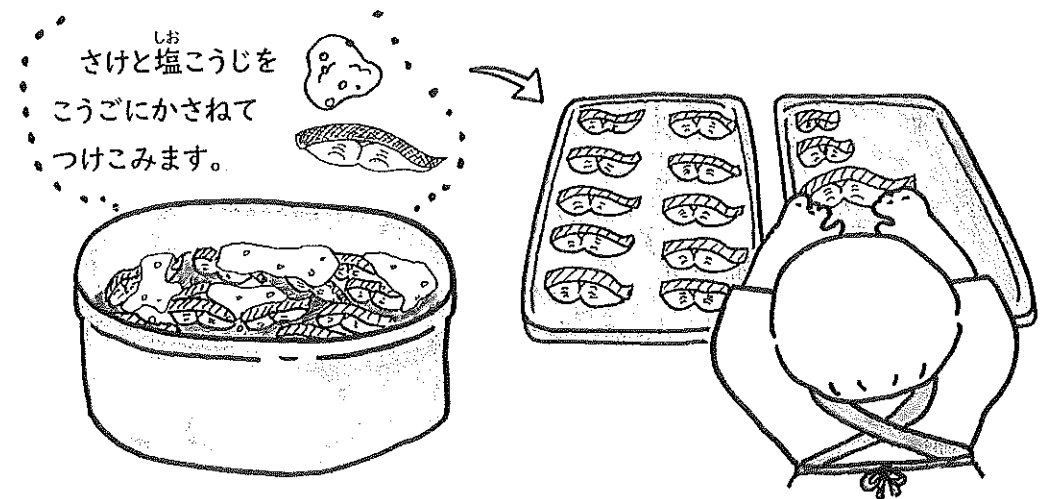
ごはん

みそしる

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	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
ぎゅうにゆう	さけ	ごはん		にんじん	こまつな
とうふ	わかめ				
みそ	みそ	さんおんとう		たまねぎ	きりぼしだいこん
しんしゅうみそ	あかみそ				

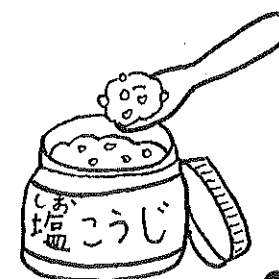
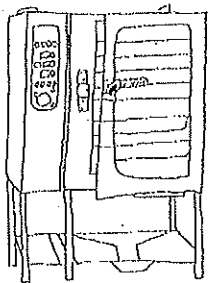


さけの しお 塩こうじ焼き



「さけの塩こうじ焼き」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焼きました。塩こうじにつけることで

さけの身がふっくらとやわらかくなり、
食材のあま味やうま味を引き出します。



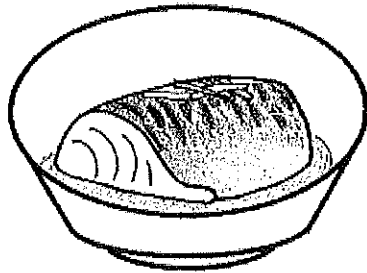
「塩こうじ」は、米こうじに塩と水を
まぜて発こうさせた調味料です。

5月 23日 (月)

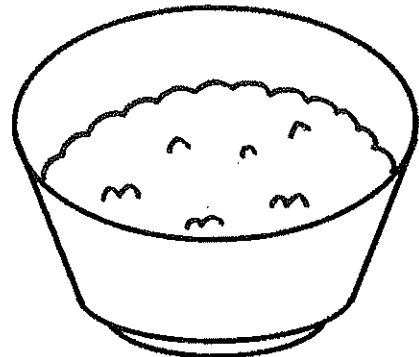
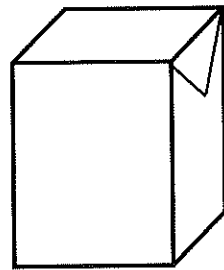


さば

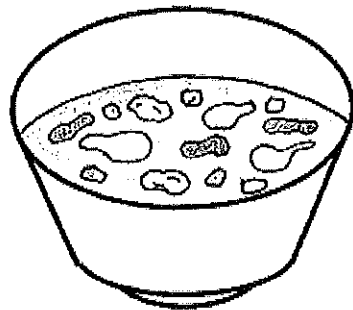
さばのしょうがに



ぎゅうにゅう

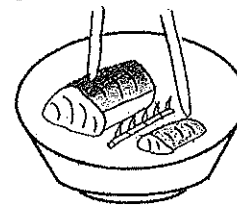


おぎごはん



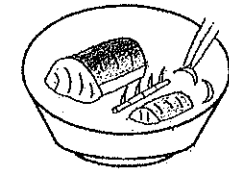
トマトだごじる

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



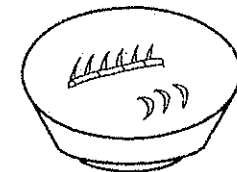
はら骨を取り、
取った骨を皿の
はしにのせます。

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。



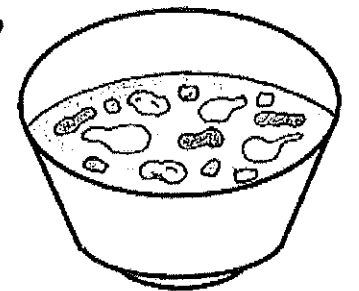
献立紹介

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。

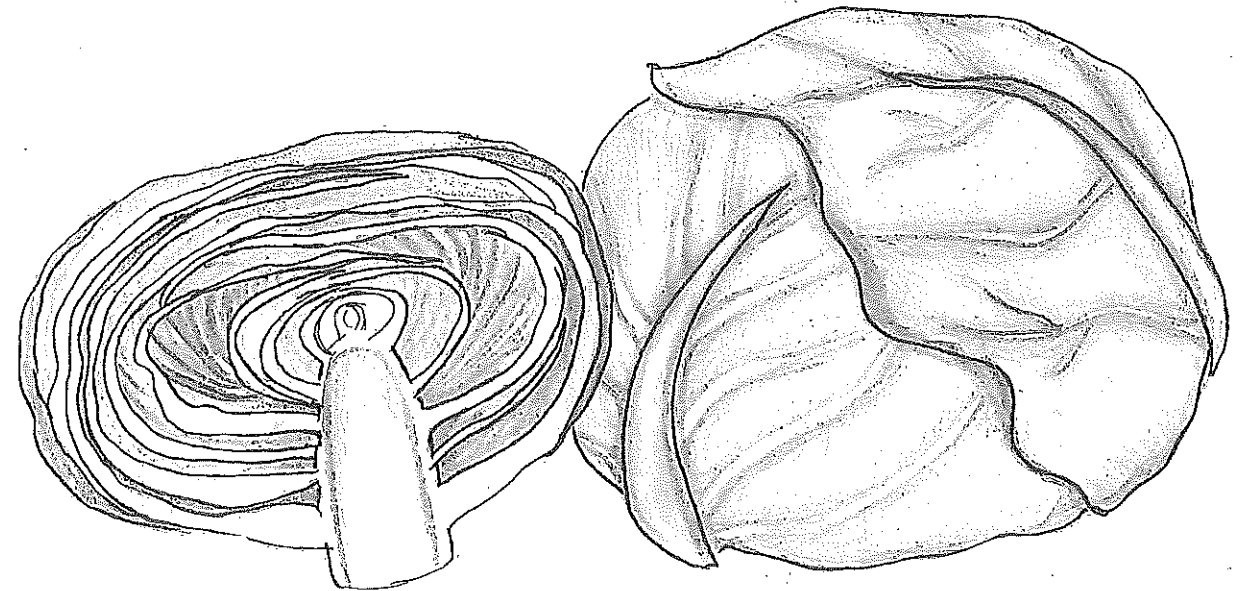
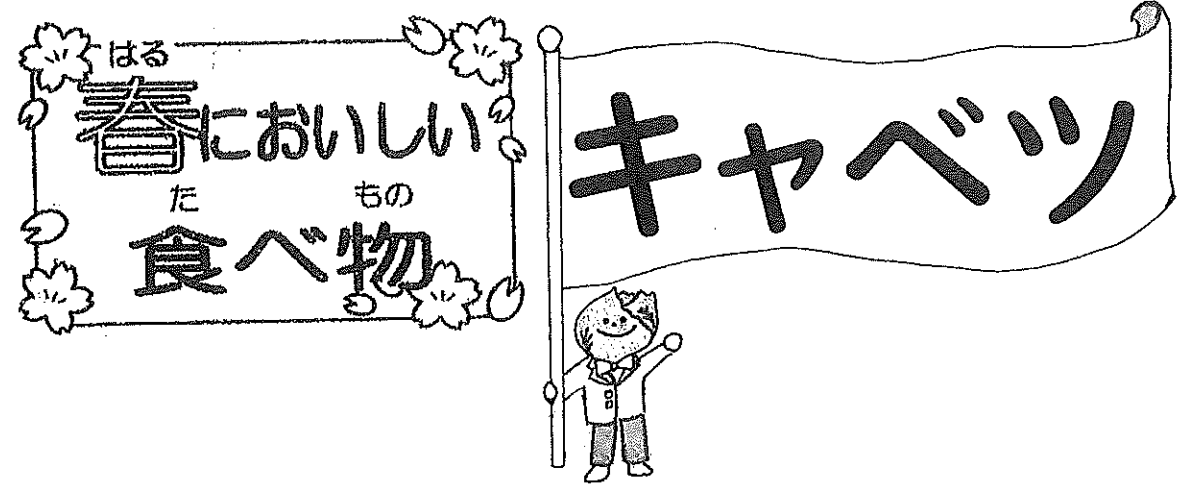
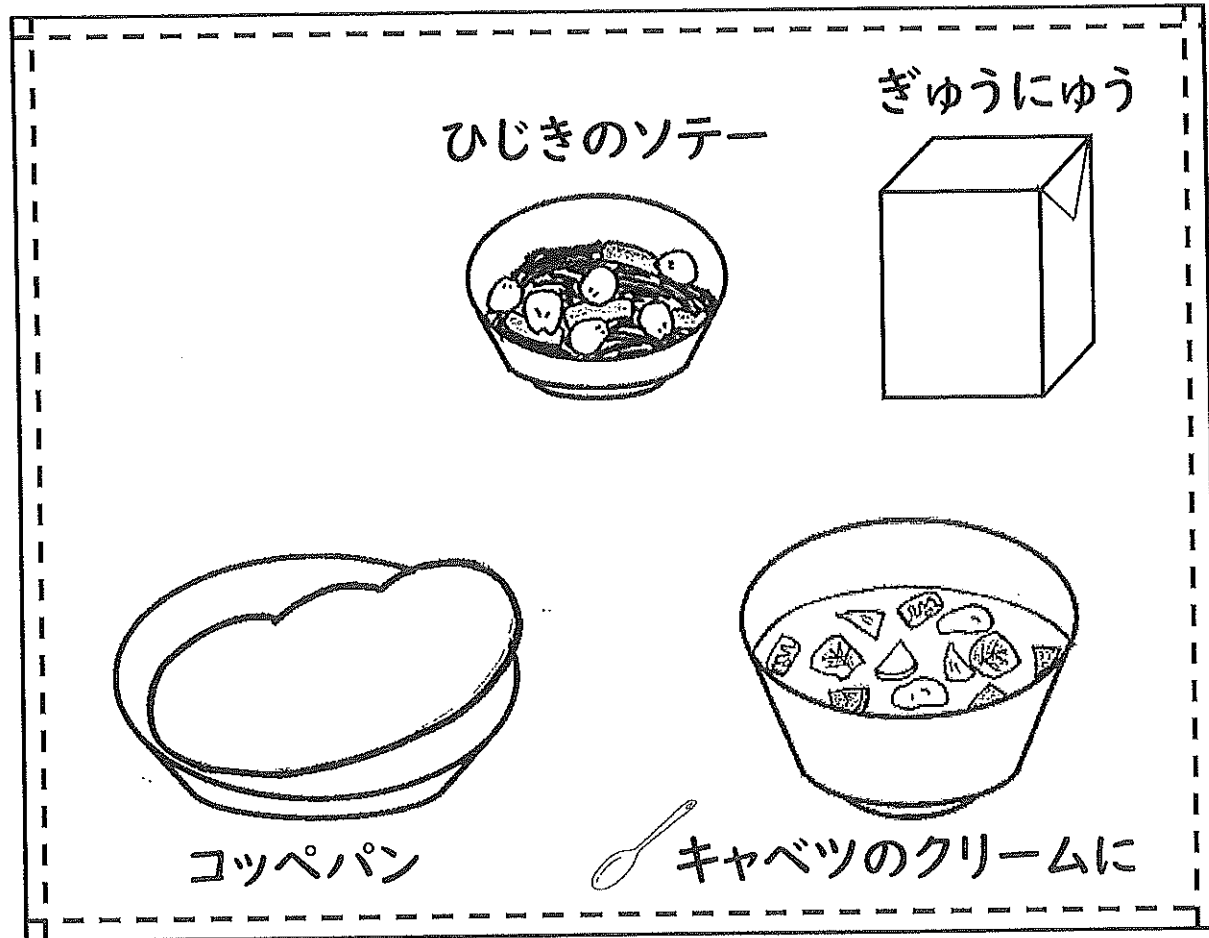


手作りのだんごは、もちもちしています。よくかんで食べましょう。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	みどり 緑	からだ 体	ちようし 調子	どこの を整える
	ぎゅうにゅう 	おぎごはん 	さんおんとう 	トマト 	たまねぎ 	ホールトマト 		
	さば 	こおぎこ 	かたくりこ 	こまつな 	しょうが 			
	とりにく 							

5月 24日 (火)

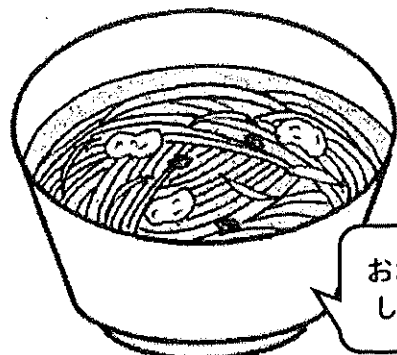
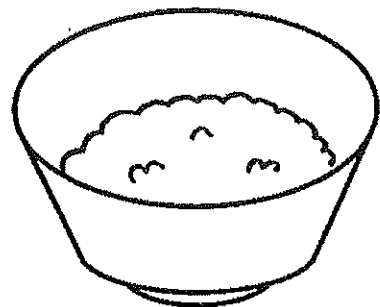
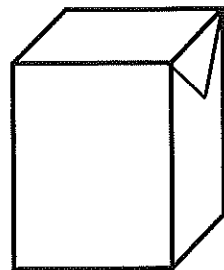
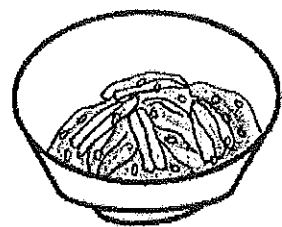


食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだを調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	コッペパン	こむぎこ	さんどまめ	コーン
だっしふんにゅう	ひじき	じゃがいも	バター	キャベツ	
チーズ	ベーコン	さとう	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん

- 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



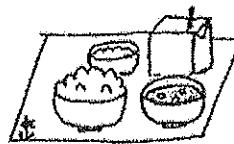
ごはん

カレーうどん

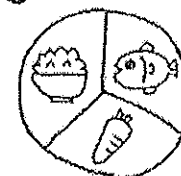
食べ物の三つのはたらき

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

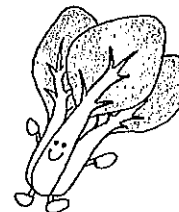
シリーズ ~栄養ってなあに?~
まどめ

給食カレンダーを読んで、
食べ物やそのはたらきについて
学びましょう。



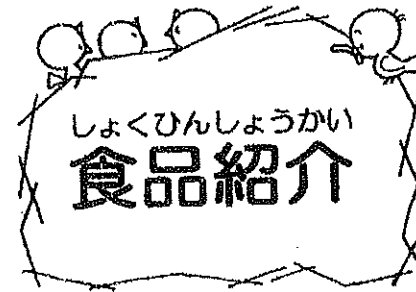
来月のカレンダーからシリーズが始まるよ。

「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。



【スチコン献立】

5月 26日 (木)



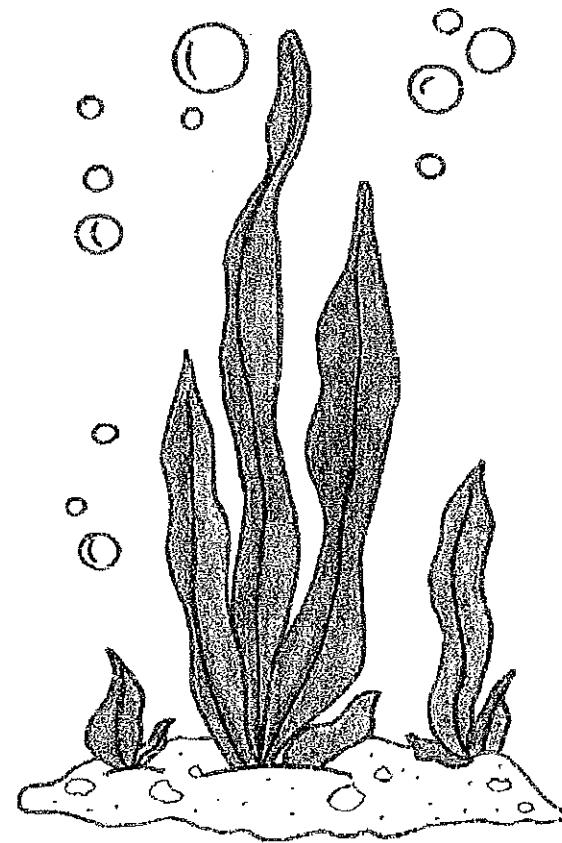
こんぶ

こんぶは、つめたい海^{うみ そだ}で育つ
かい
海^{かい}そうです。

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

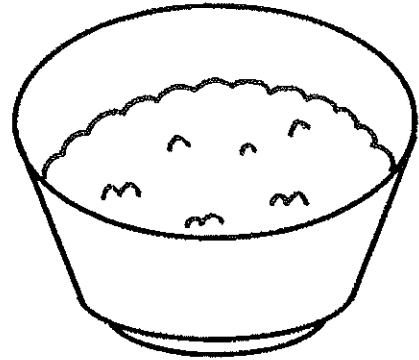
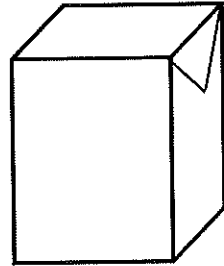
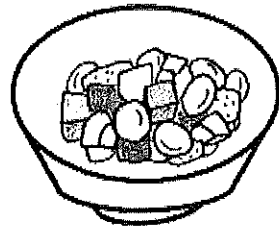
ほね は つよ
骨^{ほね}や歯^はを強くする

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

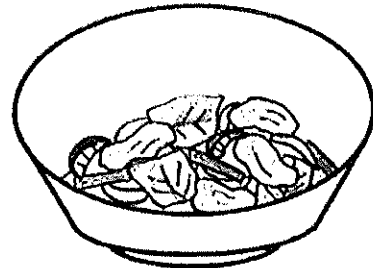


ぎゅうにゆう

ごもくにまめ



むぎごはん

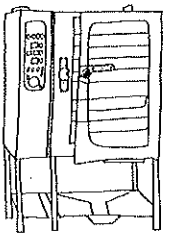


ぶたにくとキャベツの
みそいため

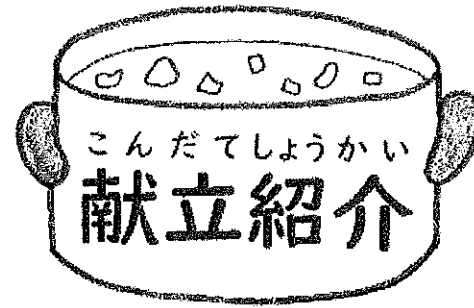
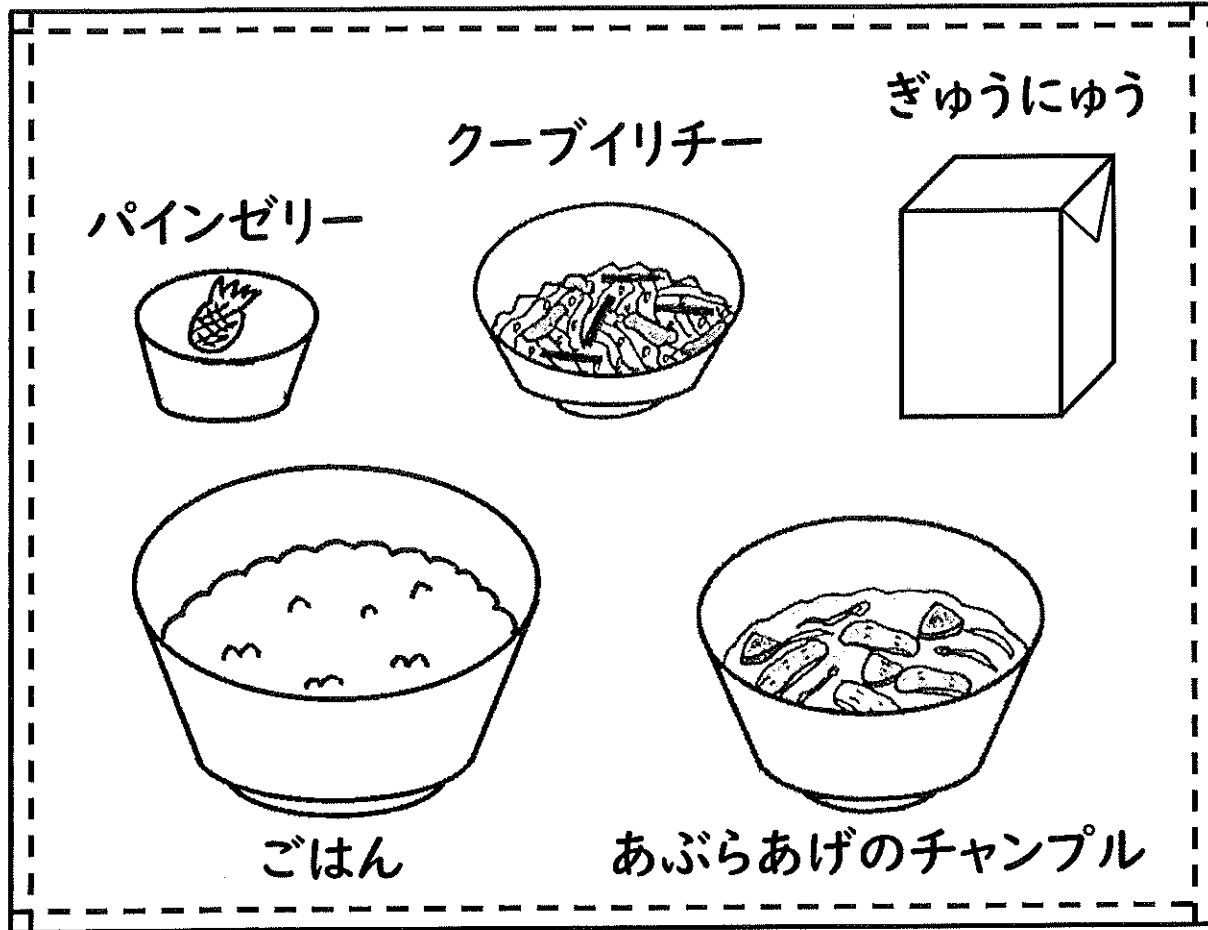
た 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぶたにく	むぎごはん	さとう	にんじん	しいたけ
あかみそ	ちくわ	さんおんとう	しょうが	たまねぎ	キャベツ
だいず	きりこんぶ	ごまあぶら	サラダあぶら		

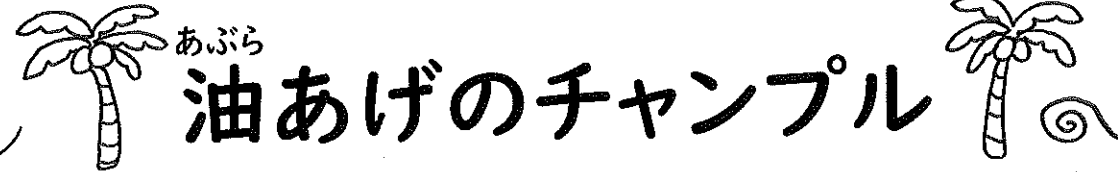
ごもくにまめ
「五目煮豆」は、スチームコンベクションオーブン^{つか}を使って
つく
作りました。こんぶのうま味^みやふっくらとした大豆^{だいず}のやさしい
あま味^みを味わいながら食べ^たましょう。



5月 27日 (金)



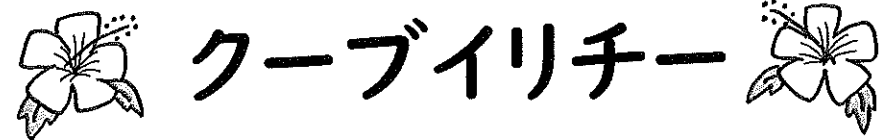
おき なわ りょう り 沖縄料理



「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」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。

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	もやし	きりぼしだいこん
あぶらあげ	ほそぎりこんぶ	ごまあぶら	サラダあぶら		

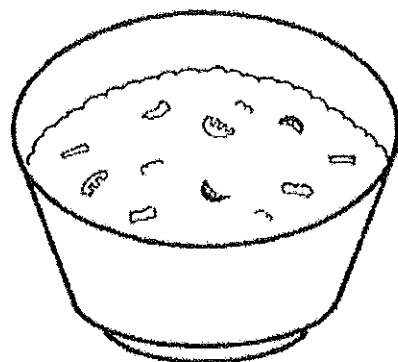
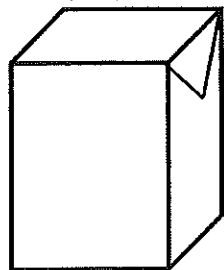
おきなわ ほうげん
沖縄の方言で

「おいしい」のことを
「マーサン」といいます。

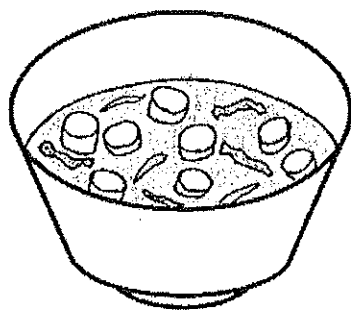


月 日 ()

ぎゅうにゅう

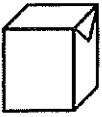















たきこみごもくごはん

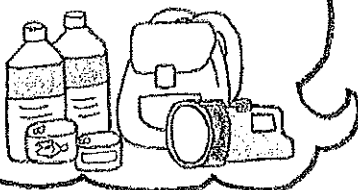


みそしる

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 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  まぐろフレーク	 こめ (アルファかまい)		 たけのこ  しいたけ	 にんじん  ごぼう
	 あかみそ  しんしゅうみそ	 きりふ		 キャベツ	 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



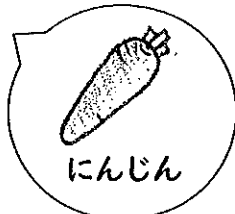
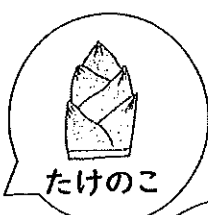
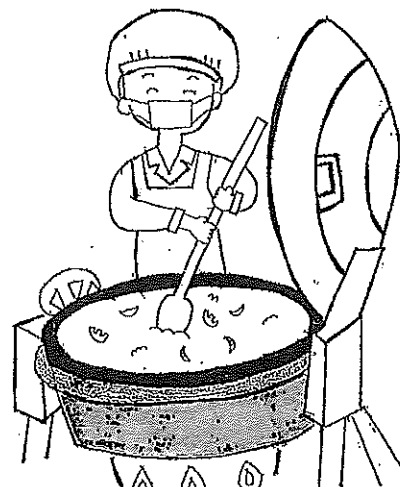
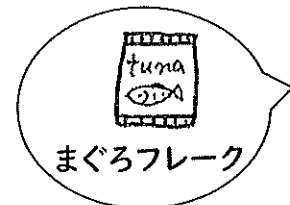
きょう きゅうしよく たいふう
今日の給食は、台風に

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

きゅうしよくしつ おお かま た
給食室の大きな釜で炊きました。



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。

