

きゅうしょく

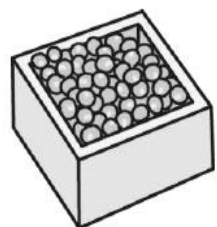
給食カレンダー

[5月1日(木)～5月30日(金)の20日間]



* 毎日 1 枚ずつめくりましょう。

5月1日(木)

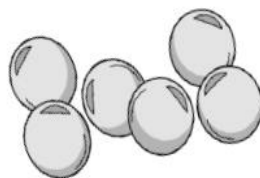


大豆

畑の肉

大豆は植物ですが「畑の肉」とも呼ばれています。それは、肉のように、たんぱく質を多く含んでいるからです。

ほかにも、^{しじ}脂質やカルシウム、鉄などを含む
栄養豊富な食べ物です。



6つの食品群

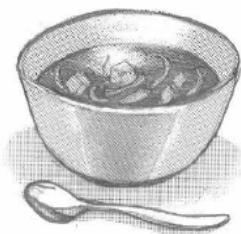
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		大豆
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 棒チーズ
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		にんにく レタス コーン
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月2日(金)

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」という意味で、イタリアの代表的な料理の一つです。たまねぎやにんじん、トマトなどさまざまな野菜を使用したスープで、パスタや米を入れることもあります。

今日のミネストローネには、^{けいにく}鶏肉とキャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリなど^{いろど}彩りのよい野菜が使われています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	一口トンカツ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	トマト
	緑黄色野菜		にんじん
			パセリ
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	キャベツ
	その他の野菜・果物		たまねぎ
			にんにく
			和なし(カット缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖
	6群	脂質	なたね油
主にエネルギーになる	油脂		オリーブ油

5月7日(水)

給食当番の服装

給食当番には、安全で衛生的に給食を準備する役割があります。



○清潔なエプロンや給食着を着ましょう。

○髪かみの毛さんかくきんは、三角巾ぼうしや帽子かみの中に入れます。髪かみの毛が長い人は、束ねておきましょう。

○マスクは、鼻おのと口を覆うようにきちんとつけましょう。



★給食当番は、石けんで手を洗い、服装を整え、給食の準備をしましょう。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		かつおぶし ソフト黒豆 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ きゅうり たけのこ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	綿実油
油脂			いりごま

5月8日(木)

ひじき



ひじきは、^{かいそうるい}こんぶやわかめと同じ海藻類です。
生の時は^{おうかつしよく}黄褐色ですが、^{かんそう}乾燥すると黒色になります。

^{かいそう}海藻の中でも、特に^{ふく}カルシウムを多く含みます。
また、^{せんい}食物繊維も^{ふく}豊富に含まれています。

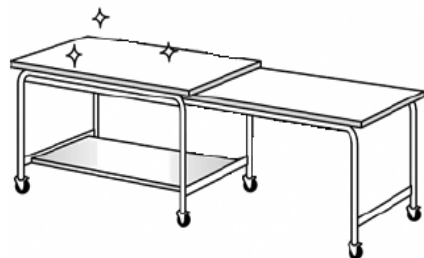
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	あかうお
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		豚肉 赤みそ 白みそ うすあげ (けずりぶし)
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3 群	ビタミンA(β-カロテン)	こまつな にんじん
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4 群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ しめじ
	その他の野菜・果物		
	5 群	炭水化物	米飯 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6 群	脂質	綿実油
	油脂		

5月9日(金)

はい ぜん だい 配膳台と机を清潔に保とう

食事の時には、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。



机の上には清潔なランチョン
マットを敷きましょう。



給食の時間の前後には、配膳台を
きれいに拭きましょう。

6つの食品群

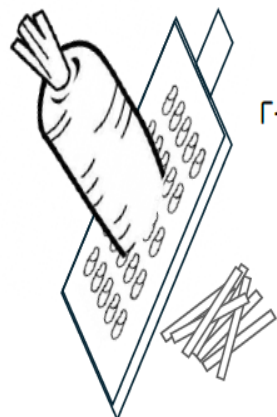
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		豚ひき肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 カレーフィッシュ 発酵乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ピーマン かぼちゃ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく マッシュルーム
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	パン スパゲッティ 上新粉
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	綿実油
油脂			

5月12日(月)

しんこんだて
新献立

にんじんしりしり風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんしりしり」があります。「しりしり器」と呼ばれるおろし金を使い、すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。



また「しりしり」は、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言です。

給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、かつおぶしと調味料を混ぜ合わせ、焼き物機で焼きます。卵は使用していません。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		豚レバー とうふ ささみ かつおぶし (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 もずく (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリーンピース にんにく 白ねぎ えのきたけ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

5月13日(火)

新食品

乳なしチーズ使用

変わりピザ

ピザは、イタリアのナポリ地方の料理で、小麦粉とイーストで作ったピザ生地に好きな具やチーズをのせて、オーブンで焼いたものです。

給食の変わりピザは、ぎょうざの皮に新食品の「乳なしチーズ」とツナ、コーン、ピーマン、ピザソースを混ぜ合わせた具をのせ、焼き物機で焼いています。



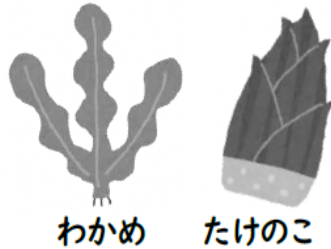
乳なしチーズは、米粉などから作られたものです。乳製品が含まれていないので、乳アレルギーがある人も食べることができます。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ツナ缶
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ピーマン
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ グリーンピース しめじ コーン ミックスフルーツ (缶)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン ジャがいも 砂糖 ぎょうざの皮 乳なしチーズ アプリコットジャム
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
油脂			

5月14日(水)

6つの食品群



「わかたけ煮」とは、「わかめ」と「たけのこ」を使った煮物です。

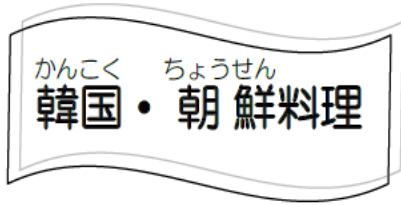
春が旬のわかめとたけのこは、「春先の出会いもの」といわれ、煮物や汁物によく組み合わせられます。

大阪府では、泉州地域(岸和田市、貝塚市、和泉市)や島本町などの山間部などでたけのこが生産されています。

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

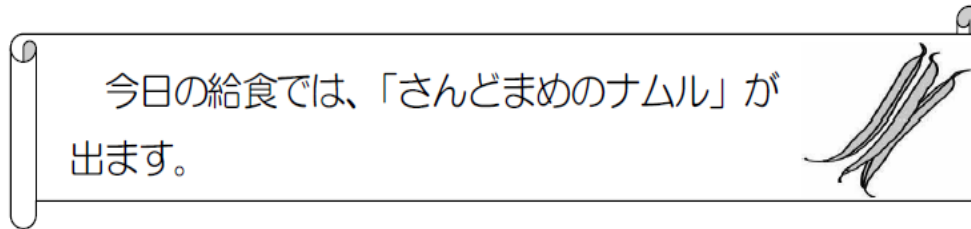
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	きびなごてんぷら
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 赤みそ 白みそ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん だいこん葉
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ たけのこ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	なたね油
油脂			

5月15日(木)



ナムル

ナムルは野菜を使ったあえ物で、湯通しした「熟菜（スッチェ）」と、生野菜をあえた「生菜（センチェ）」があります。だいこんやほうれんそうなど、さまざまな野菜で作られます。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		焼き豚 とうふ
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にら にんじん
	緑黄色野菜		さんどまめ
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが
	その他の野菜・果物		にんにく ブラックマッペもやし えのきたけ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖
	6群	脂質	ごま油
	油脂		いりごま すりごま

5月16日(金)

かわちばんかん

かわちばんかんの旬は、3月から8月頃です。かわちばんかんの木は、5月頃に花を咲かせ実をつけます。すぐには収穫せず、そのまま冬を越し、翌年の春以降に成熟した実を収穫します。



熊本市の河内町で発見された晩生
(遅い時期にとれる)の柑橘類なので、
「河内晩柑」といわれています。

「鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ベーコン
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		ひじき
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ
主にエネルギーになる	米・パン・めん・いも・砂糖		コーン
			むきえだまめ
	その他の野菜・果物		マッシュルーム
			キャベツ
			かわちばんかん
	5群	炭水化物	パン
			じゃがいも
			砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

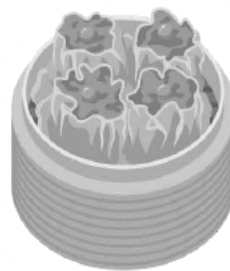
5月19日(月)

シューマイ

シューマイは、^{ちゅうか}中華料理の一つで、日本でも親しまれています。

シューマイは、よく練った豚ひき肉に調味料とたまねぎなどの具材を混ぜ合わせて作ったタネを小麦粉でできたシューマイの皮で包んで蒸しあげて作ります。

今日の給食の「焼きシューマイ」は、
焼き物機で蒸し焼きにしています。



6つの食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	肉シューマイ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 ツナ缶
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3 群	ビタミンA(β -カロテン)	チンゲンサイ にんじん
	緑黄色野菜		
	4 群	ビタミンC	たまねぎ しいたけ ブラックマッペもやし し
	その他の野菜・果物		
主にエネルギーになる	5 群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		はるさめ
	6 群	脂質	綿実油
	油脂		

5月20日(火)

春に~~おいしい~~食べ物

日本では、季節ごとに^{しゅうかく}おいしい食べ物が^{めぐ}収穫できます。自然の恵み
への感謝を^{しゅん}忘れず、旬の食べ物を味わいましょう。



今日の給食には、グリーンアスパラガスが出ます。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	かつお
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		鶏肉 ベーコン
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3 群	ビタミンA(β -カロテン)	にんじん パセリ
	緑黄色野菜		グリーンアスパラガ ス
	4 群	ビタミンC	にんにく
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たまねぎ コーン
	5 群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		押麦 ジャがいも ブルーベリージャム
	6 群	脂質	ノンエッグドレッシ ング
	油脂		綿実油

5月21日(水)

かやくご飯

関西では、五目ご飯のことを「かやくご飯」と呼びます。

今日の「かやくご飯」には、^{けいにく}鶏肉、ちくわ、にんじん、さんど
まめが入っています。

ご飯やうどんに混ぜる具のことを
「かやく」といいます。



まっ茶ういろは、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 ちくわ うすあげ 赤みそ 白みそ 白いんげん (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 きざみのり (だしこんぶ)
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ ほうれんそう 抹茶
	4群	緑黄色野菜	
		その他の野菜・果物	キャベツ たまねぎ えのきたけ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖 上新粉
	6群	米・パン・めん・いも・砂糖	
		脂質 油脂	綿実油

5月22日(木)

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、材料を煮たものを鍋にもどし、いためて仕上げることを「回す鍋」と書いて回鍋（ホイコウ）といいます。

また、豚肉のことを肉（ロー）というので、回鍋肉（ホイコウロー）という名前が付いたといわれています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1 群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉 あつあげ
	2 群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3 群	ビタミンA(β-カロテン)	ピーマン チンゲンサイ
	緑黄色野菜		にんじん
	4 群	ビタミンC	キャベツ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ
	5 群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖
	6 群	脂質	綿実油
	油脂		

5月23日(金)

マカロニグラタン

今日のマカロニグラタンは、^{けいにく}鶏肉とたまねぎをいためたものに
クリーム、小麦粉、牛乳、グリーンピース、マカロニを加え、チーズと
パン粉^ふを振って焼いています。



今日のマカロニグラタンには、牛乳・乳製品と小麦粉が使われています。

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

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		ウインナー
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		クリーム 粉末チーズ
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		グリーンピース キャベツ しめじ むきえだまめ みかん(缶)
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		マカロニ(米粉) 小麦粉 パン粉(米粉)
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月26日(月)

えんどう(グリーンピース)

日本各地で栽培され、ハウス栽培などで一年中
出回っていますが、旬は春から初夏です。

えんどうには、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。実えんどうのうち、未熟な豆を食べるものはグリーンピースとも呼ばれます。

大阪府羽曳野市碓井地区では「なにわの伝統野菜」の一つである「うすいえんどう」が育てられています。

「えんどうの卵とじ」は、「卵」の除去食対応献立です。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さけ
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		白みそ うすあげ 鶏肉 鶏卵 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		焼きのり (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	キャベツ
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		たまねぎ えのきたけ えんどう
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		砂糖
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月27日(火)

ウインナーソーセージ

ウインナーソーセージは、羊の腸などに豚や牛の
ひき肉を詰めた太さが20mm未満のソーセージのことを
いいます。



今日の給食では、豚肉、塩、香辛料などを混ぜ
合わせて作られたウインナーソーセージに手作りの
ケチャップソースをかけています。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ウインナーソーセージ 鶏肉 ツナ缶 牛乳
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ
その他の野菜・果物			
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも おさつチップス
	米・パン・めん・いも・ 砂糖		
	6群	脂質	綿実油 ソフトマーガリン
油脂			

5月28日(水)

いそべあげ

「いそべあげ」は、衣にのりを混ぜたり、材料にのりを巻いたりして揚げた料理のことです。

給食の「ちくわのいそべあげ」は、ちくわに小麦粉と青のりを混ぜた衣を付けて揚げています。



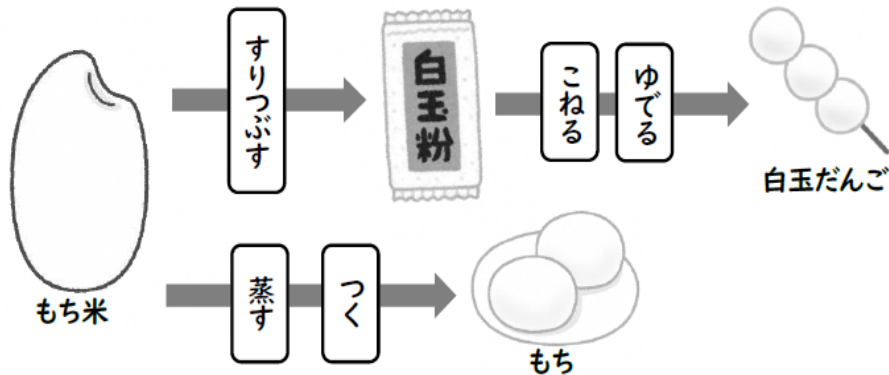
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ちくわ
	魚・肉・卵・豆・豆製品		鶏肉 あつあげ 赤みそ (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 あおのり
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		小麦粉 さといも 砂糖
	6群	脂質	なたね油
		油脂	

5月29日(木)

白玉だんご

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。



白玉だんごは、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		かつおぶし きな粉 (げすりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ きゅうり 梅肉
主にエネルギーになる	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		砂糖 白玉だんご じゃがいもでん粉
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月30日(金)

金時豆

金時豆は、主に北海道で栽培されています。

いんげん豆の代表的な豆で、鮮やかな赤紫色をしているのが特徴です。煮豆にするとおいしい豆で、洋風の煮込み料理にも使われます。

たんぱく質のほか、炭水化物、おなかの調子を整える食物繊維などを多く含んでいます。

まる天は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	焼き豚
	魚・肉・卵・豆・豆製品		金時豆 まる天 鶏肉
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	しめじ
	その他の野菜・果物		たまねぎ たけのこ しょうが パインアップル(カット缶)
	5群	炭水化物	パン
	米・パン・めん・いも・砂糖		もち米 じゃがいもでん粉
	6群	脂質	ごま油
	油脂		綿実油