



れいわ ねんど  
令和7年度

がつ

# 5月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

とうばん かかり じょうず  
「当番や係は はやく上手にしよう」



しょくせいかつ み なお しょうかい  
シリーズ「食生活を見直そう ～シリーズ紹介～」



しんこんだて にく  
新献立 「ぶた肉とキャベツのソースいため」

にく どうにゅう に  
「肉だんごの豆乳みそ煮」

にち こんだて わしょくすいしん ひ  
26日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



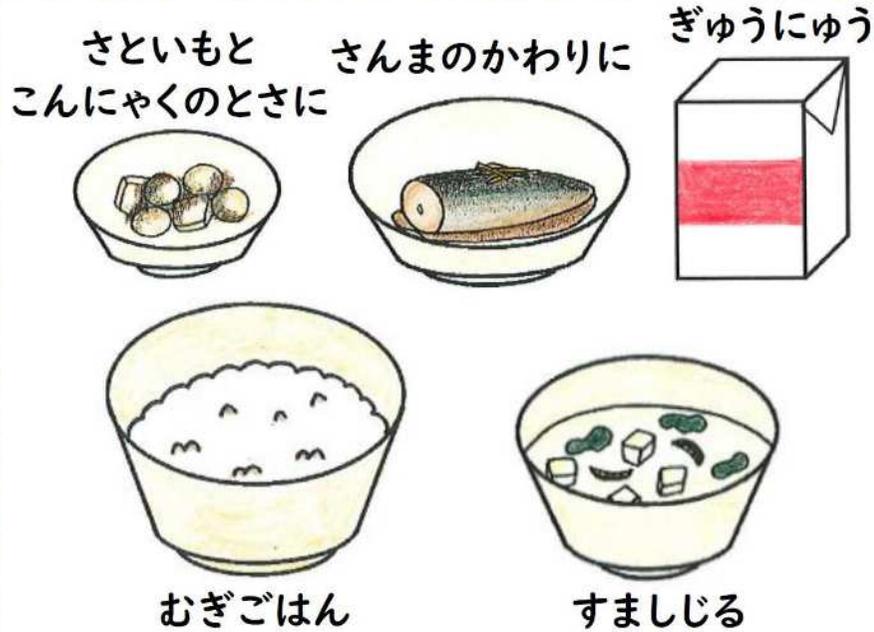
3ブロック 上京・左京・山科支部 京都市学校給食・食育研究会資料作成グループ

# 5月 7日 (水)



## 食べ方紹介

## さんまの食べ方



①おはしてまん中に切れ目を入れ、上の身をはずします。上の身を一口の大きさに切りながら食べます。



②骨はおはして取り、皿のすみにおき、下の身を一口の大きさに切りながら、食べます。



③骨だけをのこして、きれいに食べることができます。

### 食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ しょうじ などの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	豆腐	むぎごはん	ごまあぶら	ほうれんそう	しいたけ
さんま		さんおんとう	さといも	しょうが	
はなかつお	あかみそ				



## 日本全国 味めぐり

## さと 里いもと

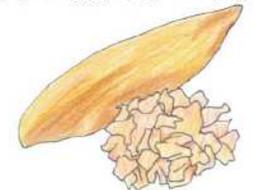
## とさに こんにやくの土佐煮

とさに 高知県 (土佐) の料理です。

とさに 土佐の名物であるかつおぶしを、野菜などといっしょに煮たものです。

今日の給食は、里いもとこんにやくを

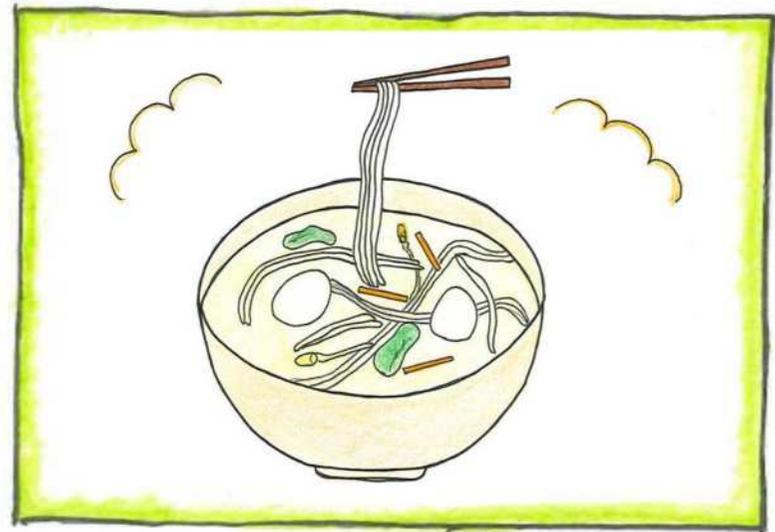
かつお節のうま味をくわえて煮ふくめました。



# 5月 8日 (木)

## クイズ はるさめ

今日の給食に使っているはるさめは、  
何からできているでしょう。

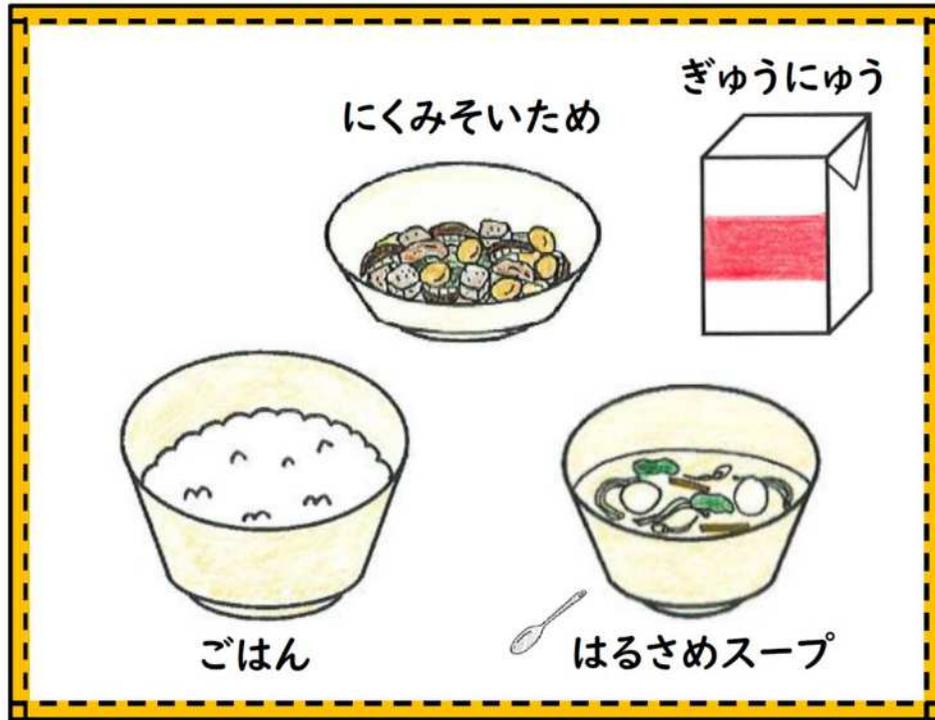


- ① 小麦粉 ② 海そう ③ じゃがいも

今日の「はるさめスープ」のはるさめは、じゃがいもからとれるでんぷんでできています。はるさめには、ほかのでんぷんからできたものもあります。



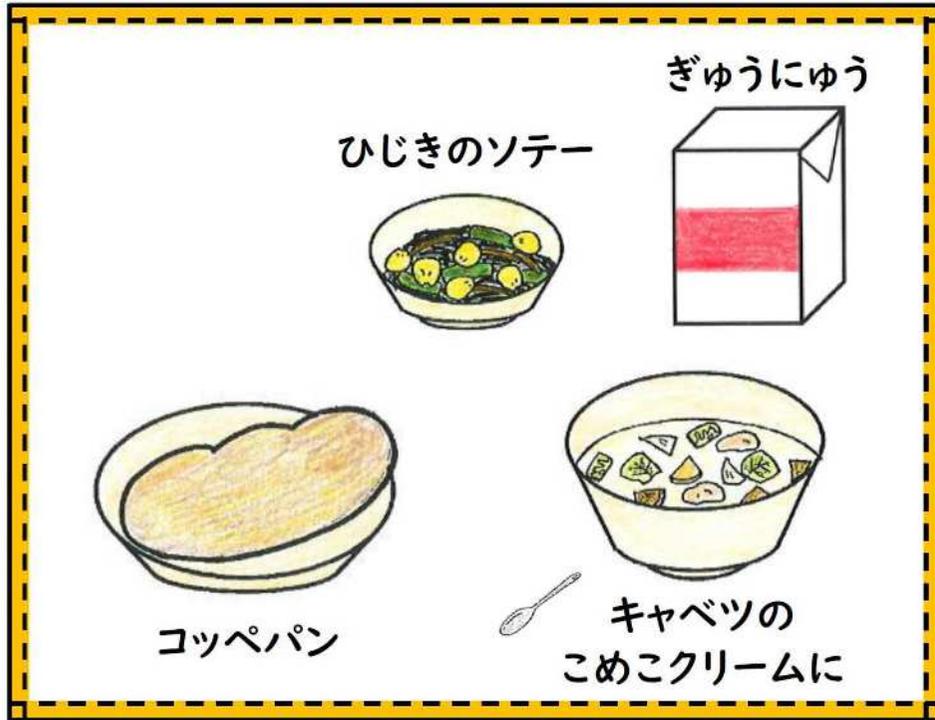
7月4日(日) 7月5日(月)



食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだをつくる	ねつや力のもとになる	からだの調子を整える
ぎゅうにゅう ぶたにく だいち あかみそ ごはん サラダあぶら さとう はるさめ	たまねぎ もやし しょうが しいたけ にんじん にんにく ほうれんそう チンゲンサイ	

# 5月 9日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	あ 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どこの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
だっしふんにゅう	ベーコン	バター	こめこ	キャベツ	
チーズ	ひじき	さとう	サラダあぶら	コーン	さんどまめ



## はる 春キャベツ



はる 春キャベツ

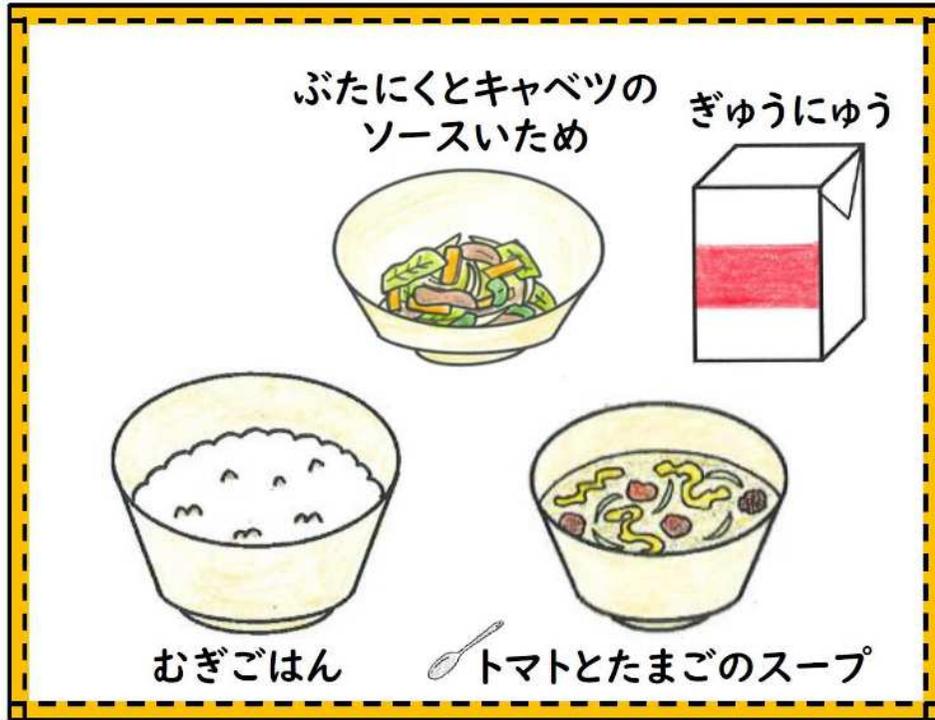
キャベツ

あき 秋にたねをまき、はる 春に収穫したものを  
「春キャベツ」といいます。

はる 春キャベツ以外のキャベツとくらべて、  
ぜんたい 全体が丸く、まる 中は、なか 黄緑色です。

やわらかく、みずみずしいのがとく 特ちょうです。

# 5月 12日 (月)



ぶたにくとキャベツのソースいため  
ぎゅうにゅう

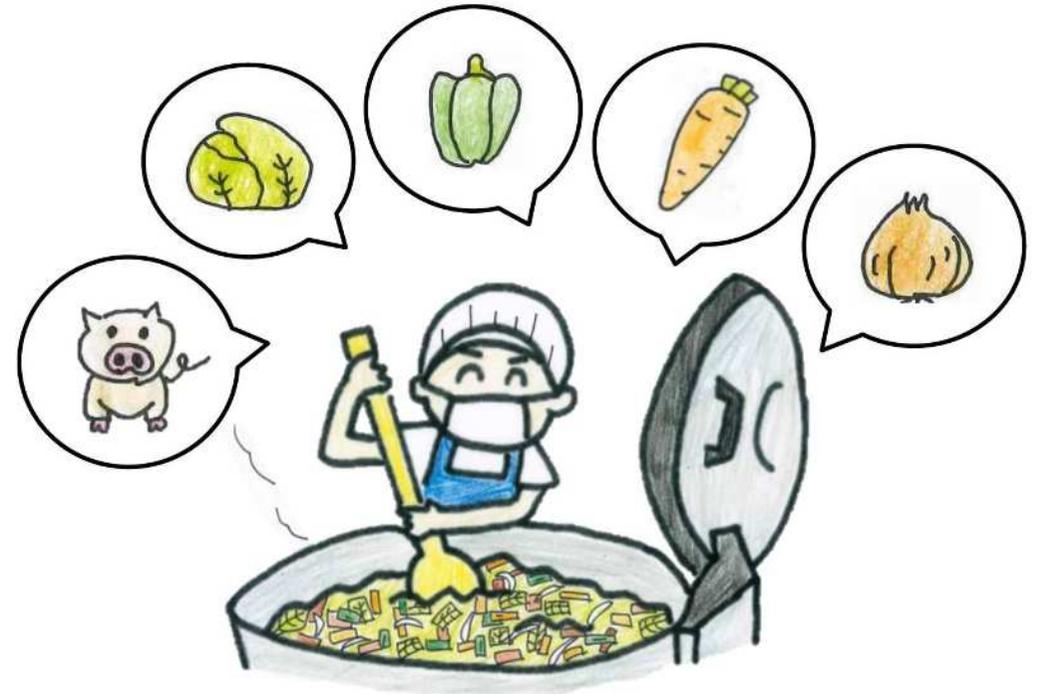
おぎごはん トマトとたまごのスープ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	サラダあぶら	しょうが	キャベツ
たまご	さとう	かたくりこ	たまねぎ	にんじん	ピーマン
			にんじん		トマト

しんこんだて  
新献立

## にく ぶた肉とキャベツの ソースいため



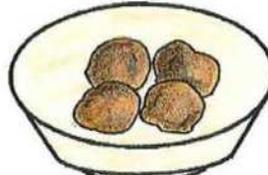
キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎをいため、  
バーベキューソースやウスターソースなどで  
あじ味つけしたぶた肉を合わせていためました。

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ましょう。

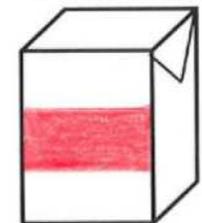


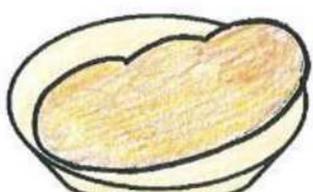
# 5月 13日 (火)

チキンのアングレス

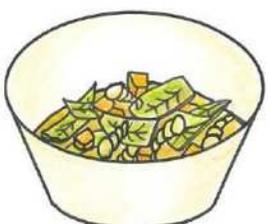


ぎゅうにゅう





ミルクコッパン



やさいのカレースープに  
(マカロニ入り)

食べ物の三つのはたらき

あか	き	みどり
からだ 体をつくる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう   とりにく	 ミルクコッパン  さとう  かたくりこ  こめこ  マカロニ  なたねあぶら	 にんじん  たまねぎ  キャベツ



## チキンのアングレス



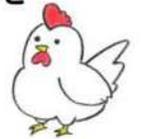
「アングレス」は、フランス語で「イギリスの」という意味があります。

イギリスで生まれたウスターソースを使うことから、この名前がつけました。



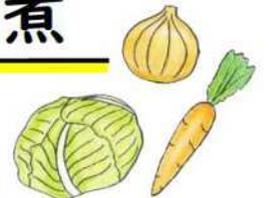
給食では、ウスターソース・

トマトケチャップ・さとうでソースを作っています。



## 野菜のカレースープ煮

(マカロニ入り)

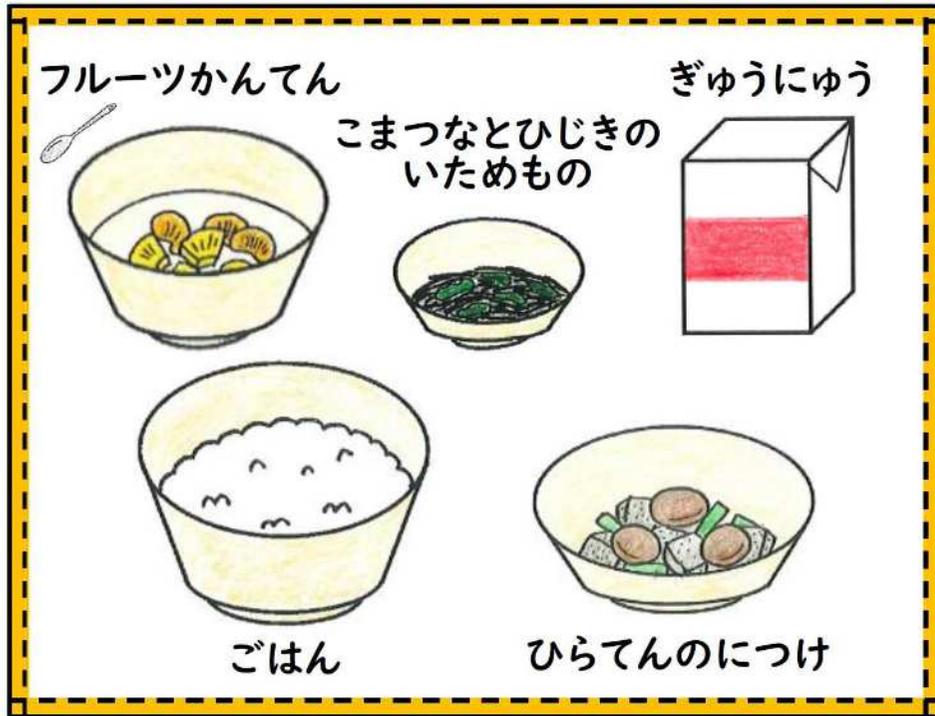


野菜のうま味がつまったスープをスパイスの香りが楽しめるカレー味にし、マカロニを入れました。

給食では「ツイスト」というねじれた、なわのようなマカロニを使っています。

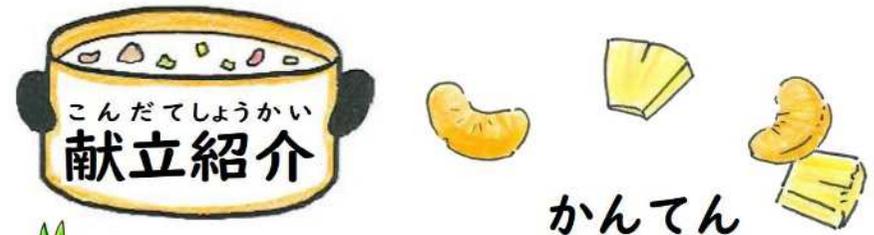


# 5月 14日 (水)



た もの みつ  
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どこの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ひらてん	ごはん	いりごま	みかんかんづめ	こまつな
ひじき	はなかつお	さとう	ごまあぶら	パイナップルかんづめ	さんどまめ
		さんおんとう			



## フルーツ寒天

こなかんてん みず あたた  
粉寒天・さとう・水を温めてとかし、  
パイナップルとみかんのかんづめを  
くわえて作りました。

しよつき なか  
食器の中で、だんだんかたまる  
ふしぎなデザートです。

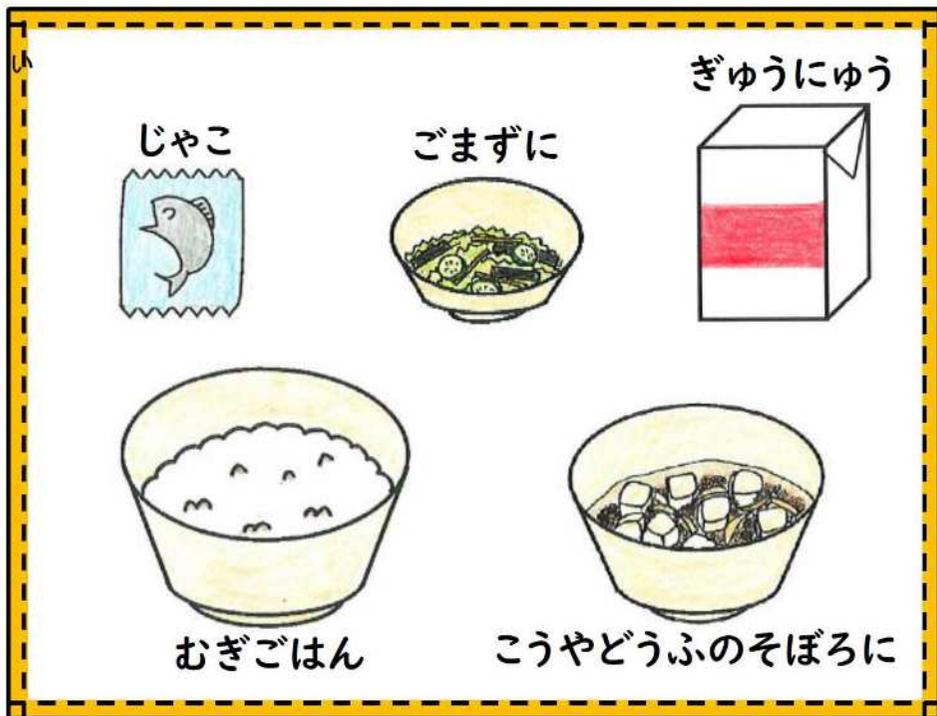
く しる はい  
具と汁がクラスのみんなに入るように  
よくまぜて配りましょう。かたまるまで  
まって、最後に食べましょう。



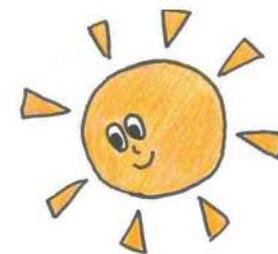
# 5月 15日 (木)



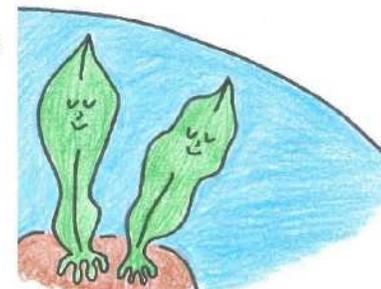
## こんぶ



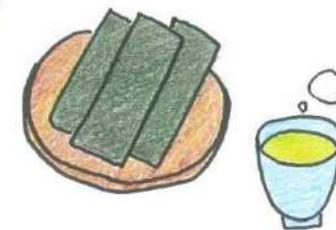
うみ なか たいよう ひかり  
○こんぶは海の中で太陽の光を  
おお  
あびて大きくなります。



ちようし とどの しよくもつ  
○おなかの調子を整える食物せんいや  
からだ ちようし とどの  
体の調子を整えるミネラルが  
おお  
多くふくまれています。



○だしをとるための「だしこんぶ」として  
つか りょうり ぐざい  
使われていたり、料理の具材や  
お茶などに使われたりしています。



### 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	からだ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごま	むぎごはん	サラダあぶら	にんじん	たまねぎ
じゃこ	しょうが	さとう	かたくりこ	きゅうり	キャベツ
とりにく	ほそぎりこんぶ	すりごま			

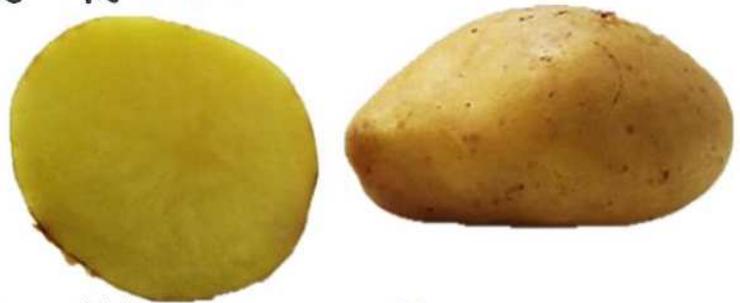
ず に た ほそ みじか き  
ごま酢煮には、食べやすいように細く短く切った  
ほそぎ つか かお  
「細切りこんぶ」を使っています。ごまの香りを  
たの み あじ  
楽しみながら、こんぶのうま味も味わいましょう。



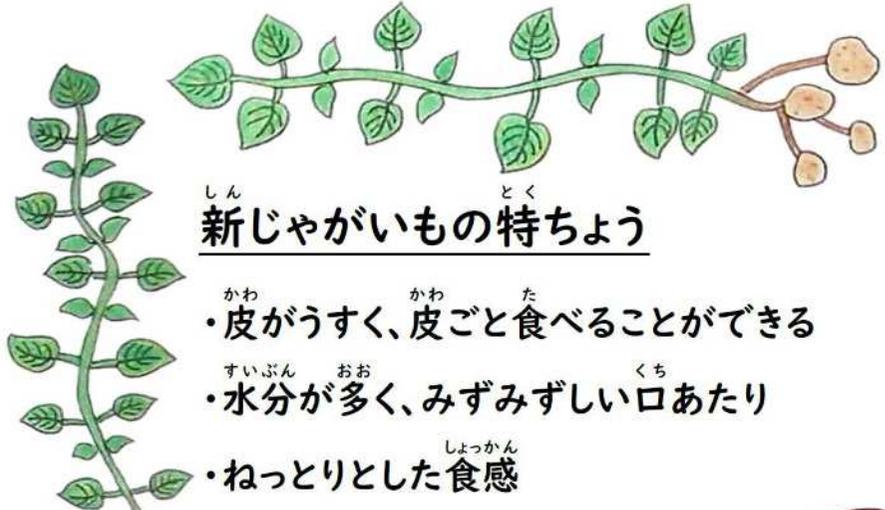
# 5月 16日 (金)

はる  
春に  
おいしい  
た もの  
食べ物

## しん 新じゃがいも



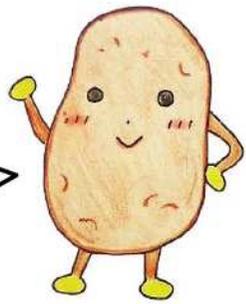
はるさき 春先から  
でまわ 出回る  
しん じゃがいもを「新じゃがいも」といいます。



### しん 新じゃがいもの とく 特ちょう

- かわ 皮がうすく、かわ 皮ごと食べる  
た ことができる
- すいぶん 水分が多く、みずみずしい  
くち 口あたり
- しよつかん ねっとりとした食感

じゃがいもにはいろいろな種類があるよ。食感のちがいを感しながら食べてね。



さっぱりツナポテト

ぎゅうにゆう

ごはん

ごはんにかけて  
たべよう

キーマカレー

### た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねっ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	まぐろフレーク	ごはん	こむぎこ	たまねぎ	にんじん
ミックスビーンズ	じゃがいも	さとう	バター	しょうが	にんにく
ぎゅうにく	ぶたにく	サラダあぶら	オリーブオイル	にんにく	ホールトマト

# 5月 19日 (月)

がつ きゅうしよくもくひょう  
5月の給食目標

とうばん かかり じょうず  
当番や係は はやく上手にしよう

## じょうず くば ごはんを上手に配るポイント

①

しゃもじ<sup>つか</sup>を使って、ごはんが  
おな<sup>りょう</sup>同じくらいの量になるように  
4つ<sup>やま</sup>の山に分けます。

②

1つ<sup>やま</sup>の山を、クラス<sup>にんずう</sup>の人数を  
4つ<sup>わ</sup>に分けた数<sup>かず</sup>でよそいます。

しよ<sup>き</sup>食器も同じように4つに  
わ<sup>わ</sup>けておくと、分<sup>わ</sup>かりやすいね。

にん<sup>ば</sup> 28人クラスの場合、1つの山は7人分

「ごはん」はよくかむと、あま<sup>み</sup>味が増し、  
しよ<sup>か</sup>消化もよくなります。もちもちとした食感<sup>しよ<sup>かん</sup></sup>や香り<sup>かお</sup>を  
あ<sup>じ</sup>味<sup>た</sup>わって食べましょう。

ほうれんそうと きりぼしだいこんの  
ごまに

ぎゅうにゅう

おぎごはん

ぶたにくととうふのくずに

### た<sup>もの</sup> 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ね <sup>ち</sup> ね <sup>ち</sup> ね <sup>ち</sup>	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう   ぶたにく   とうふ	 おぎごはん   さんおんとう   すりごま   かたくりこ	 にんじん   しいたけ   きりぼしだいこん	 たまねぎ   ほうれんそう   しょうが		

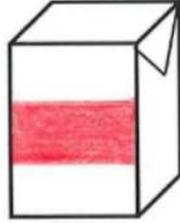
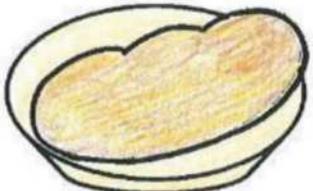
# 5月 20日 (火)

がつ きゅうしよくもくひょう  
**5月の給食目標**  

とうばん かかり じょうず  
**当番や係は はやく上手にしよう**

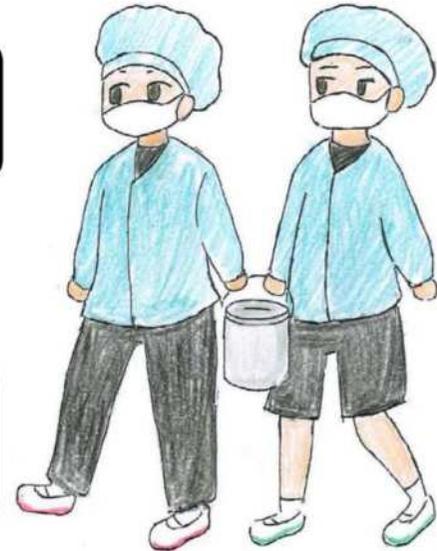
ぎゅうにゆう

ツナとキャベツのソテー


あじつけコッペパン  トマトクリームシチュー

まえ み  
**前を見て**  
 ある  
**歩きましょう。**



あしもと  
**足元に**  
 き  
**気をつけましょう。**

しょっかん  
**食缶は、**  
**しっかりと**  
**もちましょう。**

## 食べ物の三つのはたらき

あか からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ ちょうし じぶんの 体の調子を整える
 <b>ぎゅうにゆう</b>  <b>とりにく</b>  <b>だっしふんにゆう</b>  <b>チーズ</b>  <b>まぐろフレーク</b>	 <b>あじつけコッペパン</b>  <b>こむぎこ</b>  <b>サラダあぶら</b>  <b>バター</b>  <b>じゃがいも</b>  <b>さとう</b>	 <b>たまねぎ</b>  <b>にんじん</b>  <b>ホールトマト</b>  <b>キャベツ</b>

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。

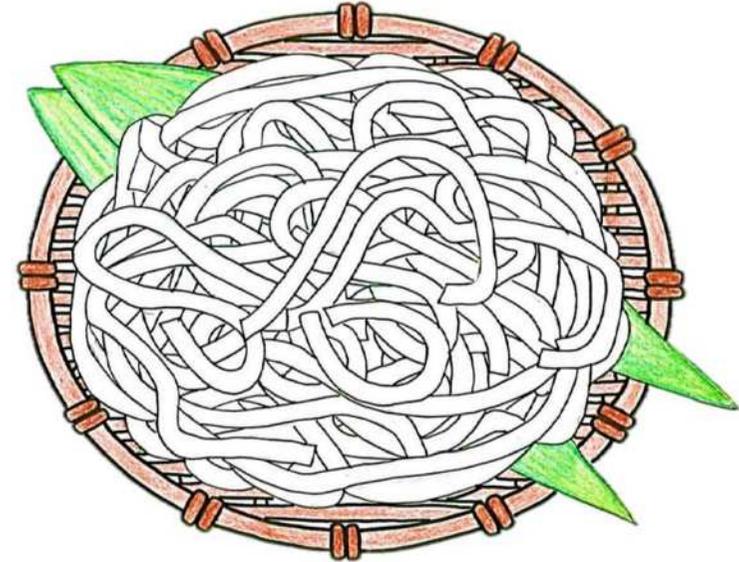
「トマトクリームシチュー」は、トマトを  
 よくいためたところへ、手作りのホワイトルーを  
 くわえてじっくり煮こみました。



# 5月 21日(水)



## うどん



- ・うどんは小麦粉に水と塩をくわえてねり合わせ、細長くひも状に加工したものです。
- ・ツルツルとのごしがよい食感が人気です。
- ・うどんのめんには、いろいろな太さがあります。

今日の「カレーうどん」には干しうどんを使っています。

だしとカレーの味がよくからんだうどんを味わって食べましょう。



だいこんばとじゃこの  
いためもの

ぎゅうにゅう

ごはん                      カレーうどん

おおきい  
しよっき

### 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく  しらすぼし  あぶらあげ	 ごはん  ほしうどん  かたくりこ  いりごま  サラダあぶら		 たまねぎ  ほそねぎ  だいこんば	

# 5月 22日 (木)

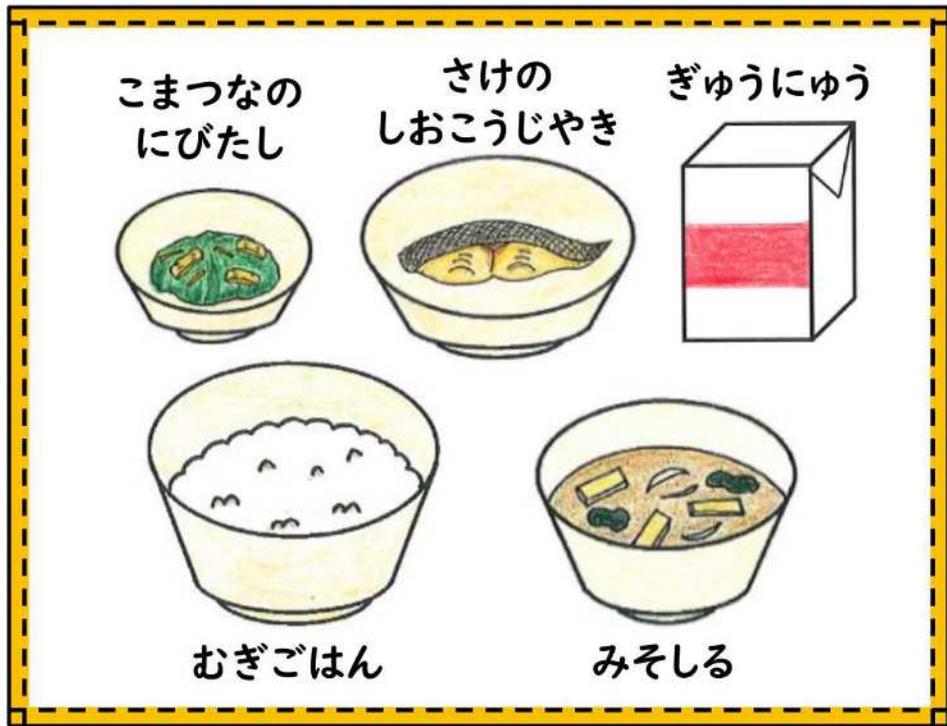


## しお や さけの塩こうじ焼き



「さけの塩こうじ焼き」は、さけを塩こうじにつけてからスチームコンベクションオーブンで焼いています。塩こうじにつけることで、さけの身がふっくらとやわらかくなり、あま味やうま味がひき出されて、おいしく食べることができます。

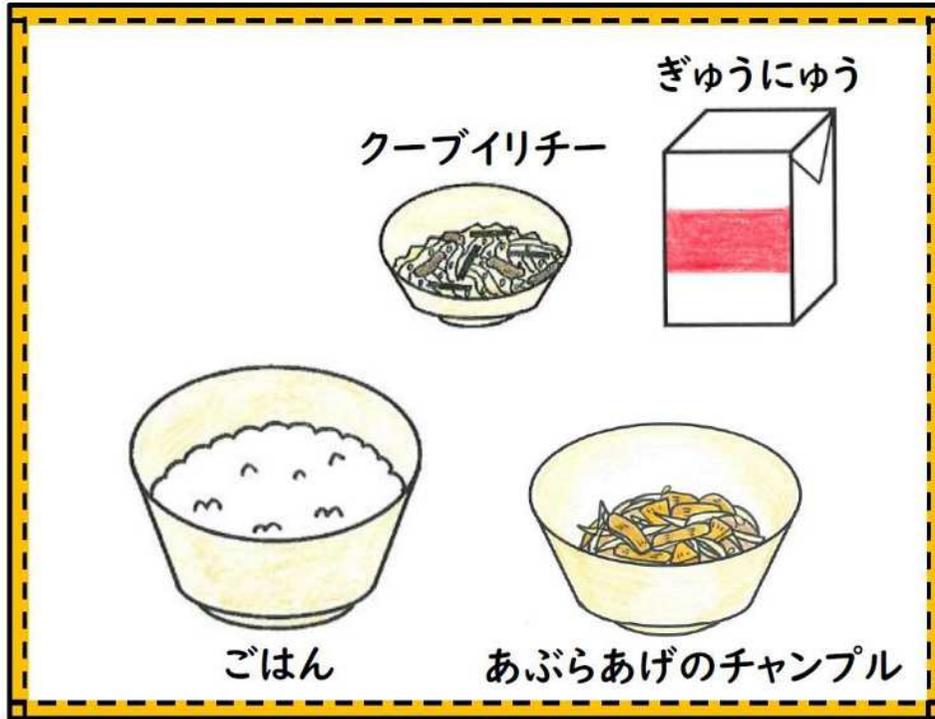
「塩こうじ」は、米こうじに塩と水をまぜて発酵させて作られた調味料です。



### 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	さけ	おぎごはん	にんじん	あぶらあげ	わかめ
あかみそ	しんしゅうみそ	じゃがいも	たまねぎ	さとう	こまつな

# 5月 23日 (金)



にほんぜんこく 日本全国  
あじ 味めぐり

おきなわりょうり 

## 沖縄料理

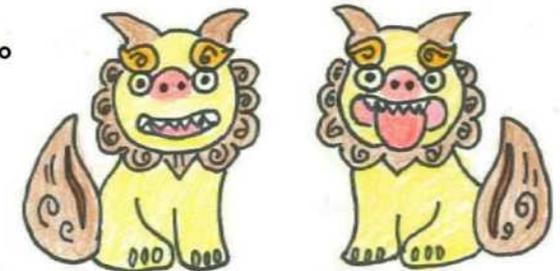
あぶら

### 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、  
 やさい 野菜やとうふなどをいためてまぜ合わせた料理です。  
 きょう きゅうしよく 今日<sup>の</sup>給食では、あまからく煮た油あげと  
 たまねぎ・にんじん・もやしなどの野菜を使って作りました。

### クーブイリチー

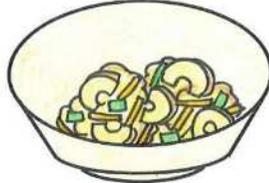
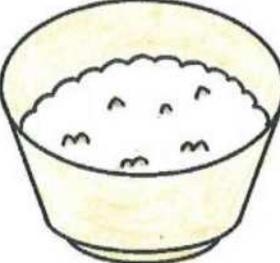
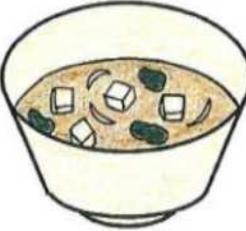
クーブは「こんぶ」、イリチーは「いため煮」という  
 いみ 意味です。食材にしみこんだこんぶのうま味を  
 あじ 味わって食べましょう。



た 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 あぶらあげ	 ごはん	 さんおんとう	 たまねぎ	 にんじん
 ほそぎりこんぶ	 ぶたにく	 サラダあぶら	 ごまあぶら	 もやし	 きりぼしだいこん
		 さとう	 いりごま		

# 5月 26日(月)

<p>たけのこと ひじきのにつけ</p> 	<p>しんじゃがいもの かきあげ</p> 
 <p>むぎごはん</p>	 <p>しんたまねぎのみそしる</p>

## 食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	みどり	
赤	体をつくる	ねつ	からだ	
		ちから	ちようし	
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	
 ちくわ  ひじき  わかめ	 あぶらあげ  とうふ  あかみそ(けいほく)	 むぎごはん  こむぎこ  なたねあぶら	 じゃがいも  OIL サラダあぶら  かたくりこ  さんおんとう	 にんじん  さんどまめ  たけのこ  たまねぎ

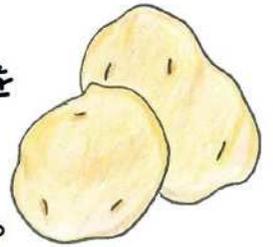
## 和(なごみ)献立 こんだて

きょう 今日(きょう)の和(なごみ)献立(こんだて)には、  
はる 春(はる)が旬(しゆん)の食材(しょくざい)である、しん 新じゃがいも(しんじゃがいも)・  
たけのこ(たけのこ)・しん 新たまねぎ(しんたまねぎ)をつか(つか)っています。



### しん 新じゃがいものかきあげ

「しん 新じゃがいも(しんじゃがいも)」と、ちくわ(ちくわ)・にんじん(にんじん)・さんどまめ(さんどまめ)を  
つか(つか)ったかきあげ(かきあげ)です。しん 新じゃがいも(しんじゃがいも)のあま味(あまみ)や、  
それぞれの食材(しょくざい)の食感(しょくかん)をあじ(あじ)わってた(た)べましょう。



### たけのことひじきの煮つけ に

「たけのこ(たけのこ)」と、ひじき(ひじき)・あぶら(あぶら)あげ(あげ)・にんじん(にんじん)を、  
あま(あま)からく煮(に)ふくめ(め)ました。



### しん 新たまねぎのみそ汁 しる

みずみずしい「しん 新たまねぎ(しんたまねぎ)」をつか(つか)ったみそ汁(みそじゆ)です。  
しん 新たまねぎ(しんたまねぎ)のあま味(あまみ)をあじ(あじ)わいましょう。



「しん 新たまねぎのみそ汁(しんたまねぎのみそじゆ)」は、きょうと(きょうと)しうきょうく(しうきょうく)けいほくち(けいほくち)京北地(けいほくち)いきで  
つく(つく)られたけいほく(けいほく)「京北みそ(けいほくみそ)」をつか(つか)いました。ちさんちしょう(ちさんちしょう)地産地消(ちさんちしょう)のこんだて(こんだて)です。



# 5月 27日 (火)

シリーズ



しょくせいかつ みなお  
食生活を見直そう



らいげつ はじ  
来月のカレンダーからシリーズが始まります。

きゅうしょく よ しょくせいかつ みなお  
給食カレンダーを読んで、食生活を見直しましょう。



6月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
でんとうしょく い  
伝統食をとり入れよう

11月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
ちさん ちしょう し  
地産地消について知ろう

7月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
さんしょく た  
三食きちんと食べよう

12月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
すききらいをしないて食べよう

9月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
あさ た  
朝ごはんを食べよう

1月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
しょうがつりょうり し  
正月料理について知ろう

10月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
た もの あんぜん かんが  
食べ物の安全について考えよう

2月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
しょくひん かんが  
食品ロスについて考えよう

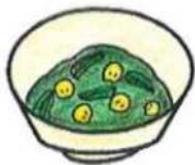
3月

シリーズ ~食生活を見直そう~  
まとめ

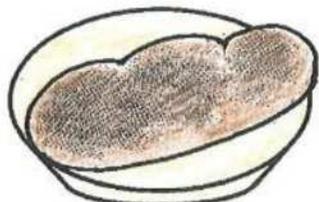
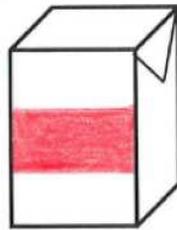


きょうの だいず にく に  
今日の「大豆とけい肉のトマト煮」は、トマトのうま味や  
だいずの あまみ あじ た  
大豆のあま味を味わって食べましょう。

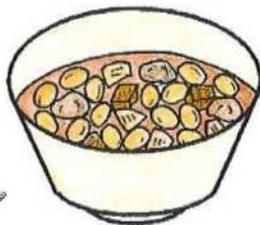
ほうれんそうのソテー



ぎゅうにゅう



こくとうコッペパン



だいずとけいにくの  
トマトに

た もの みつ  
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン	にんじん	ホールトマト	だいず	ほうれんそう
とりにく	サラダあぶら	たまねぎ	コーン		

# 5月28日 (水)

## た かたしょうかい 食べ方紹介

## さばのしょうがに<sup>に</sup>煮

けいにくとやさいのにつけ <sup>ぎゅうにゆう</sup>

ごはん さばのしょうがに

①

おはして <sup>さかな</sup> 魚の <sup>なか</sup> まん中に  
切り目を入れ、かた方ずつ  
背骨から <sup>み</sup> 身ははずします。

②

はら <sup>ほね</sup> 骨を取り、取った骨は  
<sup>さら</sup> 皿のはしにのせます。

③

ひと口 <sup>おお</sup> の大きさに切り  
ながら、はら <sup>ほね</sup> 骨に気をつけて  
食べます。

④

骨 <sup>ほね</sup> だけのこしてきれいに  
食べることができます。

### 食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつ <sup>ちから</sup> 熱や力のもとになる	みどり	からだ <sup>ちようし</sup> の調子を整える
ぎゅうにゆう	ごはん	たまねぎ	じゃがいも	さば	にんじん
とり	サラダあぶら	しょうが	さんおんとう		



# 5月 29日 (木)

がっ きゅうしょくもくひょう  
5月の給食目標 

とうばん かかり じょうず  
当番や係は はやく上手にしよう

きゅうしょくとうばん み  
給食当番は、きちんと身じたくをしましょう



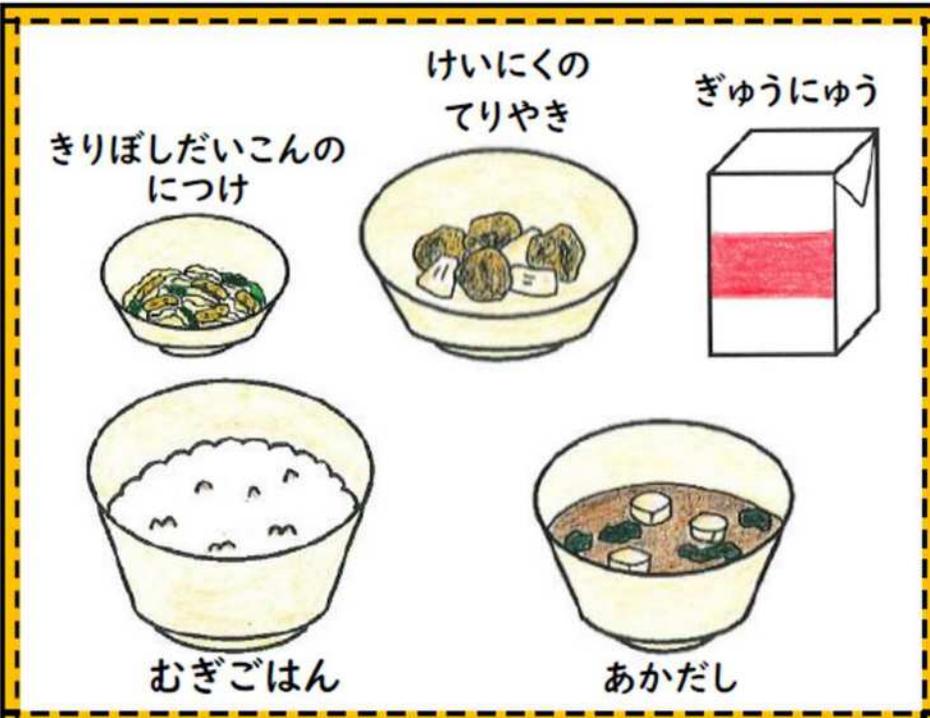
かみの毛が給食に入らないように、かみの毛をぼうしに入れてかぶる。

マスクは、鼻と口をおおようにつける。

つめは、みじかく切り、手は、てくび ゆび あいだ まで洗う。

エプロンは、服についたほこりが給食に入らないために着る。

「けいにくのてり焼き」のとり肉は、やわらかくふっくらとした食感とあまからい味つけを味わいましょう。

きりぼしだいこんのにつけ

けいにくのてり焼き

ぎゅうにゅう

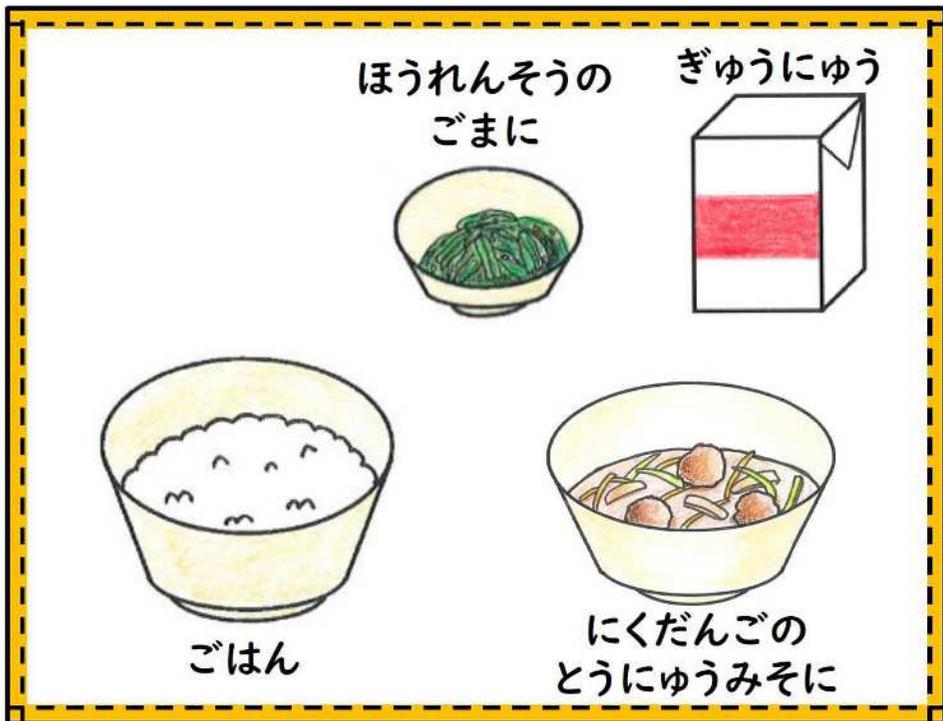
おぎごはん

あかだし

## 食べ物の三つのはたらき

赤	体がつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	おぎごはん	かたくりこ	たまねぎ	
					
とりにく	わかめ	どうふ		きりぼしだいこん	
					
はっちょうみそ	しんしゅうみそ	さとう	さんおんどう	だいこんば	

# 5月 30日 (金)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	ごま	にんじん	たまねぎ
あぶらあげ	すりごま	かたくりこ	しょうが	しょうが	しょうが
しんしゅうみそ	とうにゅう		ほうれんそう	ほうれんそう	キャベツ

しんこんだて  
**新献立**

にく  
**肉だんごの**  
とう にゅう に  
**豆乳みそ煮**

て 手づくりの <sup>にく</sup>肉だんごといっしょに、<sup>はる</sup>春においしい  
キャベツと <sup>あぶら</sup>油あげなどを <sup>あじ</sup>みそ味で煮こみました。



さいご <sup>とうにゅう</sup>最後に豆乳を  
くわえることで、  
まろやかな <sup>あじ</sup>味わいに  
仕上げています。

てづく  
手作りの  
にく  
肉だんご

<sup>にく</sup>ぶたひき肉と、<sup>き</sup>みじん切りにした  
しょうが・たまねぎをまぜて  
<sup>にく</sup>肉だんごを作りました。

ひと ひと <sup>こころ</sup>心をこめて <sup>まる</sup>丸めた

<sup>にく</sup>肉だんごを <sup>あじ</sup>味わって <sup>た</sup>食べてくださいね。



# 月 日 ( )

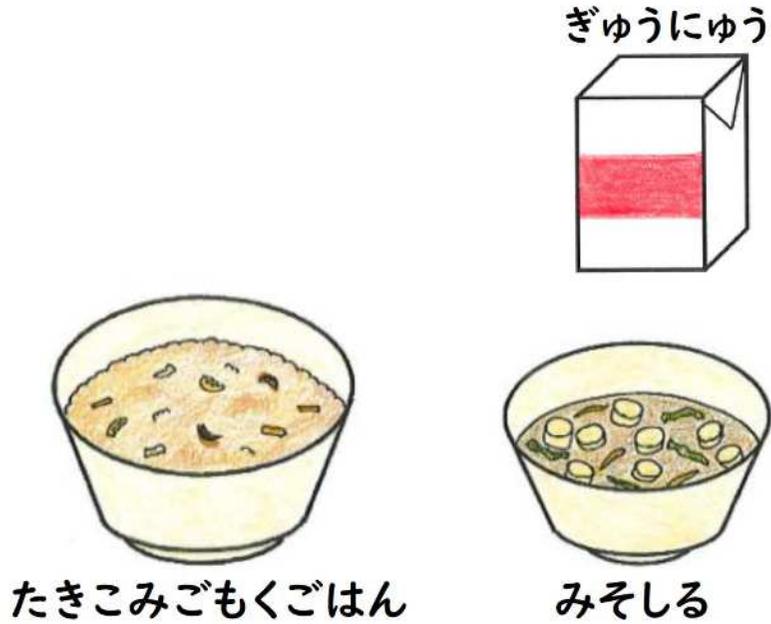


きょう きゅうしょく たいふう  
今日の給食は、台風にそなえて

がっこう かんぶつ  
学校でほかんしておいた乾物や  
かん つか つく  
缶づめを使って作りました。

## ごもく たきこみ五目ごはん

きゅうしょくしつ  
給食室のかまでごはんをたきました。



### た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよよし との 体の調子を整える
ぎゅうにゆう まぐろフレーク あかみそ しんしゅうみそ	こめ (アルファかまい)	しいたけ たけのこ 乾そうにんじん 乾そうごぼう	しいたけ たけのこ 乾そうにんじん 乾そうごぼう	しいたけ たけのこ 乾そうにんじん 乾そうごぼう	しいたけ たけのこ 乾そうにんじん 乾そうごぼう

