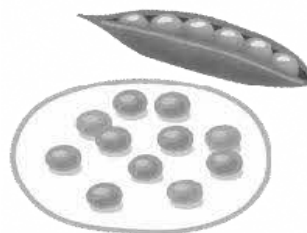


5月1日（金）

さけの甘みそだれかけ、五目汁、
えんどうの卵とじ、焼きのり、米飯、牛乳

えんどう



えんどうの旬しゅんは、春から初夏にかけてです。

えんどうには、さやから取り出して豆を食べる
「実えんどう」と、さやごと食べる「さやえんどう」
があります。

大阪府羽曳野市碓井地区では、100年以上前からなにわの伝
統野菜の一つである「うすいえんどう」が作られています。

「えんどうの卵とじ」は、「卵」の除去食対応こんだて献立です。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 さけ、白みそ、うすあげ、鶏肉、卵、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、焼きのり、 だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、青ねぎ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えんどう
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月7日（木）

トンカツ（米粉カツ）、ミネストローネ、
カレーフィッシュ、おさつパン、牛乳

ミネストローネ

ミネストローネとは、イタリア語で「具たくさん」という意味があり、たまねぎやにんじん、トマトなどの野菜がたくさん入ったイタリアの代表的な料理の一つです。

今日の給食には、^{けいにく}鶏肉とキャベツ、たまねぎ、トマトなどの野菜が使われています。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 米粉カツ、鶏肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、カレーフィッシュ
3群	主にカロテンを多く含む食品 トマト、人参、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム
5群	主に炭水化物を多く含む食品 おさつパン、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油、オリーブ油

5月8日（金）

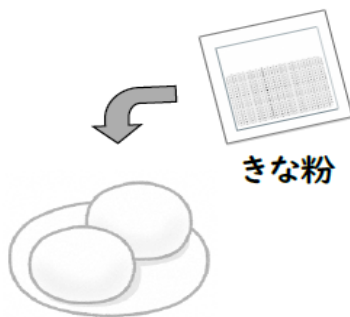
牛丼、きゅうりのかつお梅風味、
白玉だんご（きな粉）、牛乳



白玉粉は、もち米を加工してできた粉です。白玉だんごは、白玉粉に水を加えてこね、丸めた後、ゆでて作ります。

今日の給食の白玉だんごには、うすくちしょうゆや砂糖などで作ったあんをからめています。

きな粉をかけて食べましょう。



「白玉だんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、かつおぶし、きな粉、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、青ねぎ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、梅肉
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、白玉だんご、でんぷん
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月11日（月）

マカロニグラタン、
ウインナーとキャベツのスープ、
みかん（缶）、黒糖パン、牛乳

マカロニグラタン

グラタンはフランスで生まれた料理です。

「グラタン」という名前は、フランス語の「グラティネ（こげた皮を張らせる）」という言葉から名付けられました。

今日は、小麦粉の代わりに上新粉(米粉)を使用し、牛乳・乳製品不使用のシチュールウの素を使ったマカロニグラタンです。

小麦・乳アレルギーのある生徒も食べることができます。



「ウインナーとキャベツのスープ」は、「大豆」の除去食対応^{こんだて}献立です。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ウインナー
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、グリーンピース、 キャベツ、枝豆、マッシュルーム、 みかん（缶）
5群	主に炭水化物を多く含む食品 黒糖パン、マカロニ（米粉）、 上新粉、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月12日（火）

タコライス（具）、
とうふともずくのとろり汁、
にんじんしりしり、牛乳



沖縄料理



タコライス

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんにのせて食べます。

沖縄県で人気の料理です。

*今日の「タコライス」には、
チーズは入っていません。

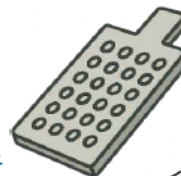


にんじんしりしり

「シリシリー器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。

沖縄県の家料理の一つです。

シリシリー器



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、豚肉、豚レバー、とうふ、鶏肉、 かつおぶし、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、もずく、 だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、 白ねぎ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月13日（水）

鶏肉とコーンのシチュー、
きゅうりのサラダ、かわちばんかん、
コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳

かわちばんかん

かわちばんかんは、^{かわちまち}熊本市河内町で発見されたみ
かんの仲間です。

寒さに弱く、一年を通して霜が^{しも}
おりにない、暖かい地域で栽培^{さいばい}
されています。



「^{けいにく}鶏肉とコーンのシチュー」は、「^{こんだて}大豆」の除去食対応献立です。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ベーコン
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、コーン、枝豆、きゅうり、 かわちばんかん
5群	主に炭水化物を多く含む食品 コッペパン、じゃがいも、砂糖、 ブルーベリージャム
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月14日（木）

ホイコウロー、中華スープ、
あつあげのピリ辛じょうゆかけ、米飯、牛乳

ホイコウロー

ホイコウローは、中国の四川料理の一つです。

中国料理では、材料をゆでたあとに鍋にもどし、いためて仕上げることを、「回鍋（ホイコウ）」といいます。豚肉のことを「肉（ロー）」というので、「回鍋肉（ホイコウロー）」という名前がつけました。



給食では、豚ばら肉をゆでてから、ほかの材料と合わせていためています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、鶏肉、あつあげ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 ピーマン、チンゲンサイ、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、白ねぎ、しょうが、 にんにく、玉ねぎ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月15日（金）

きびなご天ぷら、みそ汁、わかたけ煮、
米飯、牛乳

わかたけ煮^に

「わかたけ煮^に」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこの^にことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮^に」といいます。

^{しゅん}旬の素材同士で相性の良い食材を「出会いもの」といい、わかめとたけのこは、「春先の出会いもの」とされています。



【わかたけ煮^に】

今日の「わかたけ煮^に」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 きびなご天ぷら、鶏肉、赤みそ、白みそ、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ、だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 小松菜、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、たけのこ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月18日（月）

金時豆の中華おこわ、まる天と野菜のうま煮、
ミックスフルーツ（缶）、レーズンパン、牛乳

ミックスフルーツ缶^{かん}

ミックスフルーツ缶^{かん}は、いろいろな果物をシロップ^つ漬けにし、缶詰^{かんづめ}にしたものです。缶詰^{かんづめ}は、常温で長期保存でき、保存食としても用いられます。



「まる天」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	焼き豚、金時豆、鶏肉、まる天
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、三度豆
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	しめじ、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、ミックスフルーツ（缶）
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	レーズンパン、もち米、でんぷん
6群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、油

5月19日（火）

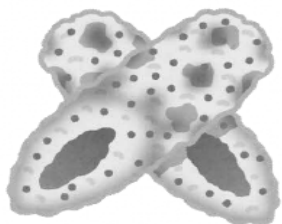
ちくわのいそべあげ、
あつあげとさといものみそ煮、
キャベツの甘酢づけ、米飯、牛乳

いそべあげ



いそべあげとは、衣^あにのりを使う揚げ物のことです。

衣に混ぜこむ青のりが磯^{いそ}で採れることや、口に入れると磯^{いそ}の香りがすることから、いそべあげと名付けられた



といわれています。

青のりの鮮やかな色と香りを感じながら
らいただきます。

「つなこんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 ちくわ、鶏肉、あつあげ、赤みそ、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、青のり
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、三度豆
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、キャベツ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、小麦粉、里いも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月20日（水）

ミートソーススパゲッティ、
焼きかぼちゃの甘みつけ、
いもけんぴフィッシュ、発酵乳、
ミニコッペパン、牛乳

給食当番の服装

☆できているか確認しましょう。

- 爪は短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 髪の毛は帽子の中に入れ、長い髪は束ねていますか。
- マスクは鼻と口を覆うように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部留めましたか。

給食当番は、服装を整えて、
衛生的に給食の準備をしましょう。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、豚肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、いもけんぴフィッシュ、発酵乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、ピーマン、かぼちゃ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム
5群	主に炭水化物を多く含む食品 ミニコッペパン、スパゲッティ、 上新粉、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月21日（木）

あかうおのみぞれかけ、みそ汁、
とりなっ葉いため、米飯、牛乳

とりなっ葉いため

「とりなっ葉いため」は、ささみとだいこん葉をい
ためたごはんによく合う献立です。

ささみは、鶏肉の胸の近くにあり、最も脂肪が少
ない部位です。

だいこん葉は、カロテンやカルシウム、鉄などの
栄養素を豊富に含んでいます。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 あかうお、豚肉、うすあげ、赤みそ、 白みそ、鶏肉、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、 だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、ほうれんそう、大根葉
4群	主にビタミンCを多く含む食品 大根おろし、ゆず（果汁）、玉ねぎ、 キャベツ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月22日（金）

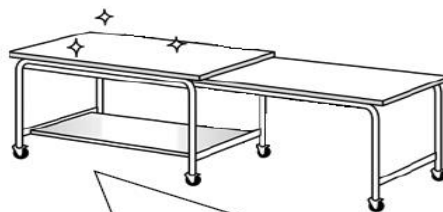
牛肉と大豆のカレーライス（玄米ご飯）、
焼きとうふハンバーグ、
ウインナーとさんどまめのソテー、
黄桃（缶）、牛乳

はい ぜん

配膳台と机を清潔に保とう

食事のときには、清潔な環境を整えることが大切です。配膳台や机が汚れていると、食中毒の原因にもなります。

机の上には清潔なナフキンを敷きましょう。



給食の前には、配膳台をきれいに拭きましょう。

6つの基礎食品群

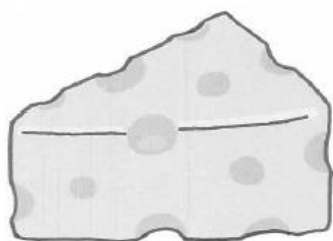
1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、大豆、とうふハンバーグ、ウインナー
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、三度豆
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、にんにく、コーン、黄桃（缶）
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、玄米、じゃがいも
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月25日（月）

豚肉と野菜のカレースープ煮、変わりピザ、りんご(缶)、コッペパン、みかんジャム、牛乳



給食の変わりピザは、ピザ生地代わりにぎょうざの皮を使っています。ツナやピーマンなどを混ぜ合わせた具をぎょうざの皮にのせ、焼き物機で焼いています。



乳アレルギーの生徒も食べられるように「乳なしチーズ」を使っています。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 豚肉、ツナ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、ピーマン
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース、しめじ、コーン、りんご(缶)
5群	主に炭水化物を多く含む食品 コッペパン、じゃがいも、砂糖、ぎょうざの皮、乳なしチーズ、みかんジャム
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月26日（火）

プルコギ、とうふとわかめのスープ、
きゅうりのナムル、米飯、牛乳

かんこく ちょうせん 韓国・朝鮮料理

プルコギ

プルコギパンというプルコギ専用の鍋^{なべ}で作る料理で、
「韓国風すき焼き」ともよばれます。
「プル」は「火」^ひ、「コギ」は「肉」という意味です。



ナムル

野菜を使ったあえ物で、だいこんやほうれんそう、もやしなどさま
ざまな野菜で作られます。



大阪市の学校給食では、韓国・朝鮮料理としてビビンバやトック、ヤン
ニョムチキンなども出ます。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、焼き豚、とうふ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にら、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、えのきたけ、きゅうり
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 ごま油、ごま

5月27日（水）

白身魚フリッター、じゃがいものスープ煮、
レタスとコーンのサラダ、黒糖パン、牛乳

フリッター

フリッターとは、小麦粉や泡立あわだてた卵白などで作った衣をつけて油で揚あげたものです。ふっくらと仕上がるのが特とく徴ちようで、衣に色あがつかないように低温で揚げます。

今日の給食の「白身魚フリッター」は、「たら」を使っています。

給食の「白身魚フリッター」は、衣に卵を使っていません。

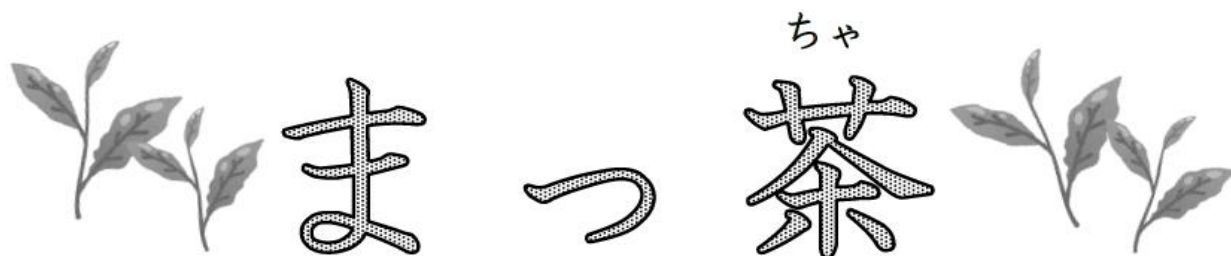


6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 白身魚フリッター、豚肉
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、三度豆
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、マッシュルーム、レタス、コーン
5群	主に炭水化物を多く含む食品 黒糖パン、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月28日（木）

かやくご飯（具・きざみのり）、五目汁、
まっ茶ういろいろ、牛乳



まっ茶は、てん茶というお茶の葉からできています。

てん茶は、日光をさえぎ遮った茶畑で栽培された柔らかい

新芽をもかんそうまらずに乾燥して作られます。これを、石うすな

どで細かく粉末状にしたものがまっ茶

です。



「まっ茶ういろいろ」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ちくわ、うすあげ、 白いんげんペースト、 けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、きざみのり、わかめ、 だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 人参、三度豆、まっ茶
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、上新粉
6群	主に脂質を多く含む食品 油

5月29日（金）

焼きシューマイ、鶏肉と春雨のスープ、
ツナともやしのいためもの、米飯、牛乳

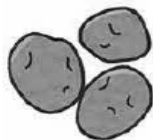
春に美味しい食べ物

春にとれる野菜は、^{きび}厳しい寒さを乗り越えるために、^こ栄養分を
^{たくわ}蓄えながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に
「春」や「新」がつく野菜は、^{あま}やわらかくてみずみずしく、甘くなり
ます。

^{しゅん}旬の食べ物を食べて、自然の恵みに感謝しましょう。



たまねぎ



じゃがいも



たけのこ



グリーンアスパラガス



キャベツ

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品 シューマイ、鶏肉、ツナ
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 チンゲンサイ、人参
4群	主にビタミンCを多く含む食品 玉ねぎ、しいたけ、もやし
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、春雨
6群	主に脂質を多く含む食品 油