

わくわくランチ 5月号

令和7年5月1日

京都市立養正小学校

校長 浅井 和行

栄養教諭 吉本 真千子

ようせいしょうがっこう きゅうしよく つく
養正小学校の給食を作っています！

紙面にてご確認ください。

こんねん ど めい きゅうしよくちやう り いん
今年度も2名の給食調理員さんで、
ぜんこうやく にんぶん きゅうしよく つく
全校約150人分の給食を作ってくださ
っています。
まいにち きゅうしよく た げん き す
毎日おいしい給食を食べて元気に過
ごしましょう！



こんげつ きゅうしよくもくひやう
今月の給食目標

とうばん かかり じやうず
当番や係ははやく上手にしよう



み て あら
身じたくをして、手をきれいに洗います

け ぜんぶ なか
かみの毛は全部ぼうしの中に入
れましょう。

くち はな
口と鼻がかくれるように
マスクをつけましょう。

きちんとエプロンを
つけましょう。



つめは、
き
みじかく切る。

み こころ
身じたくは 心がまえ
きちんとした仕事は
きちんとした身じたくから
はじ
始まります。

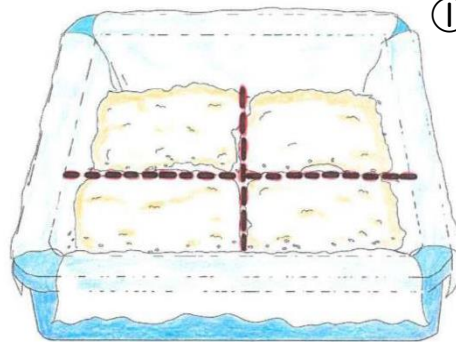
あんぜん き はこ
安全に気をつけて運びましょう

じやうず くば
ごはんを上手に配るポイント

まえ み
前を見て
ある
歩きましょう。

しやっかん
食缶はしっかりと
持ちましょう。

あしもと き
足元に気を
つけましょう。



① しやもじをつかって
ごはんを4つの山に
わ
分けます。

やま おな
どの山も同じくら
いりやう
の量になるように
分けようね。



にん わ
20人で分けるなら…

にんぶん
5人分

にんぶん
5人分

にんぶん
5人分

にんぶん
5人分

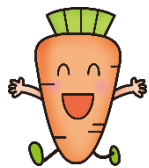
② 1つの山を、クラスの人数を
にんずう
4つに分けた数でよそい
わ
分けます。

しやっ き おな
食器も同じように
わ
4つに分けておくと、
わかりやすいね。



きゅうしよくとうばん
給食当番は、クラスみんなの給食を運ぶ
たいつ しごと
大切な仕事です。

こぼしたり、ころんだりしないよう気をつけて、
あんぜん はこ
安全に運びましょう。



こんだてしょうかい



5月 12日 (月)



豚肉とキャベツのソースいため

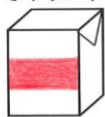
ぶた肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、
たまねぎをいため、バーベキューソースや
ウスターソースなどで味つけしました。
ごはんによく合う味つけです。

キャベツのあま味を味わって食べてください。



ぶたにくとキャベツの
ソースいため

ぎゅうにゅう



むぎごはん

トマトとたまごのスープ

5月 23日 (金)



おきなわりょうり 沖縄料理



あぶら 油あげのチャンプル

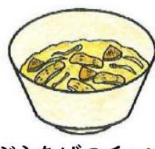
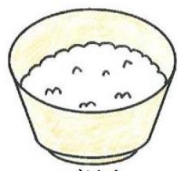
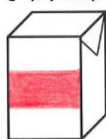
チャンプルとは「まぜたもの」という意味で、野菜やとうふなどをいため
てまぜ合わせた料理です。給食では、油あげと野菜、たまごを使って
作ります。

クーブイリチー

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。

クーブイリチー

ぎゅうにゅう



ごはん

あぶらあげのチャンプル

和



なごみこんだて



ぎゅうにゅう
牛乳がつかないので、
お茶を持ってきました。

5月 26日 (月)

たけのこと
ひじきのにつけ

しんじゃがいもの
かきあげ



むぎごはん

しんたまねぎのみそしる

しん 新じゃがいものかきあげ

春にとれる「新じゃがいも」とちくわ・にんじん・三度豆を使ったかき
あげです。新じゃがいものあま味や、それぞれの食材の食感を味わっ
て食べてください。

たけのことひじきの煮つけ

春が旬の「たけのこ」とひじき・油あげ・にんじんを
じっくり煮ふくめて、あまからく味つけします。

しん 新たまねぎのみそ汁

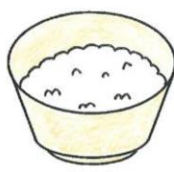
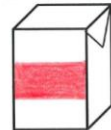
春にとれるみずみずしい「新たまねぎ」を使ったみそ汁です。新たま
ねぎのあま味と、けずりぶしてとっただしのうま味を味わいましょう。



5月 30日 (金)

ほうれんそうの
ごまに

ぎゅうにゅう



ごはん

にくだんごの
とうにゅうみそに

にく 肉だんごの豆乳みそ煮

手作りの肉だんごや、キャベツ、にんじん、油あげが入った具だくさん
の汁物です。最後に豆乳を入れるのでまろやかに仕上がります。

てづく
手作りの



にく
肉だんご

ぶたひき肉と、みじん切りにした

しょうが・たまねぎをまぜて肉だんご

を作りました。一つ一つ心を

こめて丸めた肉だんごを味わって

食べましょう。

