



れいわ ねんど
令和8年度

がっ

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」



た もの けんこう しょうかい
シリーズ 「食べ物と健康 ～シリーズ紹介～」



しんこんだて
新献立

「にんじんシリシリ」

にち こんだて わしょくすいしん ひ
25日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



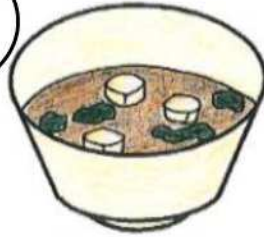
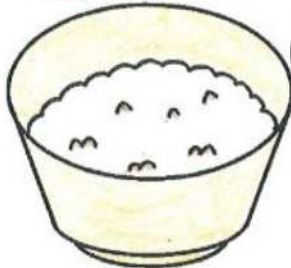
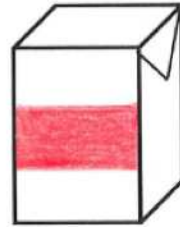
3ブロック 上京・左京・山科支部 京都市学校給食・食育研究会資料作成グループ

5月 7日 (木)



たけのこ

たけのこと とりとだいこんばの ぎゅうにゅう
ひじきのにつけ まぜごはんのぐ



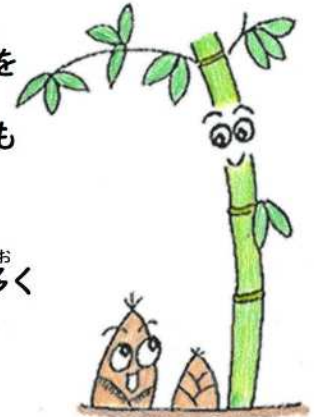
ごはん
に
まぜて
たべよう

むぎごはん

あかだし

たけのこは、大きくなるのが早く、土の上に顔を
出してから10日ほどで竹になります。竹の子ども
なので「竹の子」とよびます。

おなかの中をきれいにする「食物せんい」を多く
ふくんでいます。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 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	ちキンささみ	むぎごはん	サラダあぶら	たけのこ	
わかめ	あぶらあげ				
ひじき	とうふ	さんおんとう	いりごま	だいこんば	
はっちょうみそ	しんしゅうみそ				



かい 海そう

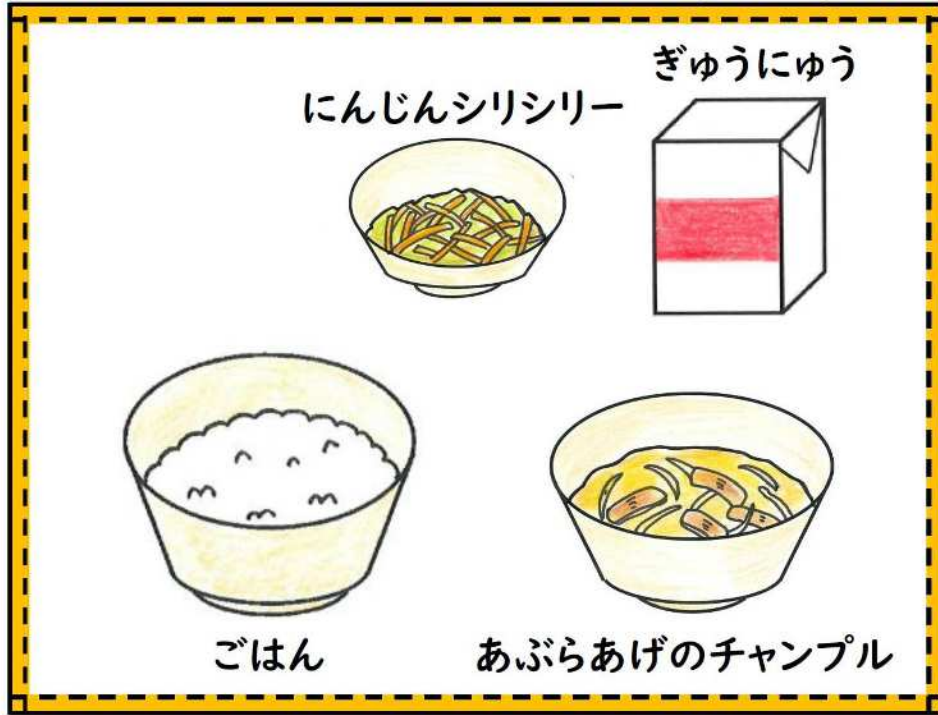


日本のはいは1500種以上もの海そうがあり、今日の給食に
使っているひじきやわかめも海そうのなかまです。

ひじき・わかめは春が旬ですが、乾そうさせることで年中食べる
ことができます。

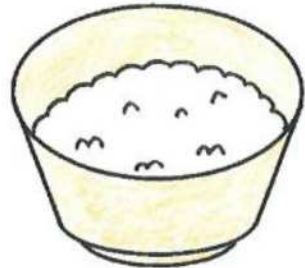
ひじき・わかめは、骨や歯をつくる「カルシウム」や、
おなかの中をきれいにする「食物せんい」を多くふくんでいます。

5月 8日 (金)

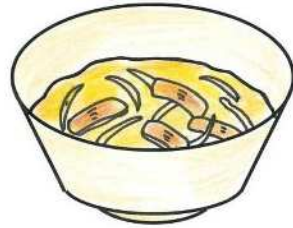


にんじんシリシリー

ぎゅうにゅう



ごはん



あぶらあげのチャンプル

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 	たまご 	ごはん 	さんおんとう 	にんじん 	キャベツ
あぶらあげ 	まぐろフレーク 	サラダあぶら 		たまねぎ 	もやし



おきなわりょうり 沖縄料理



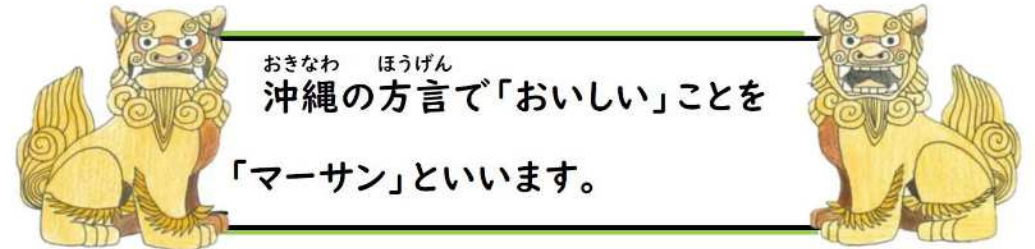
あぶら 油あげのチャンプル

「チャンプル」とは「いためもの」という意味です。
今日の給食では油あげと野菜を使って作りました。

にんじんシリシリー

しんこんだて
新献立

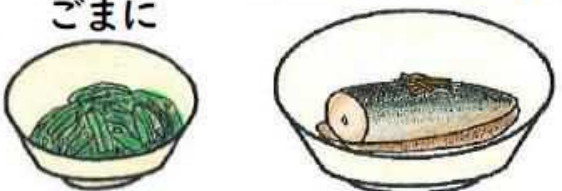
「シリシリー」とは沖縄の言葉で
「せん切り」という意味です。
ツナとけずり粉のうま味が
せん切りのにんじんやキャベツと
よく合います。



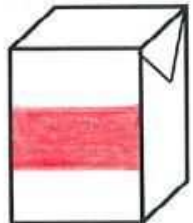
おきなわ ほうげん
沖縄の方言で「おいしい」ことを
「マーサン」といいます。

5月 11日 (月)

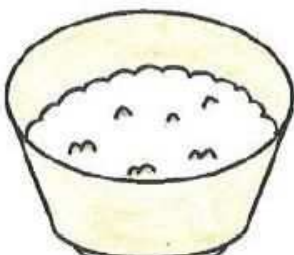
ほうれんそうの さんまのかわりに
ごまに




ぎゅうにゅう



おむぎごはん



すましじる



食べ物の三つのはたらき

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	とうふ	おむぎごはん	さんおんとう	ほうれんそう	しょうが
さんま		ごまあぶら		しいたけ	
あかみそ	わかめ	すりごま			

た かたし しょうかい
食べ方紹介
 た かた
さんまの食べ方



- ① おはしてまん中に切れ目を入れ、上の身ははずします。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、お皿のすみにおき、下の身も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。



に かわり煮

「かわり煮」とは、しょうゆ味やみそ味とはちがい、ごま油・酢・一味とうがらしを使った少しかわった風味の煮つけです。



5月 12日 (火)

こまつなのソテー

ぎゅうにゆう

こくとうコッペパン

チリコンカーン

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	あつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ しょうじ じぶんの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	こくとうコッペパン	さんおんとう	こまつな	たまねぎ
だいず	サラダあぶら			にんじん	

シリーズ 食べ物と健康



5月から、「食べ物と健康」について毎月シリーズで紹介（しょうかい）します。
食べ物（たもの）についてくわしく知り、健康（けんこう）に過（す）ごしましょう。

5月

シリーズ ~食べ物と健康~

あさ 朝ごはんを食べよう



11月

シリーズ ~食べ物と健康~

やさい た 野菜を食べよう パート2



6月

シリーズ ~食べ物と健康~

ほね は 骨と歯をじょうぶにしよう



12月

シリーズ ~食べ物と健康~

おやつ の 食べ方を考えよう



7月

シリーズ ~食べ物と健康~

さとうのとりにすぎに気をつけよう



1月

シリーズ ~食べ物と健康~

しお のとりにすぎに気をつけよう



9月

シリーズ ~食べ物と健康~

貧血を予防しよう



2月

シリーズ ~食べ物と健康~

魚を食べよう



10月

シリーズ ~食べ物と健康~

野菜を食べよう パート1



3月

シリーズ ~食べ物と健康~

バランスよく食べよう



「チリコンカーン」は、牛肉や大豆のうま味、スパイシーな風味を味わいながら食べましょう。



5月 13日 (水)



じる トマトだご汁

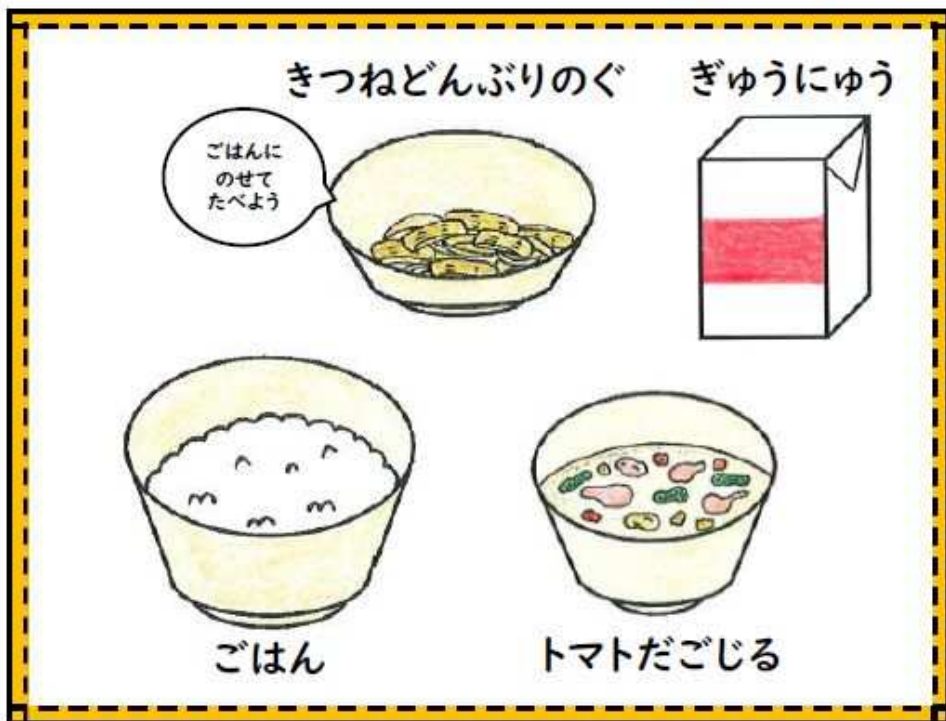
「だご汁」は、熊本県の郷土料理です。

「だご」とは、熊本県の方言で「だんご」のことをいいます。給食では、小麦粉とかたくり粉・水・トマトのかんづめを使って「だんご」を作ります。

汁の具には、生のトマトを使っています。



だんごのもちもちとした食感や、さわやかな酸味を味わって食べましょう。



きつねどんぶりのぐ

ぎゅうにゅう

ごはん
のせて
たべよう

ごはん

トマトだごじる

食べ物の三つのはたらき



赤	からだをつくる	黄	おつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ しょうじ どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ	さとう	とりにく	トマト
あぶらあげ	こむぎこ	ほそねぎ	かたくりこ	ホールトマト	


5月 14日 (木)

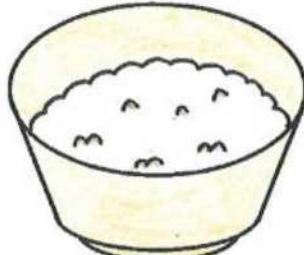

5月の給食目標  

とうばん かかり がつ きゅうしょくもくひょう
 当番や係は じょうず はやく上手にしよう

ぎゅうにゅう

みかんゼリー  ごまずに 



 ぶたにくとやさいのにつけ 

おぎごはん


ゆっくり あんぜん 安全に



しよっかん
 食缶がかたむかないように
おな たか も
 同じ高さで持とう。



あしもと ちゆうい
 足元に注意して、
ある
 ゆっくり歩こう。

食べ物の三つのはたらき

あか <small>からだ</small> 赤 体をつくる	き <small>あつちから</small> 黄 熱や力のもとになる	みどり <small>からだ きよし どの</small> 緑 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ほそぎりこんぶ  ぶたにく  あつあげ	 おぎごはん  じゃがいも  さとう  すりごま  みかんゼリー  さんおんとう	 にんじん  キャベツ  しいたけ

 きょう 今日の「ずごま酢煮」には、ほそぎ細切りこんぶや
 しよくざい しらす干しなど、よくかむほどおいしい食材を
 つか使っています。キャベツのシャキシャキとした
しよっかん たの 食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。

5月 15日 (金)

シリーズ ~食生活を見直そう~



あさ た
朝ごはんを食べよう

あさ バランスのよい朝ごはんをめざそう

すいぶん
ステップ①:水分をしっかりととりましょう。

あいだ からだ すいぶん で
ねている間も、体から水分は出ています。

ぶん すいぶん
コップ1ぱい分の水分だけでなく、

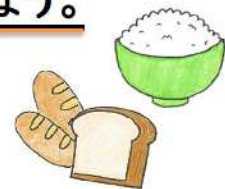
すいぶん おお しょくじ
水分の多い食事をとりましょう。



た
ステップ②:ごはん・パンを食べましょう。

からだ のう
ごはん・パンは、体や脳のエネルギーになります。

あさ げんき
朝から元気に過ごすために、かならず食べましょう。



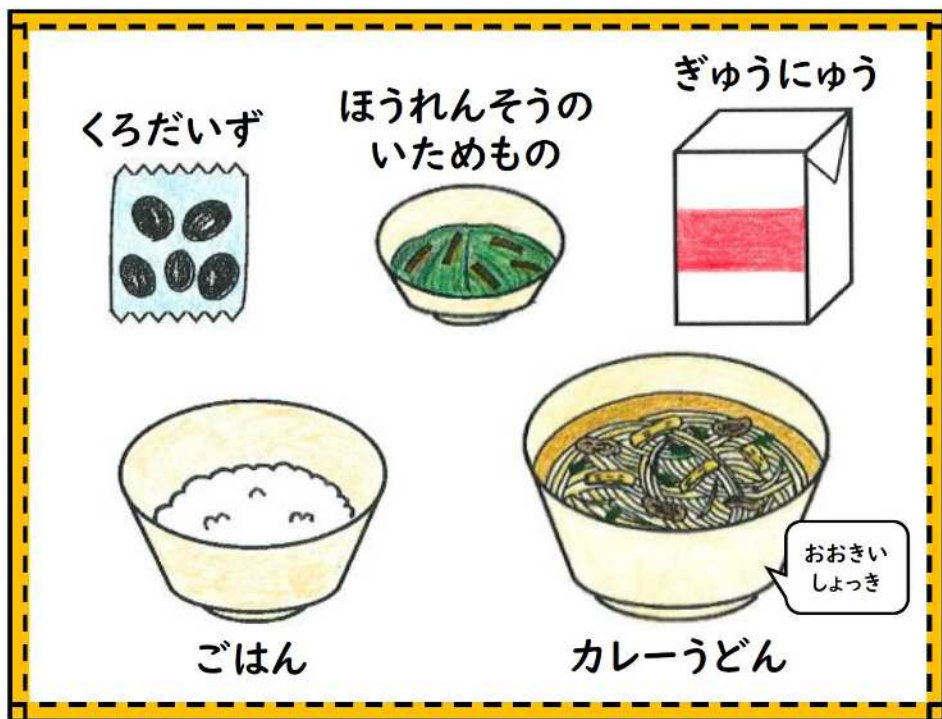
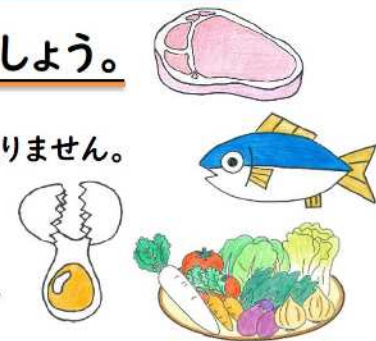
にく さかな やさい
ステップ③:肉・魚・たまご・野菜などの

た
おかずを食べましょう。

すいぶん えいよう た
水分・ごはん・パンだけでは、栄養が足りません。

たいおん あ うご
体温を上げたり、おなかの動きを



かっぱつ た
活発にするために、おかずも食べましょう。




た もの みっ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きつ ちから 黄 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ごはん	ほしうどん	たまねぎ	ほそねぎ	
あぶらあげ	くろだいず	サラダあぶら	さとう	かたくりこ	にんじん	ほうれんそう

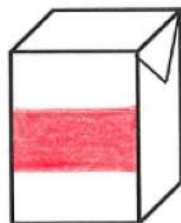
5月 18日 (月)

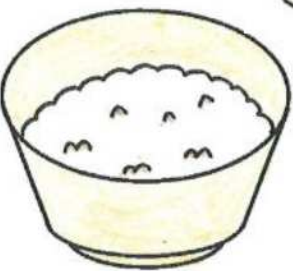

 がつ きゅうしよくもくひょう
5月の給食目標
 どうばん かかり じょうず
当番や係は はやく上手にしよう


ほうれんそうの
おかかに

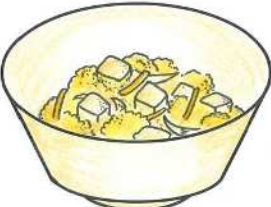


ぎゅうにゆう



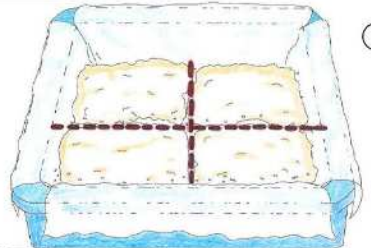


むぎごはん




こうやどうふのたまごとじ

ごはん ごはんとおかずを上手に配るポイント




①しゃもじを使って、ごはんを4つに分けます。

おなじくらいの量になるように分けようね。












②そのうち1つをクラスの人数を4つに分けた数でよそいます。

しよき おなじように4つに分けておくと、分かりやすいね。



28人で分けるなら、1つ7人分ずつよそいます。

た もの みつ はたらき
食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうじ どのの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう	 たまご	 むぎごはん	 にんじん	 ほうれんそう	 たまねぎ
 こうやどうふ	 はなかつお	 さとう			

おかず



汁物は、下からまぜてそれぞれの食材がクラス全員に入るようによそいます。

しよかん のこ 食缶に残らないように配り切りましょう。

「高野どうふの卵とじ」は、けずりぶしからとっただしを使っています。だしをたっぷりとふくんだ食材のうま味を感じながら食べましょう。

5月 19日 (火)



ビーフン

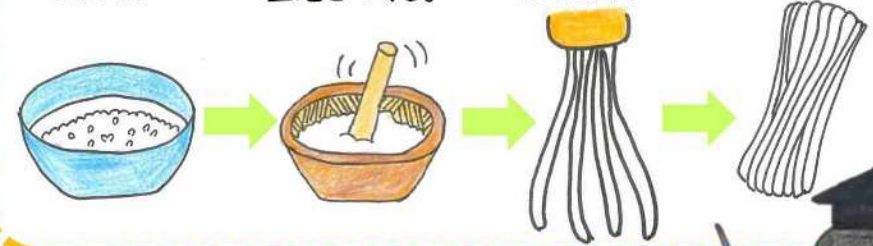


- お米^{こめ}から作られる「めん」です。
- うるち米^{まい}の米粉^{こめ}が原料^{こげんりょう}です。
- 台湾^{たいわん}・中国^{ちゅうごく}・タイなどのアジア^{あじあ}の国^{くに}で、よく食^たべられています。



どうやって作^{つく}られているの？

- ①米^{こめ}を水^{みず}にひたす。
- ②すりつぶして、生地^{きじ}をつくる。
- ③生地^{きじ}を細長^{ほそなが}くおし出す。
- ④乾^{かん}そうさせる。



あな^あの空^あいたつ^{じょう}つ状^{じょう}のものに生地^{きじ}を入れて、おし出^だして作^{つく}ります。うどんより細^{ほそ}くて、食感^{しょっかん}はつるつるしています。



たっぷりやさいのビーフン

ぎゅうにゅう

ミルクコッペパン

ぶたにくのケチャップに

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり	からだのしょうじきを調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ミルクコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
チキンハム		さとう		キャベツ	
		サラダあぶら	ビーフン	もやし	しいたけ

5月 20日 (水)

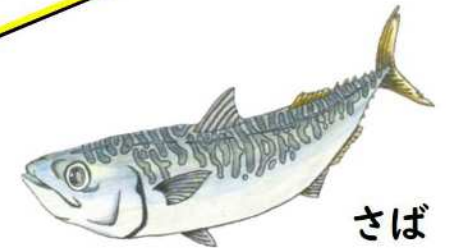


さばのつけ焼き

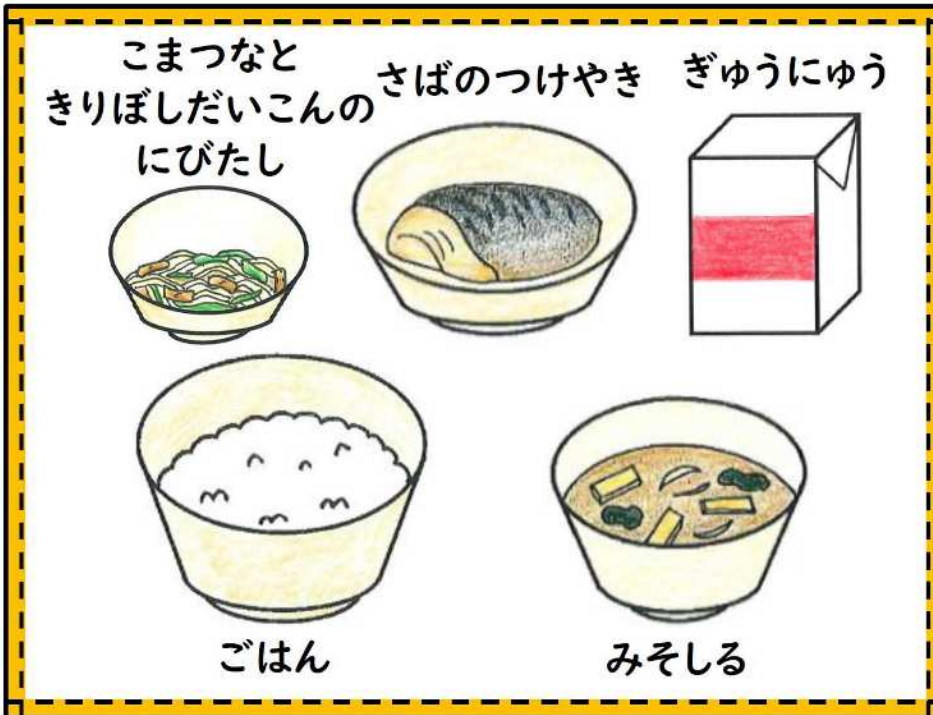
「つけ焼き」とは、しょうゆなどの調味料につけて焼いたものです。

今日の給食では、さばをしょうが・三温とう・

みりん・料理酒・しょうゆで作った調味液につけて焼きました。






「さばのつけ焼き」は、スチームコンベクションオーブンで調理しました。皮は香ばしく、身はふっくらと焼いています。



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし どのの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	ごはん	こまつな	たまねぎ
みそ	みそ	さんおんとう	さんおんとう	じゃがいも	しょうが
しんじゅうみそ	あかみそ	じゃがいも	じゃがいも	きりぼしだいこん	しょうが
さば	わかめ				

5月 21日 (木)


とうばん かかり じょうず
 5月の給食目標  
 当番や係は はやく上手にしよう

きゅうしょくとうばん
 給食当番はきちんと身じたくをしましょう

ぼうしは、
け
 かみの毛が
 て
 出ないように
 かぶる。



マスクは、
はな くち
 鼻と口をおおう
 ようにつける。

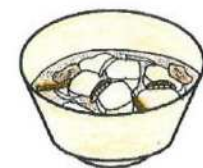
つめは、
き
 みじかく切り、
せ
 石けんできれいに
 て
 手をあらう。



エプロンは
ふく
 服についた
きゅうしょく
 ほこりが給食に
 はい
 入らないように
 き
 着る。




きょう けいにく に
 今日の「鶏肉ととうふのくず煮」は
 けずりぶしてだしをとっています。
み あじ た
 だしのうま味を味わって食べましょう。



ぎゅうにゅう
 じゃこ もやしのごまいため
  
 
 むぎごはん けいにくととうふのくずに

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	ねつ	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  とうふ  とりにく  はなかつお  じゃこ	 むぎごはん  かたくりこ  サラダあぶら  すりごま	 たまねぎ  にんじん  しょうが  もやし  しいたけ			

5月 22日 (金)

シリーズ ~食べ物と健康~

あさ 朝ごはんを食べよう



あさ 朝ごはんを食べて、1日を

げんき 元気にスタートさせよう。



あさ 朝ごはんを食べると...

せいかつ 生活リズムが
どとの 整う。

からだ 体が
あたたまる。

しゅうちゅうりよく 集中力が
アップする。

おなかが すっきりする。

「カレー」は、牛肉・野菜のうま味、
てづく 手作りのルーを味わって食べましょう。

ぎゅうにゅう

やさいのソテー

ごはん

カレー

ごはんにかけて
たべよう

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 ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ごはん	じゃがいも	にんじん	コーン
チーズ	サラダあぶら	バター	こむぎこ	たまねぎ	しょうが
だっしふんにゅう	ヨーグルト			キャベツ	

5月 25日 (月)

きりぼしだいこんのつけ
けいにくのてりやき

おぎごはん
はるのすまし汁

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	ちから 力	もの も	みっ みつ	はたらき はたらき
とりにく	あぶらあげ	おぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん	きりぼしだいこん	たけのこ
とうふ	わかめ	さんおんとう	かたくりこ	たけのこ	だいこんば		

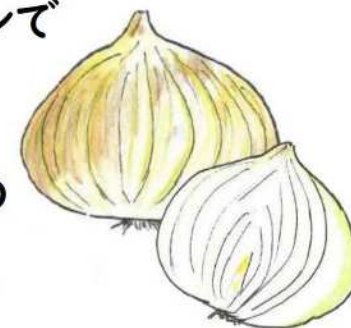
和(なごみ) 献立 こんだて



けいにく や 鶏肉のてり焼き

はる 春に美味しい「たまねぎ」を、とりにく 鶏肉といっしょに スチームコンベクションオーブンで や 焼きました。

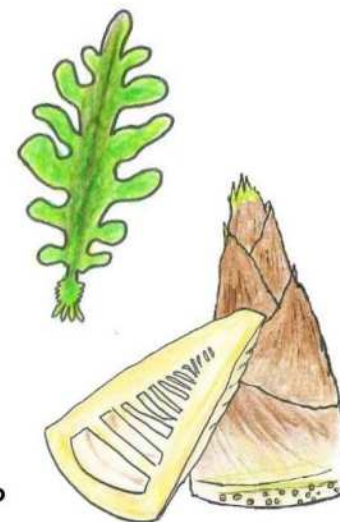
とりにく 鶏肉のうま味と、たまねぎの あまみ 旨味を味わって食べましょう。



はる 春のすまし汁 じる

はる 春が旬の「たけのこ」や 「わかめ」を使っています。

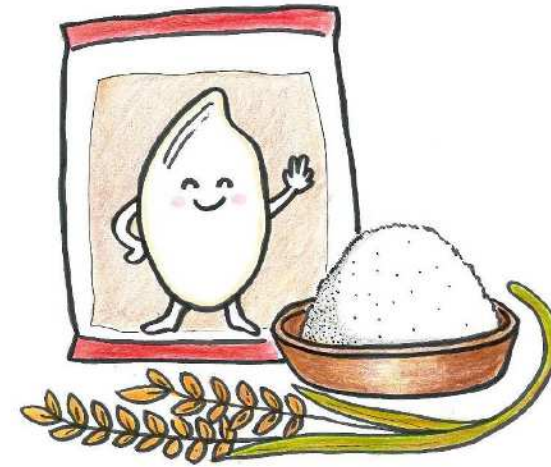
こんぶとけずりぶしでとった だしのうま味を味わいましょう。



5月 26日 (火)



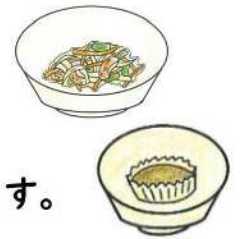
こめこ 米粉



こめこ
米粉はお米を細かくくだいて、粉にしたものです。

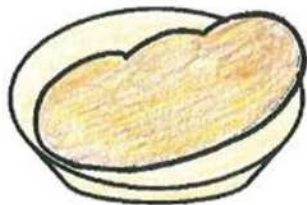
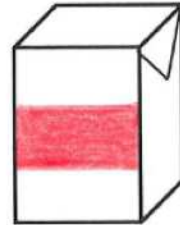
いろいろな料理やおかしに使われ、
給食ではサクツとした「かきあげ」の衣や、
もちもちとした食感の「ういろう」に使っています。

今日の「キャベツの米粉クリーム煮」のルーに米粉を
使っています。シチューよりもあっさりしていて、
やさしい味わいです。



ぎゅうにゅう

ひじきのソテー



コッペパン



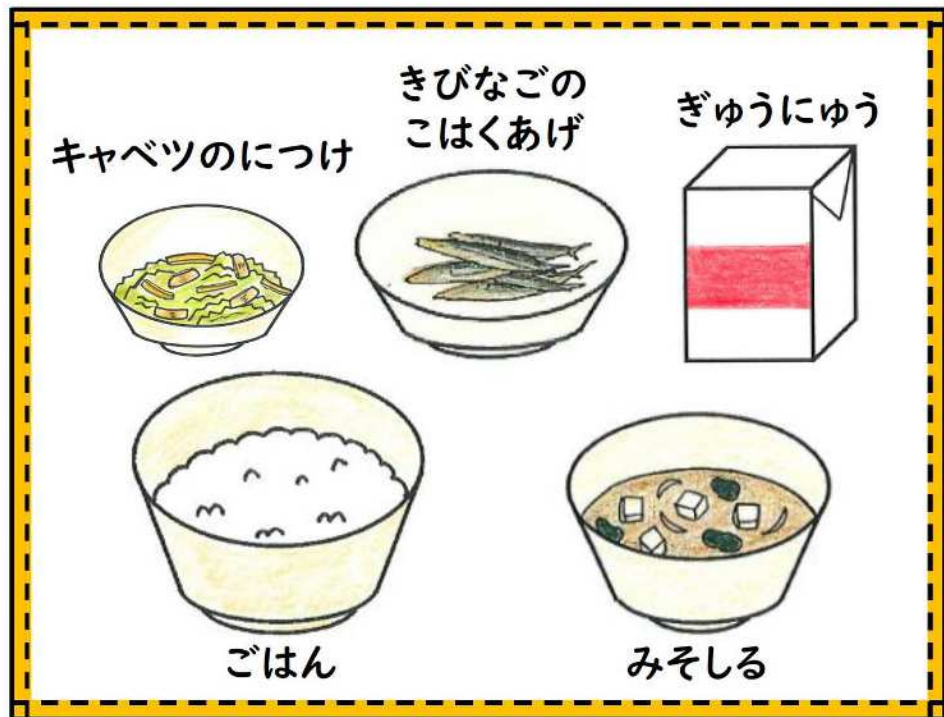
キャベツのこめこクリームに

食べ物の三つのはたらき

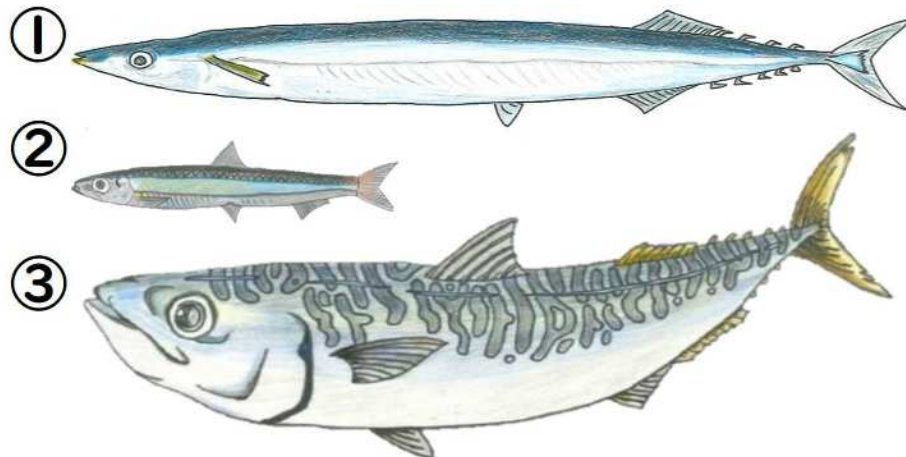
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	コッペパン 	じゃがいも 	たまねぎ 	にんじん
だっしふんにゅう 	チーズ 	ベーコン 	サラダあぶら 	キャベツ 	
ミックスビーンズ 	ひじき 	こめこ 	さとう 		

5月 27日 (水)

クイズ きびなご



つぎ さかな
次の①～③の魚のうち、きびなごはどれでしょう？



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつ 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	きびなご	ごはん	こめこ	にんじん	キャベツ
わかめ	あぶらあげ	豆腐	なたねあぶら	しょうが	たまねぎ
あかみそ	しんしゅうみそ	かたくりこ			

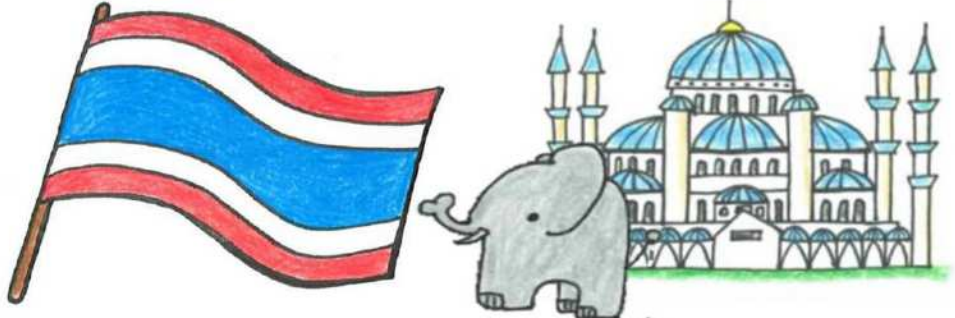
きびなごは、かたくり粉や米粉をまぶして、油であげることで、骨までやわらかく、丸ごと食べることができます。

①さんま、②きびなご、③さかな
きびなごは、体長が10cm以上の魚です。
きびなごは、骨までやわらかく、丸ごと食べることができます。

5月 28日 (木)



ふう ガパオ風ライス



「ガパオライス」は、タイでよく食べられている料理の一つです。とり肉やぶた肉と香りのよいバジルをいためたものを、ごはんの上のせて食べます。

今日は、ぶたひき肉や野菜をいため、さとう・ウスターソース・しょうゆ・カレー粉で味をつけ、最後にバジルをくわえて、香りよく仕上げました。



バジル

ガパオ風ライスの具は、ごはんのせて食べましょう。



ぎゅうにゅう

ガパオふうライスのご

ごはんのせてたべよう

おぎごはん

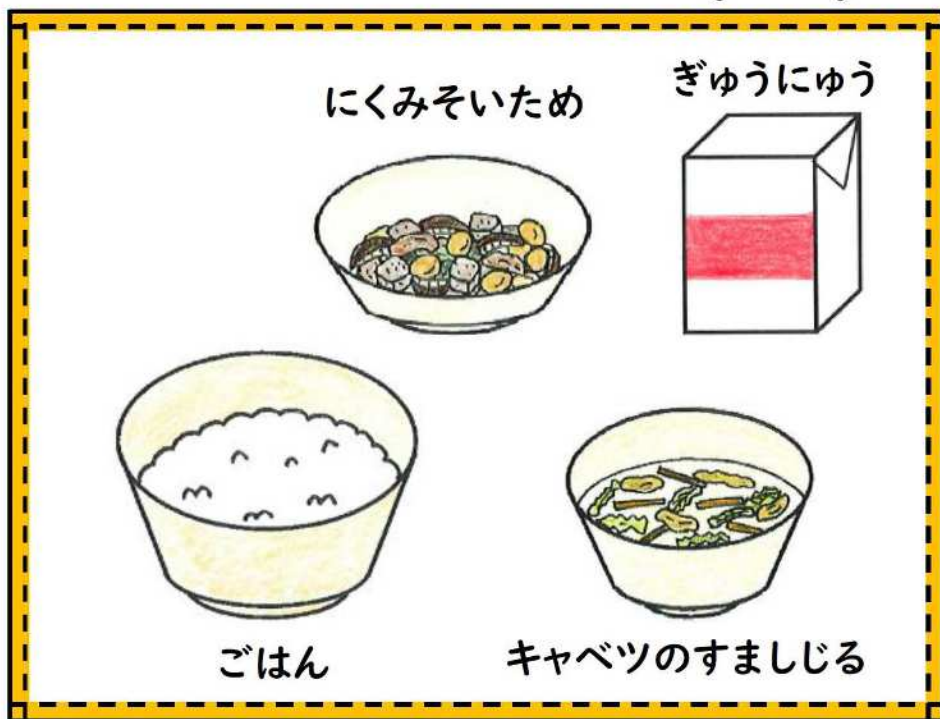
はるさめスープ

うずらたまごはわってたべてもいいよ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	黄	ねつや力のもとになる	みどり	からだをよしどとの調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	はるさめ	たまねぎ	にんじん
うずらたまご		サラダあぶら	さとう	しょうが	にんにく
				もやし	チンゲンサイ

5月 29日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	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 とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さとう	ほうれんそう	しょうが
ぶたにく	だいち	サラダあぶら		にんにく	しいたけ
あかみそ	はちようみそ			キャベツ	にんじん



キャベツ

はる 春キャベツは、まき方が ゆるく、葉がやわらかいのが 特ちょうです。

おなかのそうじをしたり、 体の調子を整えたりする 栄養が多く

ふくまれて います。



ほかにも…

たま 玉ねぎ・じゃがいも・アスパラガス・さくらんぼなど、 たくさんあります。

「キャベツのすまし汁」には、春においしいキャベツを使って います。キャベツの食感やあま味を味わって食べましょう。



いちご

みずみずしさと、 あまい香りが 特ちょうです。



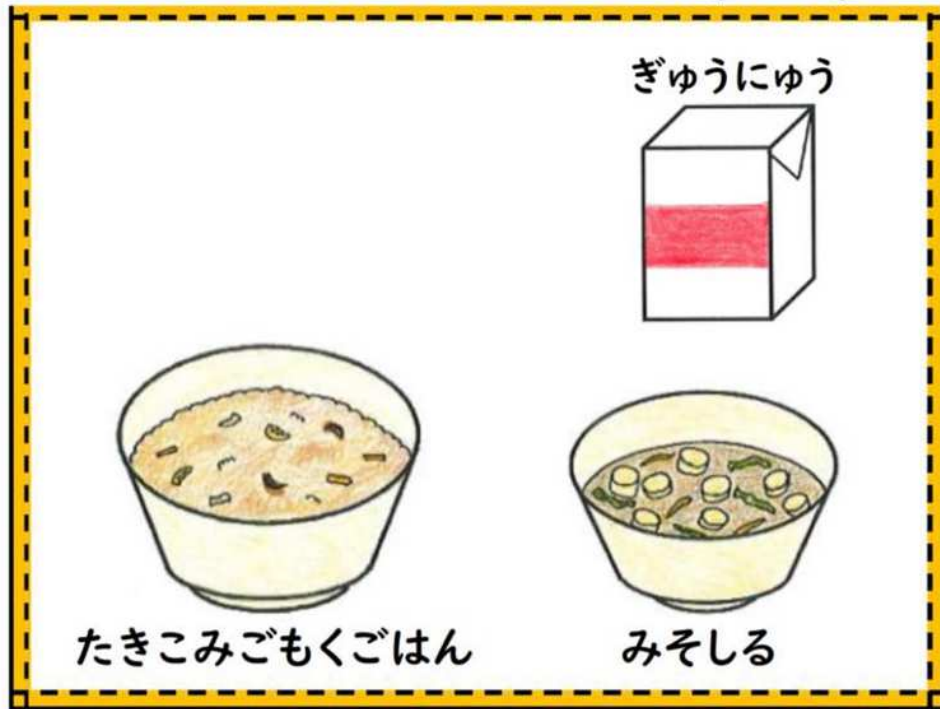
かぜをひきにくくする栄養が 多くふくまれています。

そら豆

さやが空にむかって のびるマメ科の野菜です。 ホクホクした食感とあま味、 あざやかな緑色が 特ちょうです。



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。



食べ物の三つのはたらき

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

しる みそ汁

