

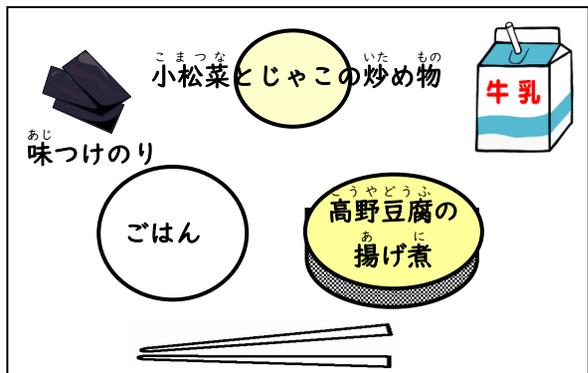
5月

ひ
きゅうしょく
給食 日めくりカレンダー



5月 2日 (月)

こうや豆腐 高野豆腐

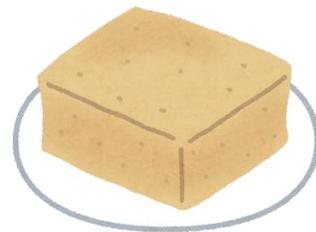


だい
大おかずの「高野豆腐」は、給食に
きゅうしょく
よく登場する食べ物です。
とうじょう た もの

もんだい こうや豆腐
では問題です。高野豆腐はとっても

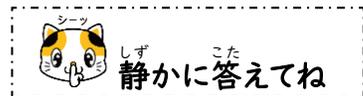
さむ よる とうふ こお つく
寒い夜に豆腐を凍らせて作っている。

○か×かどっち?

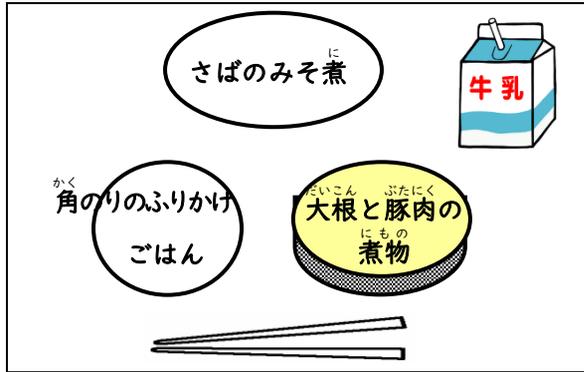


おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん ごまあぶら てんぷん ごま あじつけのり	 牛乳 こうや豆腐 ぶたにく うずらたまご ちりめんじゃこ はへん かつお	 にんじん たまねぎ こまつな たけのこ



5月 6日 (金)

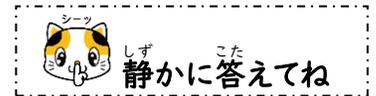
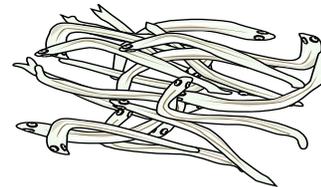


おもに エネルギーのもと
おもに からだをつくる
おもに からだのちょうしをととのえる

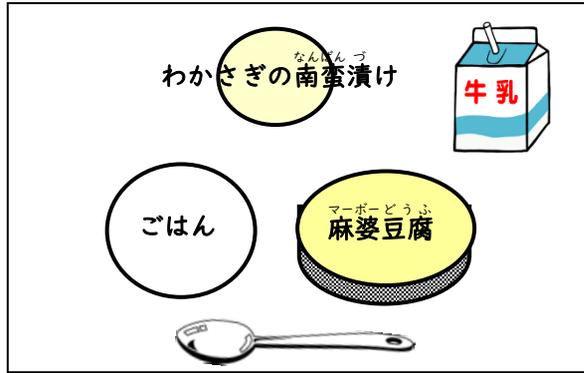
き	あか	みどり
ごはん さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく さば ちりめんじゃこ みそ はへん かつお きざみのり	にんじん こんにやく しょうが だいこん ねぎ

ちりめんじゃこ

かく 角のりのふりかけにつか
 る「ちりめんじゃこ」は、いわしの子
 どもです。まるごと食することができ
 るので、カルシウムがいっぱいです。
 じゃこでは問題です。「ちりめんじゃこ」
 とは「細かく散った魚」という意味
 から名づけられた。○か×か？



5月 9日 (月)



- おもにエネルギーのもと
- おもにからだをつくる
- おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p> <p>てんぷん</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>わかさぎ</p> <p>豆腐</p> <p>みそ</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゃべつ</p> <p>ねぎ</p> <p>しょうが</p>

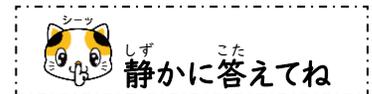
マーボー豆腐 麻婆豆腐

マーボー豆腐 ちゅうごく りょうり
麻婆豆腐は、中国の料理です。

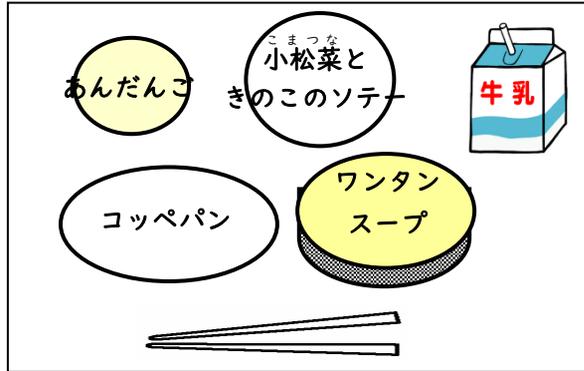
ひき肉に、とうがらしなどが入った辛
い調味料を入れて炒めたものに、
豆腐を入れて煮込んだ料理です。
辛いのが特徴です。

さて、その辛い調味料は何でしょう？

- ① わさび
- ② トウバンジャン
- ③ からし



5月10日(火)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
 コッペパン  さとう  バター  あぶら  ワンタン  しらたまもち	 牛乳  あずき  とりにく	 もやし  にんじん  しめじ  こまつな  エリンギ  ねぎ  はくさい

あんだんご



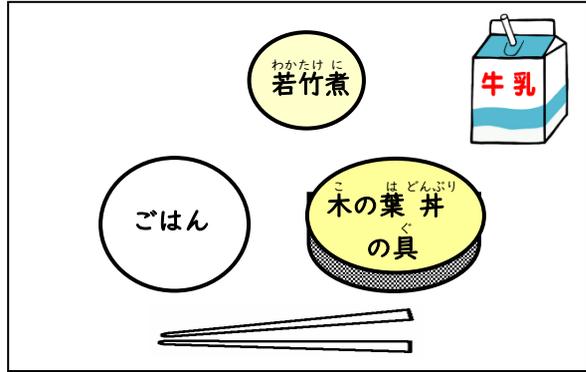
ゴールデンウィークで少し遅くなり
ましたが、5月5日子どもの日の献立
として「あんだんご」を出しています。
子どもの日は、子どもの成長を願う

行事で「かしわもち」や「ちまき」を
食べますが、給食では手に入り



にくいので「あんだんご」にしました。
給食室では、小豆からあんこを作
り、団子にからめました。皆さんが健
康で大きくなりますように。

5月11日（水）



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん あぶら さとう	 牛乳 わかめ きょうあげ かまぼこ たまご みずみり	 にんじん たまねぎ たまねぎ ねぎ わかたけ

わかたけに 若竹煮

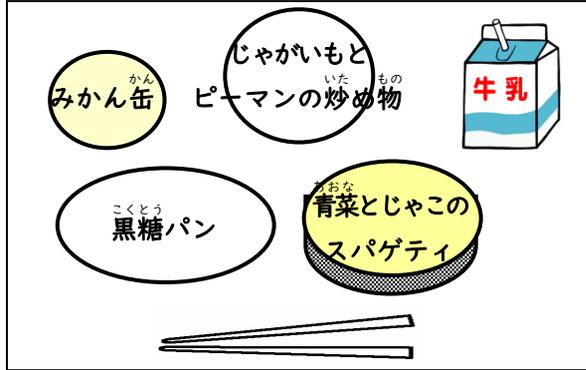


わかたけに きゅうしよく ねん いちど
「若竹煮」は、給食には、年に一度
だけの登場です。「わか」は「わか
め」、「たけ」は「たけのこ」の意味で
す。わかめとたけのこは、4月～5月に、
たくさんとれるおいしい食べ物です。

その季節においしくなる食べ物を組
み合わせることを「出会いもん」とよび
ます。海の「わかめ」と山の「たけの
こ」すてきな出会いがおいしい春の味
になりました。

5月12日(木)

あおな
青菜とじゃこのスパゲティ



きょう 今日こまつなのスパゲティには、「小松菜」

と「ちりめんじゃこ」はいが入っています。

この2つの食べ物たものには、ある栄養素

がふくたっぷり含まれています。

では、問題もんだいです。その栄養素えいようそとは

なん いったい何なんでしょうか？

- ① ビタミンCしー
- ② 食物繊維しょくもつせんい
- ③ カルシウム

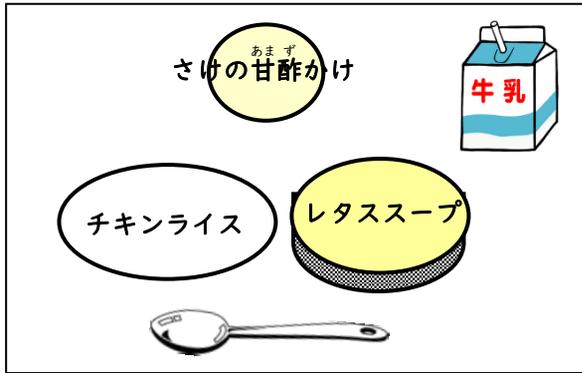


おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
 こくとうパン 牛乳 オリーブあぶら スパゲティ	 ぶたにく ちりめんじゃこ ベーコン	 たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ しょうが にんにく エリンギ
 じゃがいも	 みかんかん	

しず 静かにこた答えてね

5月13日（金）



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん バター オリーブ あぶら あぶら さとう ごま てんぷん</p>	<p>牛乳 わかめ さけ とりにく</p>	<p>にんじん たまねぎ マッシュルーム ねぎ レタス</p>

チキンライス

「チキンライス」は、とり肉の
ごはんという意味です。

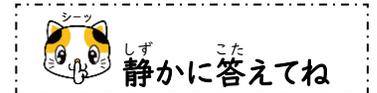
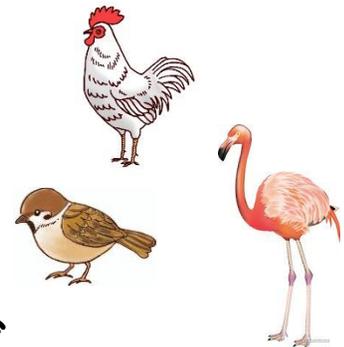
では、問題です。

給食など、いつもよく食べてい
るとり肉といえば、どの鳥の肉
でしょうか？

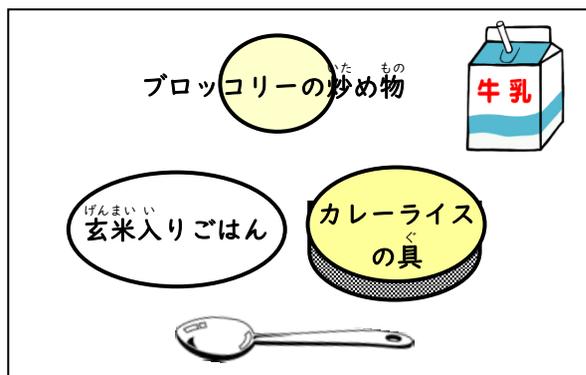
① にわとり

② すずめ

③ フラミンゴ



5月16日(月)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p>
<p>はつがげんまい</p> <p>あぶら</p> <p>こむぎこ</p> <p>じゃがいも</p>	<p>まぐろあぶらづけ</p>	<p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>ブロッコリー</p> <p>きゃべつ</p> <p>りんご</p>

げんまい い
玄米入りごはん

きゅうしょく げんまい ま
給食のカレーライスは、玄米を混

げんまい い
ぜた玄米入りごはんになっています。

げんまい いね
玄米は、稲からとれる



「もみ」から「もみがら」

げんまい
をとったものです。さらに玄米から

と のぞ はくまい
「ぬか」を取り除くと「白米」になりま

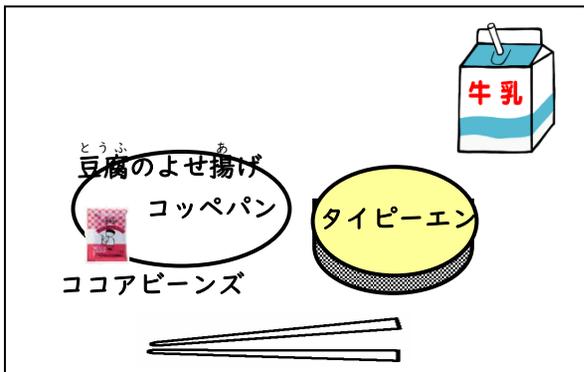
げんまい しょくもつ
す。玄米は、ビタミン、ミネラル、食物

せん い ふく えいようまんてん しょく
繊維をたくさん含んだ栄養満点の食

ひん か た
品です。しっかり噛んで食べましょう!

5月17日(火)

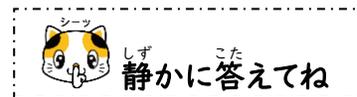
なぞなぞ



ある野菜から「ん」をとる
と、空に浮かぶ七色の光りになり
ます。その野菜とは何かな？

なぞなぞ
?

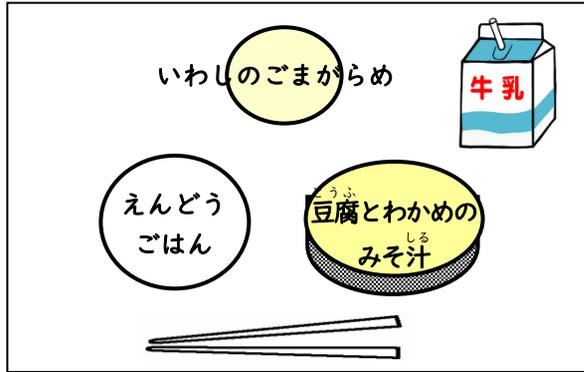
【ヒント】給食にはほとんど
毎日出ます。



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり

5月18日(水)



おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん  さとう  てんぷん  ごま	 牛乳  わかめ  いわし  きょうあげ みそ  とうふ	 たまねぎ  ねぎ  えんどうまめ のこ

えんどうごはん



5月の「大阪うまいもんめぐり」のメニュー1つ目は「えんどうごはん」

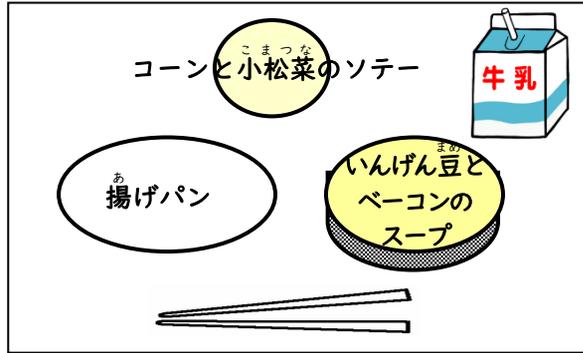
です。「えんどう豆」は、小さくてみどり色がきれいな豆です。冷凍すると長持ちしますが、生で手に入るのはこの時期だけです。



塩味を効かせて作っています。

えんどう豆も残さず食べてください。

5月19日(木)



おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 コッペパン  バター  ホールコーン  あぶら  グラニューとう じゃがいも	 牛乳  しろいんげんまめ  ベーコン	 にんじん  たまねぎ  こまつな  パセリ

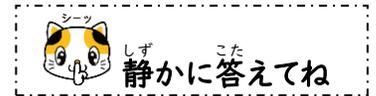
いんげん豆^{まめ}



いんげん豆は、脂質が少なく、たんぱく質がたくさん含まれていて、とても健康によい食品です。

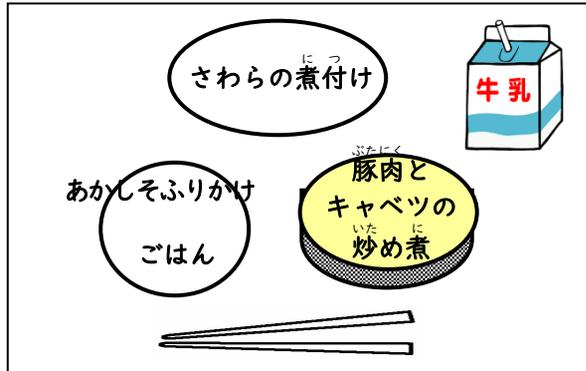
ところで、下の豆の中で、いんげん豆の仲間は何でしょう。

- ① きんときまめ 金時豆
- ② えんどう豆^{まめ}
- ③ そら豆^{まめ}



5月20日（金）

さわら（鯖）



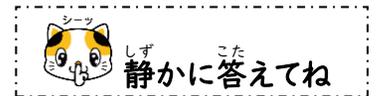
おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>ぶたにく</p> <p>さわら</p>	<p>ごぼう</p> <p>きゃべつ</p> <p>あかしそふりかけ</p> <p>にら</p> <p>ねぎ</p> <p>いとこんやく</p> <p>ゆずす</p>

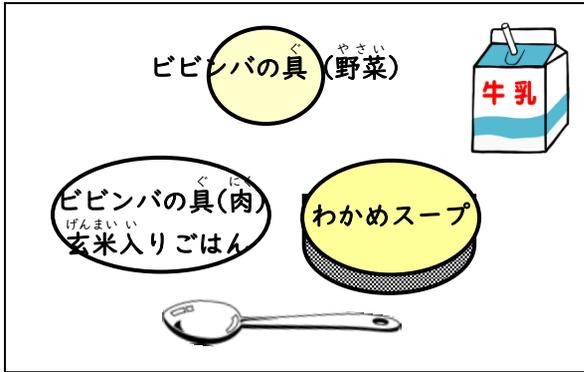
さわらは、「魚」へんに「春」と書きます。8月頃をのぞく、ほぼ一年中おいしい魚です。魚には骨があるので、骨がのどにささらないように、よくかんで食べましょう。



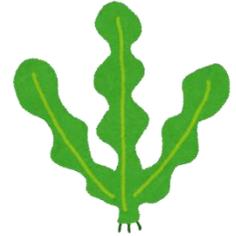
では問題です。さわらは、成長して大きくなると名前が変わる魚である。○か×か？



5月23日（月）



わかめ



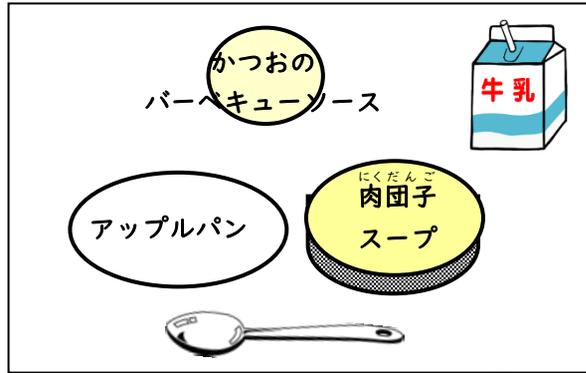
わかめは海の中で育ちます。長さは1.5 m、幅は40 cm ほどですが、大きなものだと長さが4 m もあるそうです。

わかめは海の中では茶色ですが熱湯をかけると緑色に変色します。これはわかめの色素が熱によって褐色から緑に変わるからです。

おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p>	<p>牛乳 ぎゆうにく たまご</p>	<p>にんじん たまねぎ わかめ</p>
<p>てんぷん ごま</p>	<p>たまご わかめ</p>	<p>こまつな もやし ねぎ</p>
<p>あぶら ごまあぶら</p>		<p>しいたけ しょうが</p>
<p>さとう</p>		

5月24日（火）



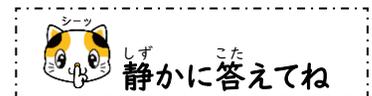
おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 アップルパン  あぶら  はるさめ  さとう  てんぷん	 牛乳  とりにく  たまご  かつお	 たけのこ  ねぎ  しいたけ  しょうが  はくさい  にら

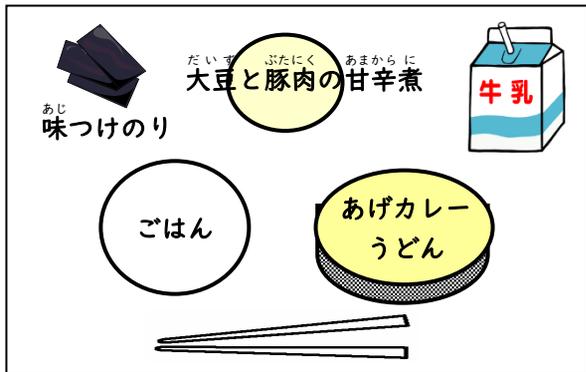
かつおの バーベキューソース

かつおは、^{いま} ^{しゅん}今が旬です。かつおは良質のたんぱく質やビタミンや鉄^{てつ}などを含み、^{ふく} ^{えいようほうふ} ^{さかな}栄養豊富な魚です。では問題^{もんだい}です。今の時期^{いま}に出回^{でまわ}るかつおを何と呼ぶでしょうか。

- ① ^{はつ}初がつお
- ② ^{しん}新がつお
- ③ ^{いま}今がつお



5月25日(水)



おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

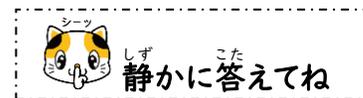
き	あか	みどり
 ごはん あぶら てんぷん さとう	 牛乳 ぶたにく だいず きょうあげ あじつけのり	 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが

だいず 大豆

大豆は「畑の肉」ともいわれま
 す。次のどの栄養素が多く含まれて
 いるでしょう。



- ① ビタミン
- ② たんぱく質
- ③ 炭水化物



5月26日(木)



おもに
エネルギーのもと

おもに
からだをつくる

おもに
からだのちようしを
ととのえる

き	あか	みどり
<p>コッペパン</p> <p>いちご ジャム</p> <p>こむぎこ</p> <p>あぶら</p> <p>バター</p> <p>じゃがいも</p>	<p>牛乳</p> <p>まぐろ あぶらづけ</p> <p>ベーコン</p> <p>あさり</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>きゃべつ</p> <p>だいこん</p> <p>パセリ</p> <p>アスパラガス</p>

アスパラガス

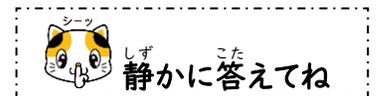


せんちめーとる

アスパラガスは 20 cm くらいで
 筆^{ふで}のような形^{かたち}をしています。疲れ^{つか}
 を回復^{かいふく}させるアスパラギン酸^{さん}がた
 くさん含まれていることからこの
 な名^ながついています。

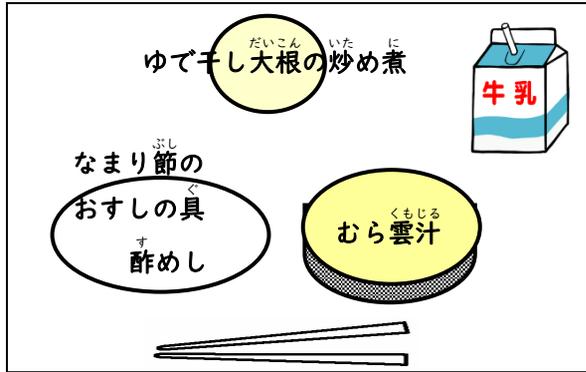
アスパラガスは春^{はる}から夏^{なつ}にかけ
 てとてもおいしくなります。

では問題^{もんだい}です。アスパラガスは、
 みどり^{みどり} ほか^{ほか} しろいろ^{しろいろ}
 緑^{みどり}の他に白色もある。○か×か？



5月27日（金）

なまりぶしのおすし



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん  あぶら  さとう  てんぷん  ごまあぶら	 牛乳  ぶたにく  なまりぶし  とうふ  たまご	 にんじん  もやし  にら  えのきたけ  しょうが  みつば  ゆでぼしだいこん

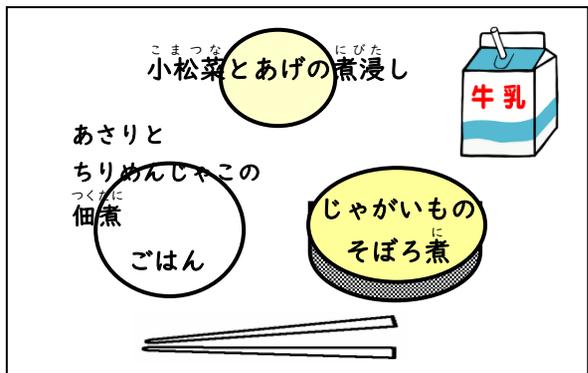
5月の「大阪うまいもんめぐり」
2つ目のメニューは「なまりぶしのおすし」です。かつおを蒸したり茹でたりした「なまりぶし」に味を染み込ませて作った具と、酢飯を合わせたおすしです。



本来は、木で作った箱に具と酢飯を入れて、押し寿司にして食べます。給食では酢飯に具をのせて食べてください。



5月30日（月）



おもにエネルギーのもと

おもにからだをつくる

おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>じゃがいも</p> <p>あぶら</p> <p>さとう</p>	<p>牛乳</p> <p>とり</p> <p>ひらてん</p> <p>あさり</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>きょうあげ</p> <p>はへんかつお</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>こまつな</p>

こまつな 小松菜



こまつな いたもの ひた
小松菜は、炒め物やお浸しなど、
た かた やさい
いろんな食べ方ができる野菜です。
もんだい こまつな とり
では問題です。「小松菜」はある鳥
な じき しゅうかく
が鳴く時期に収穫されるため、その
とり なまえ べつめい
鳥の名前から別名がついています。

どれでしょうか？

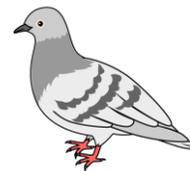
① うぐいす菜



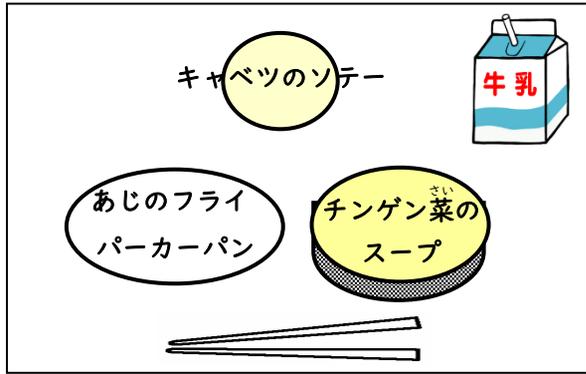
② インコ菜



③ はと菜



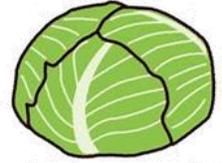
5月31日 (火)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
 パーカーパン  あぶら  くずきり  こぶぎこ  パンこ  ホールコーン	 牛乳  ぶたにく  あじ  たまご	 にんじん  たまねぎ  ちんげんさい  きゃべつ

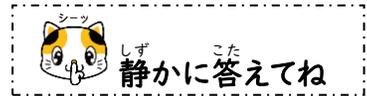
キャベツ



キャベツが日本にほんで本格的ほんかくてきに食たべられるようになったのは、130年前ねんまえ、トンカツの横よこの付け合つあわせの千切せんぎりキャベツだったそうです。日本にほんにやってきたのは、それよりもう少し早くながさき、長崎つたに伝えられました。

では、問題もんだいです。キャベツを日本にほんに伝つたえた国くにはどこでしょう？

- ①エジプト ②中国ちゅうごく ③オランダ



こたえ

2日(月) ×

6日(金) ×

9日(月) ②

12日(木) ③

13日(金) ①

17日(火) にんじん

19日(木) ①

20日(金) ○

24日(火) ①

25日(水) ②

26日(木) ○

30日(月) ①

31日(火) ③

