

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

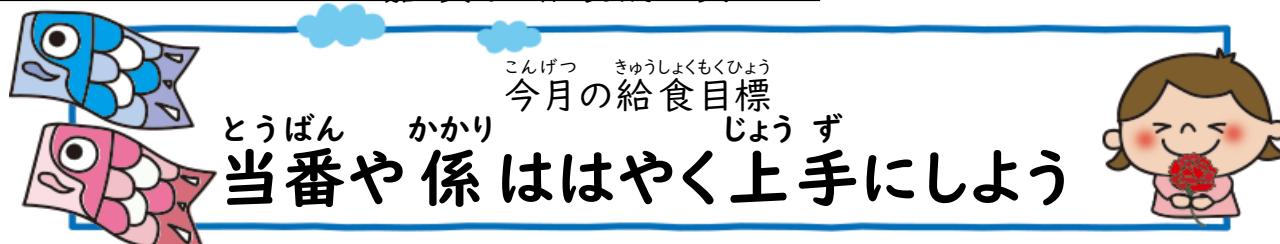
栄養教諭 吉本 真千子

養正小学校の給食を作っています!

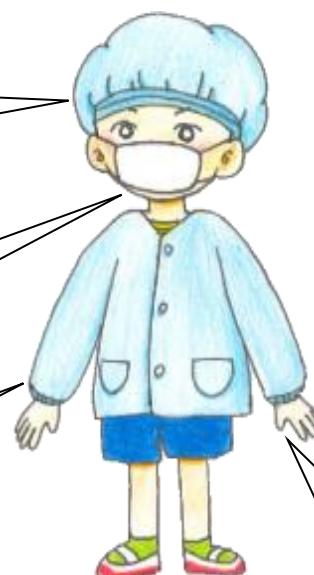
紙面にてご確認ください。

今年度も2名の給食調理員さんで、
全校約150人分の給食を作ってくださ
っています。

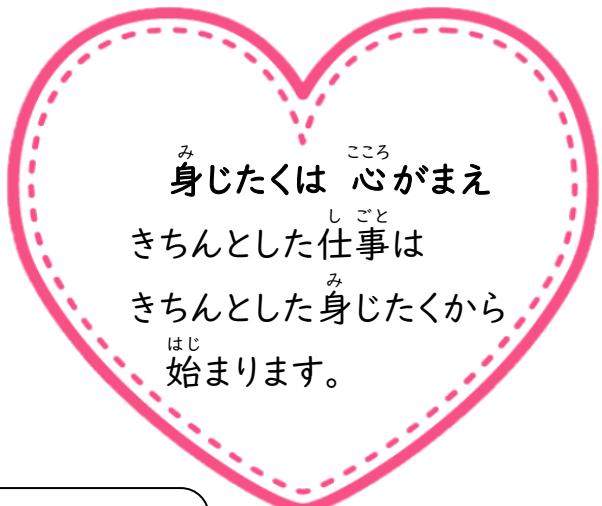
毎日おいしい給食を食べて元気に過
ごしましょう!



身じたくをして、手をきれいに洗います



かみの毛は全部ぼうしの中に
入れましょう。



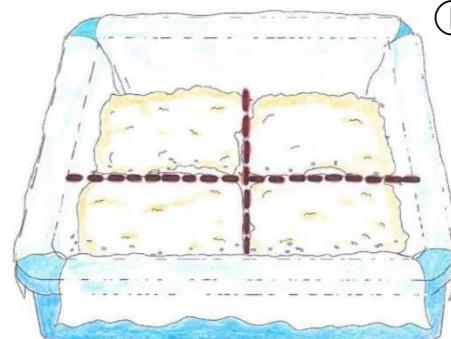
口と鼻がかくれるように
マスクをつけましょう。

きちんとエプロンを
つけましょう。

つめは、
みじかく切る。

安全に気をつけて運びましょう

ごはんを上手に配るポイント

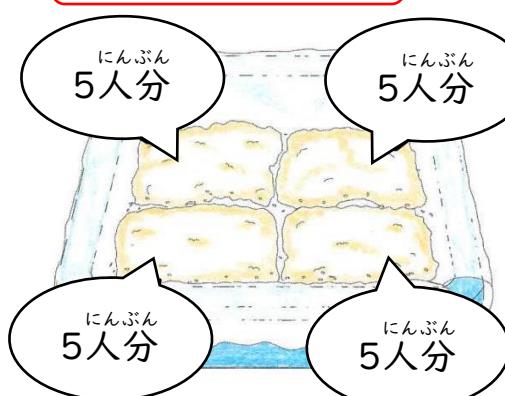


① しゃもじをつかって
ごはんを4つの山に
分けます。

どの山も同じくら
いの量になるように
分けようね。



20人で分けるなら…



② 1つの山を、クラスの人数を
4つに分けた数でよそい
分けます。

食器も同じように
4つに分けておくと、
わかりやすいね。

給食当番は、クラスみんなの給食を運ぶ
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、
安全に運びましょう。



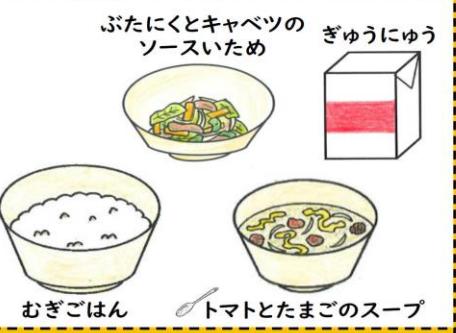
こんだてしようかい



5月 12日 (月)



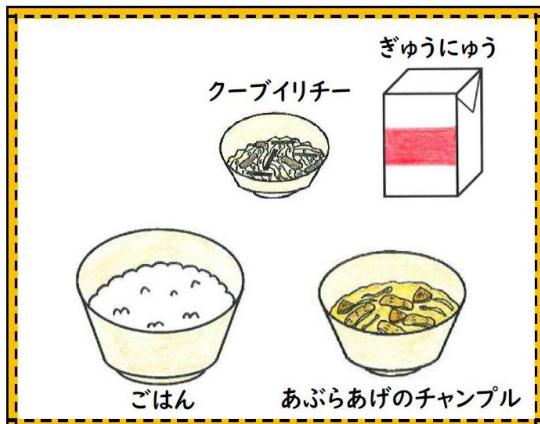
ぶたにくとキャベツのソースいため



ぶたにくとキャベツのソースいため ぎゅうにゅう
にく 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。



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「ませたもの」という意味で、野菜やとうふなどをいため
てませ合わせた料理です。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。



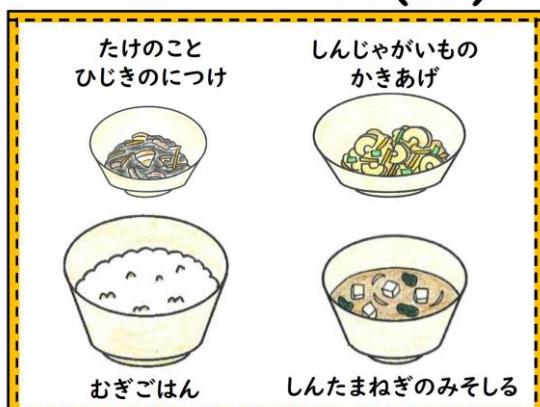
なごみこんだて

新じゃがいものかきあげ



ぎゅうにゅう 牛乳がつかないので、
ちゃ お茶を持ってきましょう。

5月 26日 (月)



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

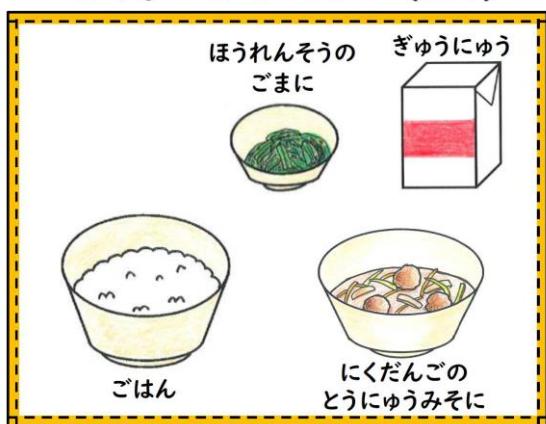
春が旬の「たけのこ」とひじき・油あげ・にんじんを
じっくり煮ふくめて、あまからく味つけします。

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、けずりぶしでとつだしのうま味を味わいましょう。



5月 30日 (金)



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。



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。

