

きゅうしょく

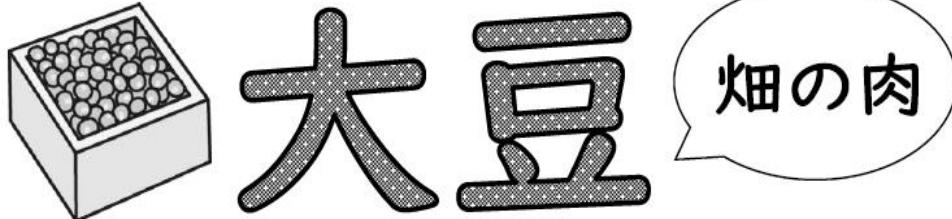
給食カレンダー

[5月1日(木)～5月30日(金)の20日間]



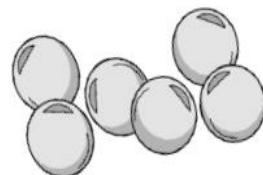
*毎日1枚ずつめくりましょう。

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、^{しきつ}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 大豆
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 棒チーズ 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
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 レタス コーン 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「具だくさん」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、パセリなどいろどり彩りの
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 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	トマト にんじん パセリ
	緑黄色野菜		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ にんにく 和なし(カット缶)
	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
	米・パン・めん・いも・砂糖		
主にエネルギーになる	6群	脂質	なたね油 オリーブ油
	油脂		

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。
- 髪の毛は、三角巾や帽子の中に入れます。かみ さんかくきん ぼうし 髪の毛が長い人は、束ねておきましょう。
- マスクは、鼻と口を覆うようにきちんとつけましょう。おお



★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 かつおぶし ソフト黒豆 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	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		
主にエネルギーになる	4群	ビタミンC	たまねぎ きゅうり たけのこ
	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 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油 いりごま
	油脂		

5月8日(木)

ひじき



かいそうるい

ひじきは、こんぶやわかめと同じ海藻類です。

おうかっしょく かんそう
生の時は黄褐色ですが、乾燥すると黒色になります。

かいそう ふく
海藻の中でも、特にカルシウムを多く含みます。

せんい ふく
また、食物繊維も豊富に含まれています。

6つの食品群

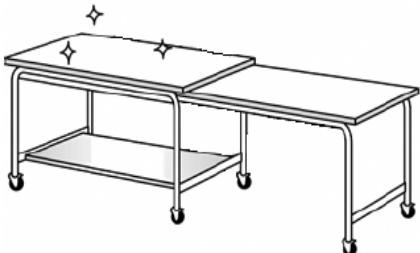
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	あかうお 豚肉 赤みそ 白みそ うすあげ (けずりびし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	こまつな にんじん
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ しめじ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月9日(金)

はい せん だい

配膳台と机を清潔に保とう

かんきょう
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
はいぜんたい
や机が汚れていると、食中毒の原因にもなります。



はいぜんたい
給食の時間の前後には、配膳台を
ふきぎに拭きましょう。

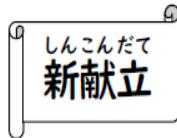
机の上には清潔なランチョン
マットを敷きましょう。



6つの食品群

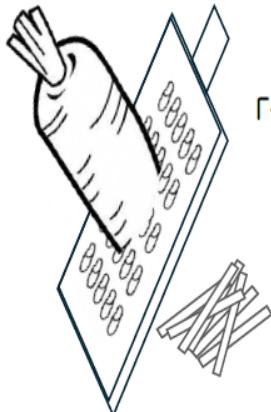
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛ひき肉 豚ひき肉
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 カレーフィッシュ 発酵乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん ピーマン かぼちゃ
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく マッシュルーム
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	パン スパゲッティ 上新粉
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

5月12日(月)



にんじんシリシリ風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんシリシリ」があります。「シリシリ器」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「シリシリ」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 豚レバー とうふ 豆製品
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 もずく (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 緑黄色野菜
	4群	ビタミンC	たまねぎ グリンピース にんにく 白ねぎ えのきたけ 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
	6群	脂質	綿実油 油脂

5月13日(火)

6つの食品群

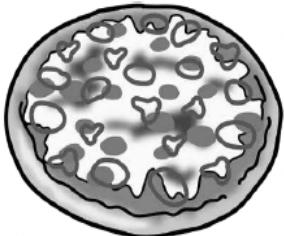
新食品

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。

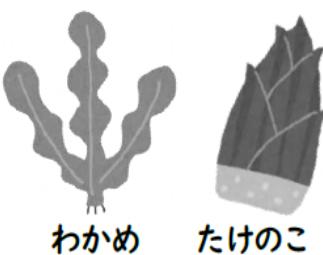
給食の変わりピザは、ぎょうざの皮に新食品の「乳なしチーズ」とツナ、コーン、ピーマン、ピザソースを混ぜ合わせた具をのせ、焼き物機で焼いています。



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。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 ツナ缶
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	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	
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 グリンピース しめじ コーン ミックスフルーツ (缶)
		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 ジャガイモ 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	
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
		油脂	

5月14日(水)



「わかたけ煮」とは、「わかめ」と「たけのこ」を使った煮もの物です。

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されます。

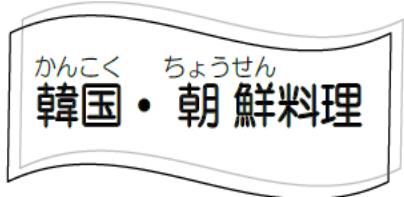
大阪府では、泉州地域(岸和田市、貝塚市、和泉市)や島本町などの山間部などでたけのこが生産されています。

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

6つの食品群

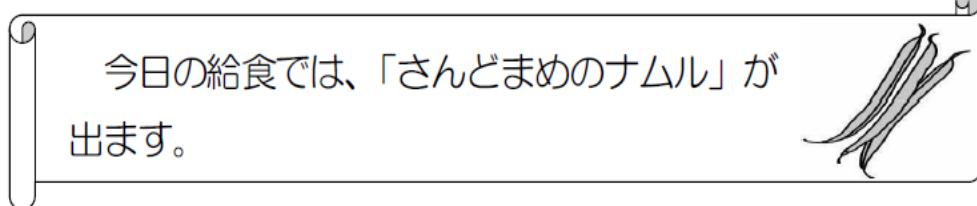
主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	きびなごてんぶら 鶏肉 赤みそ 白みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 わかめ (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん だいこん葉
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	キャベツ たまねぎ たけのこ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油
	油脂		

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(スッヂエ)」と、生野菜をあえた「生菜(センヂエ)」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。



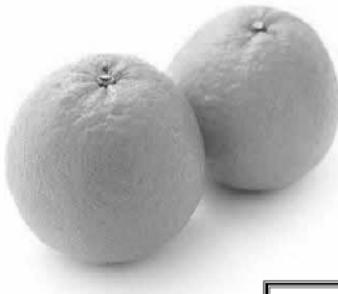
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 焼き豚 とうふ 豆製品
	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 さんどまめ 緑黄色野菜
	4群	ビタミンC	たまねぎ しょうが にんにく ブラックマッペもやし えのきたけ 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 砂糖 米・パン・めん・いも・砂糖
	6群	脂質	ごま油 いりごま すりごま 油脂

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。



かわちまち
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。

けいにく
「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 ベーコン
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	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 コーン むきえだまめ マッシュルーム キャベツ かわちばんかん
	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 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月19日(月)

シューマイ

シューまいは、ちゅうか中華料理の一つで、日本でも親しまれています。

シューまいは、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まいの皮で包んで蒸しあげて作ります。

今日の給食の「焼きシューまい」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	肉シユーマイ 鶏肉 ツナ缶
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	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
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	米飯 はるさめ
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	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、季節ごとにおいしい食べ物が収穫できます。自然の恵み
への感謝を忘れず、旬の食べ物を味わいましょう。



かわちばんかん



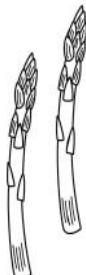
えんどう
(グリンピース)



たけのこ



レタス



グリーンアスパラガス など



わかめ

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 鶏肉 ベーコン
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん パセリ グリーンアスパラガス
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	にんにく たまねぎ コーン
	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 押麦 じゃがいも ブルーベリージャム
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	ノンエッグドレッシング 綿実油
	油脂	

今日の給食には、グリーンアスパラガスが出ます。

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。

まっ茶ういろうは、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 (けずりびし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	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	
主にエネルギーになる	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
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	キャベツ たまねぎ えのきたけ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	米飯 砂糖 上新粉
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	綿実油
	油脂	

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。

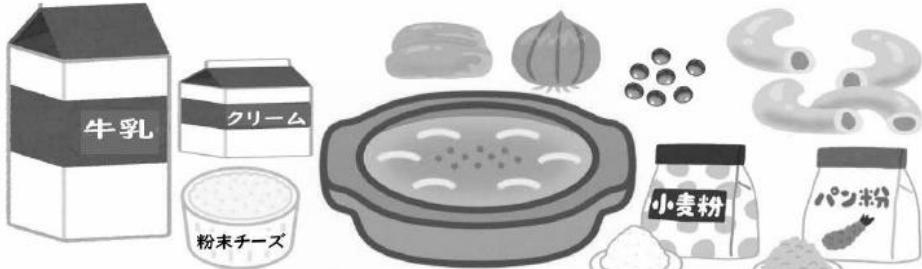
6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉 あつあげ 豆製品
	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)	ピーマン チンゲンサイ にんじん 緑黄色野菜
	4群	ビタミンC	キャベツ 白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ 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 砂糖 米・パン・めん・いも・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、グリンピース、マカロニを加え、チーズと
パン粉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。

「ワ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。

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 ワインナー
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 クリーム 粉末チーズ
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	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 グリンピース キャベツ しめじ むきえだまめ みかん(缶)
	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 マカロニ(米粉) 小麦粉 パン粉(米粉)
	米・パン・めん・いも・砂糖		
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油
	油脂		

5月26日(月)

えんどう(グリンピース)

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

5月27日(火)

6つの食品群

ウインナーソーセージ

ウインナーソーセージは、ぶた羊の腸などに豚や牛の
つ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、ぶたにく豚肉、こうしんりょう塩、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。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ワインナーソーセージ 鶏肉 ツナ缶
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	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 グリンピース 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 米・パン・めん・いも・砂糖
	じゃがいもでん粉 じゃがいも おさつチップス		
主にエネルギーになる	6群	脂質	綿実油 ソフトマーガリン
	油脂		

5月28日(水)

6つの食品群

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。

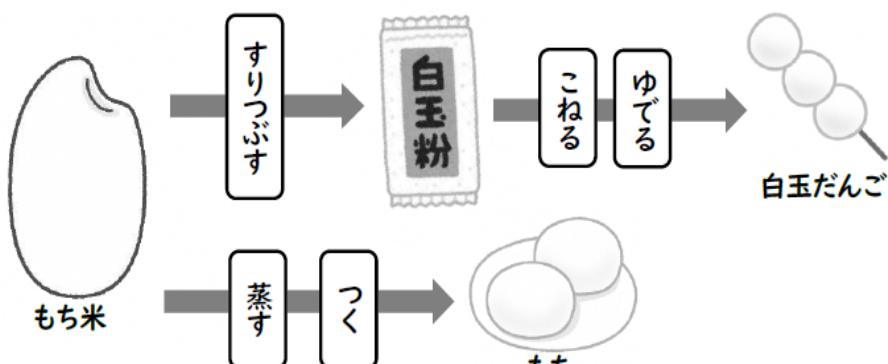


主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	ちくわ 鶏肉 あつあげ 赤みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 あおのり
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA(β-カロテン)	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	たまねぎ キャベツ
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 小麦粉 さといも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油
	油脂		

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。

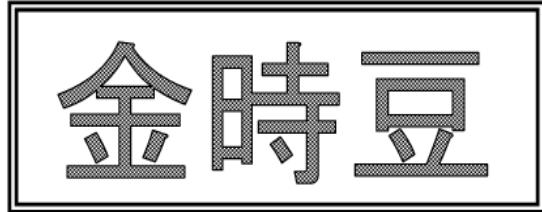


白玉だんごは、しっかりよくかんで食べましょう。

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 かつおぶし きな粉 (げずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA(β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	たまねぎ きゅうり 梅肉
	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 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	白玉だんご じゃがいもでん粉
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油
	油脂	

5月30日(金)



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 金時豆 まる天 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	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	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	しめじ たまねぎ たけのこ しょうが パインアップル(カット缶)
	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 もち米 じゃがいもでん粉
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	ごま油 綿実油
	油脂	