

# 5月1日(金)

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、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(袋)
3群	主にカロテンを多く含む食品 トマト缶、にんじん、パセリ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム水煮
5群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 なたね油、オリーブ油

# 5月7日(木)

タコライス、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。

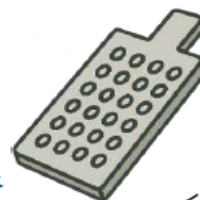


### にんじんしりしり

「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 牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー(チップ)、 とうふ(冷)、けずりぶし、ささみ油漬、 かつおぶし(碎片)
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、もずく(冷)、だしこんぶ
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、グリーンピース(冷)、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 綿実油

# 5月8日(金)

きびなご天ぷら(小麦)、みそ汁、わかたけ煮、  
ごはん、牛乳

## わかたけ煮<sup>に</sup>

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

<sup>しゅん</sup>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<sup>に</sup>】

今日の「わかたけ煮<sup>に</sup>」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、だしこんぶ、わかめ(冷)
3群	主にカロテンを多く含む食品 こまつな(冷)、にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、キャベツ、しめじ、 たけのこ(水煮)
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 なたね油

# 5月11日(月)

プルコギ、とうふとわかめのスープ、きゅうりのナムル、ごはん、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<sup>なべ</sup>で作る料理で、  
「<sup>かんこく</sup>韓国風すき焼き」ともよばれます。

「プル」は「<sup>ひ</sup>火」、「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、<sup>かんこく ちょうせん</sup>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(冷)
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、わかめ(乾)
3群	主にカロテンを多く含む食品 にら、にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 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、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、いりごま(白)、すりごま(白)

# 5月12日(火)

ミートソーススパゲッティ(小麦)、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 牛ひき肉、豚ひき肉
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(袋)、 発酵乳
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、ピーマン、かぼちゃ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、にんにく、マッシュルーム水煮
5群	主に炭水化物を多く含む食品 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 綿実油

# 5月13日(水)

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、ごはん、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(冷)
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、にんじん
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、たまねぎ、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 綿実油

# 5月14日(木)

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、黒糖パン、牛乳

## かわちばんかん

かわちばんかんは、<sup>かわちまち</sup>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

おりない、暖かい地域で栽培

されています。



「<sup>けいにく</sup>鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応<sup>こんだて</sup>献立です。

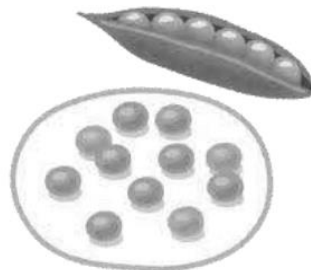
### 6つの基礎食品群

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 にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、コーンペースト、 むきえだまめ(冷)、コーン(冷)、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 パン、じゃがいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

# 5月15日(金)

さけの甘みそだれかけ、五目汁、  
えんどうの卵とじ(卵)、焼きのり、  
ごはん、牛乳

## グリンピース



グリンピースは、えんどうのさやの中の豆を、  
熟す前のやわらかい時期しゅうかくに収穫したものです。

グリンピースの旬しゅんは、春から初夏にかけてです。

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」の除去食対応献立こんだてです。

### 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(角)、白みそ、うすあげ(冷)、 けずりぶし、鶏肉、鶏卵(液卵)
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ、焼きのり(袋)
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、青ねぎ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、しめじ、グリンピース
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 綿実油

# 5月18日(月)

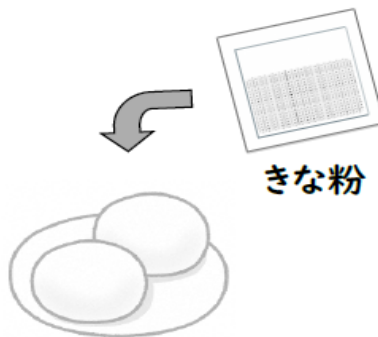
牛丼、きゅうりのかつお梅風味、白玉だんご(きな粉)、牛乳



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、けずりぶし、かつおぶし(粉末)、きな粉(袋)
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
	にんじん、青ねぎ
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、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、じゃがいもでん粉
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

# 5月19日(火)

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、ブルーベリージャム、  
コッペパン、牛乳

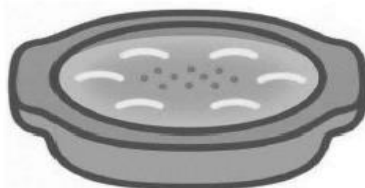
## マカロニグラタン

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
	にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリーンピース(冷)、キャベツ、むきえだまめ(冷)、マッシュルーム水煮、みかん缶
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、マカロニ(米粉)、上新粉、じゃがいも、ブルーベリージャム(袋)
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

# 5月20日(水)

かやくご飯(きざみのり)、五目汁、まっ茶いろいろ、牛乳



まっ茶は、てん茶というお茶の葉からできています。

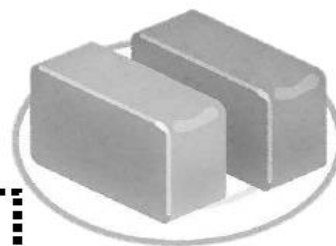
てん茶は、日光をさえぎった茶畑で栽培されたさいばい柔らかいやわ

新芽をもま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

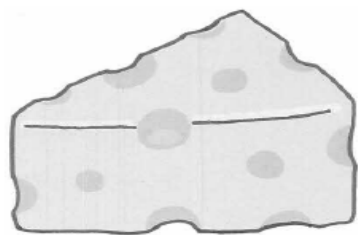
1群	主にたんぱく質を多く含む食品 鶏肉、ちくわ、けずりぶし、うすあげ(冷)、 白いんげんペースト
2群	主にカルシウムを多く含む食品 牛乳、だしこんぶ、きざみのり(袋)、 わかめ(乾)
3群	主にカロテンを多く含む食品 にんじん、さんどまめ、抹茶
4群	主にビタミンCを多く含む食品 キャベツ、たまねぎ、えのきたけ
5群	主に炭水化物を多く含む食品 精白米、砂糖、上新粉
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

# 5月21日(木)

豚肉と野菜のカレースープ煮、変わりピザ(小麦)  
りんご缶、黒糖パン、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
	にんじん、ピーマン
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース(冷)、しめじ、コーン(冷)、りんご缶
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも、砂糖、ぎょうざの皮、乳なしチーズ
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

# 5月22日（金）

あかうおのみぞれかけ、みそ汁、とりなっ葉のため、ごはん、牛乳

## とりなっ葉のため

「とりなっ葉のため」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（冷）、赤みそ、白みそ、けずりぶし、ささみ油漬け
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 にんじん、ほうれんそう（冷）、だいこん葉（乾）
4群	主にビタミンCを多く含む食品 だいこんおろし（冷）、ゆず（果汁）、たまねぎ、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 綿実油

# 5月25日(月)

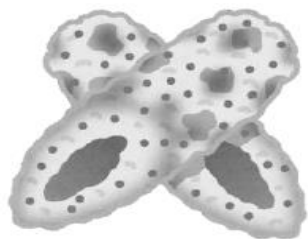
ちくわのいそべあげ(小麦)、あつあげとさといものみそ煮、  
キャベツの甘酢づけ、ごはん、牛乳

## いそべあげ



いそべあげとは、衣にのりを使う揚げ物のこと<sup>あ</sup>です。

衣に混ぜこむ青のりが磯<sup>いそ</sup>で採れることや、口に入れると  
磯<sup>いそ</sup>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  
らいただきますよう。

「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(冷)、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、あおのり
3群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、さんどまめ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、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(薄力粉)、さといも(冷)、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油

# 5月26日(火)

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

## 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(ドライパック)、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 にんじん、さんどまめ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品 しめじ、たまねぎ、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 パン、もち米、じゃがいもでん粉
6群	主に脂質を多く含む食品 ごま油、綿実油

## ミックスフルーツ缶<sup>かん</sup>

ミックスフルーツ缶<sup>かん</sup>は、いろいろな果物をシロップ<sup>づ</sup>漬けにし、缶詰にしたものです。缶詰は、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。

# 5月27日(水)

焼きシューマイ(小麦)、鶏肉と春雨のスープ、  
ツナともやしのいためもの、ごはん、牛乳

## 春に美味しい食べ物

春にとれる野菜は、<sup>きび</sup>厳しい寒さを乗り越えるために、<sup>こ</sup>栄養分を  
<sup>たくわ</sup>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、やわらかくてみずみずしく、<sup>あま</sup>甘くなり  
ます。

<sup>しゅん</sup>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、にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、しいたけ(乾)、 ブラックマッペもやし
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
	綿実油

# 5月28日(木)

白身魚フリッター(小麦)、じゃがいものスープ煮、  
レタスとコーンのサラダ、みかんジャム、  
コッペパン、牛乳

## フリッター

フリッターとは、小麦粉や泡立てた卵白などで作った衣をつけて油で揚げたものです。ふっくらと仕上がるのが特徴で、衣に色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
	にんじん、さんどもめ(冷)
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、マッシュルーム水煮、レタス、コーン(冷)
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも、砂糖、みかんジャム(袋)
6群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

# 5月29日(金)

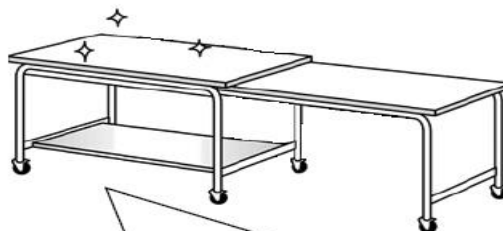
牛肉と大豆のカレーライス(玄米ご飯)、  
焼きとうふハンバーグ、ウィンナーとさんどまめのソテー、  
黄桃缶、牛乳

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(ドライパック)、 とうふハンバーグ、ウィンナー
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 にんじん、さんどまめ
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、にんにく、コーン(冷)、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 綿実油