



JINSHO × SCHOOL LUNCH

5/5/1 ~





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

5/1

おおざら



かまぼこと
やさいのおひたし

ししゃもの
ごまやき

1・2年生 1尾
3年生以上 2尾

たけのこ
ごはん

茨城県産
ぴかまる

ニラととうふの
みそしる

小カップ

カップ



「ししゃも」

ししゃも^た食べる^{とき}時に、^{あたま}頭と^お尾の
どちらから^た食べますか?どちらを
^{さき}先に^た食べるか^{からだ}で^{ぶぶん}体の^いある部分が
よくなると^い言われています。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/1



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/2

しょうカップ



あおのり
だいず

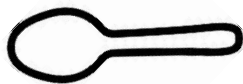
マーボー
どん

秋田県産
あきたこまち

おおざら

ごもく
ちゅうか
スープ

カップ



あお だいず 青のり大豆

きょう あお だいず だいず
今日の青のり大豆は、大豆を
あぶら あ しお あお
油で揚げ、塩と青のりをまぶした
りょうり しよっかん
料理です。さて、どんな食感が
するでしょうか



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/2



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

5/8

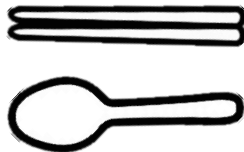
ヨーグルト

オレンジ
ジュース

とりの
からあげ
ソース
焼きそば

ブロッコリー
サラダ

おおざら



しょうカップ

きゅうしよくもくひょう 5月給食目標

こんげつ きゅうしよくもくひょう じゅんぴ
今月の給食目標は「準備や
あとかたづ 後片付けをていねいにしよう」
です。さて、みな きゅうしよく
つか 使っている食器ですが、いぜん
どのようなものをつか を使っていたで
しょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

5/9

しょうカップ



バンサンスー

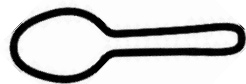
ジャージャン
どうふどん

秋田県産
あきたこまち

おおざら

ちんげんさいの
ちゅうかふう
スープ

カップ



バン サンスー
拌三絲

「拌」は和える、
「三」は数字の3、

「絲」は細い千切り、

という意味で「3種類の食材を
千切りにした和え物」のことを
言います。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/9



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/10

れいとう
パン



チリコンカン
ライス

千葉県産
ふさおとめ

おおざら

パリパリ
サラダ

小カップ



やさしい おいしい た
「野菜を美味しく食べよう」

きょう
今日のサラダにはパリパリ
とした食感の食材が入ってい
ます。この食材は何を揚げた
ものでしょうか。

①めん ②いも ③わんたんの皮





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/11

おおざら



やさいの
おろしあえ
さばの
ぬかだき

ごはん

長野県木島平村産
こしひかり

小カップ

いなか
じる

カップ



「さばのぬか炊き」

きょう だ
今日のさばのぬか炊きは

ふくおか けんき きたきゅうしゅうし きょうどりょうり
福岡県北九州市の郷土料理

です。さて、この料理に入っ
て、いるものは次のどちらでしょうか。

- ① みそ ② お米のぬか



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/12



くだもの
(ひゅうがなつ)

ジャージャン
めん

おおざら

わかめと
コーンの
サラダ

小カップ



「かんきつ^{るい}類^たを食べよう」

きょう くだもの ひゅうがなつ
今日の果物は「日向夏」

というかんきつ^{るい}類です。さて、

見た目が似ている果物に

グレープフルーツがあります。

なぜグレープ(ぶどう)という

名前^{なまえ}が付けられたのでしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/12

だるまうんどうかい
おうえんこんだて

食育の視点
心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

5/15

おおざら



こまつなの
うめあえ

かつおの
たつたあげ

小カップ

しんごぼう
ごはん

秋田県産
あきたこまち

カップ

ほうれんそうの
おすいもの



「筋力アップ」

筋肉をつけるためには、

たんぱく質をしっかりと取ること

が大切です。今日の給食で

たんぱく質を多く含む食材は、

牛乳、豚肉、かつお、

油揚げ、豆腐です。



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

だるまうんどうかい
おうえんこんだて

5/16

おおざら

カラマン
ダリン

フレンチ
サラダ
タンドリー
チキン

牛乳

カップ

タンドリー
チキンバーガー
(パン)

クラム
チャウダー



「貧血予防」

貧血になると、持久力が落ちたり
疲れやすくなったりします。今日の
給食は貧血を予防するために、
鉄分をたくさん含む「あさり」を
入れました。



「持久力アップ」

ちょうじかんうんどう

長時間運動をするためには

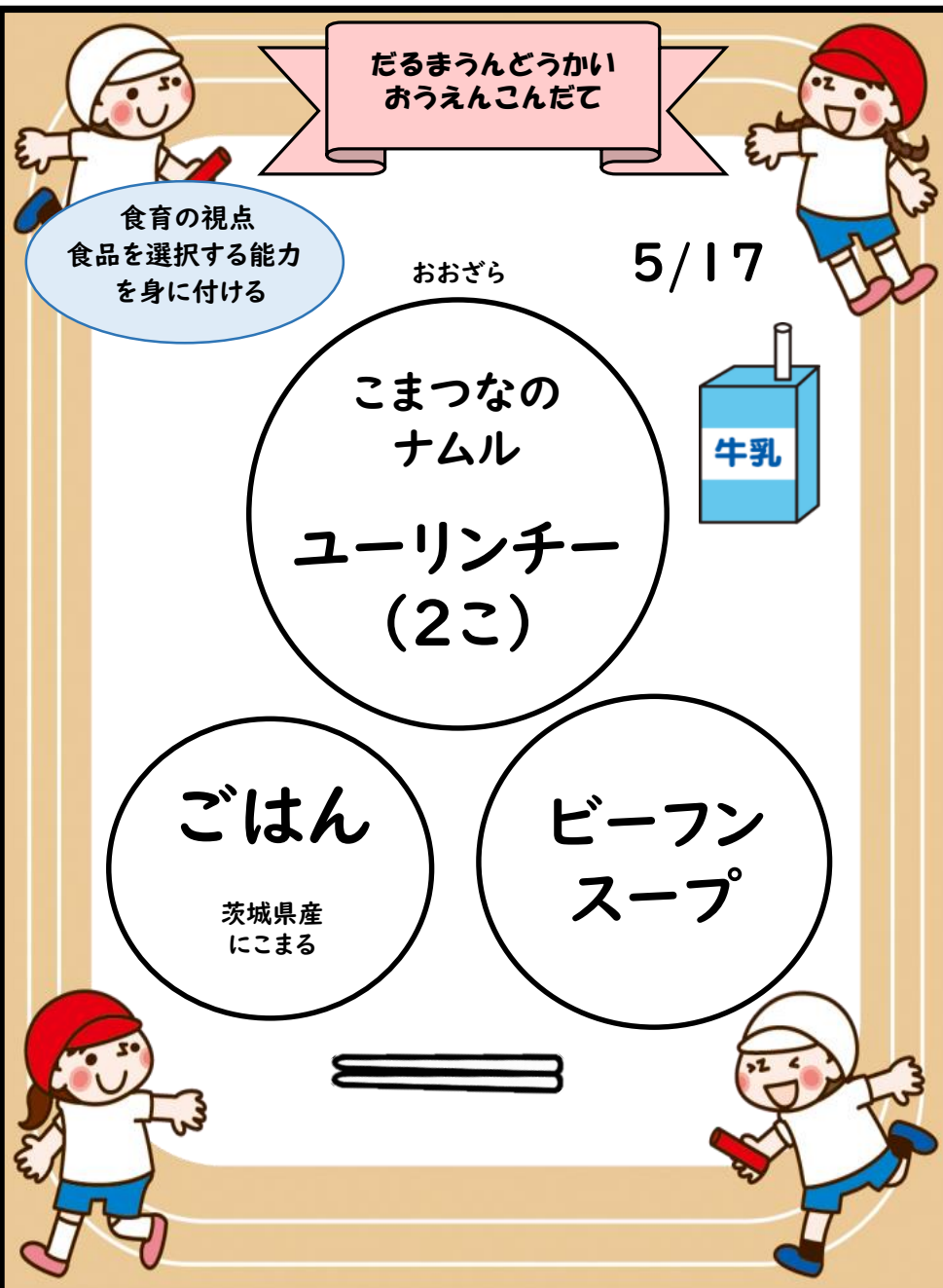
エネルギーが必要です。持久力

をつけるためにはご飯などに

含まれる炭水化物（糖質）を取り

ます。炭水化物はどんな食材に

多く含まれるでしょうか。





「ガルバンゾー豆」

きょう こま
今日のコロッケには細かく
きざ まめ
刻んだ「ガルバンゾー豆」が
はい
入っています。「ガルバンゾー」は
べつめい まめ
別名「ひよこ豆」
よ
とも呼ばれます。



こうはく
「紅白ポンチ」

きょう おうえん
今日も、だるま運動会を応援
する献立です。フルーツポンチ
には、あかしろしらたま
い
た。もちろんあおぐみきいろぐみ
おうえん
応援しています。



だるまうんどうかい
おうえんこんだて

5/19

カップ



こうはく
ポンチ

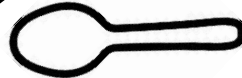
おおざら

キーマ
カレー

茨城県産
こしひかり

しょうカップ

フレンチ
サラダ



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/19

だるまうんどうかい
おつかれこんだて

食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/22

小カップ

はちみつ
レモンゼリー

やさいの
あさづけ



おおざら

ねぎしお
ぶたどん

茨城県産
こしひかり

カップ

コーン
たまご
スープ



きゅうしょく げんき
「給食で元気になろう!」

きょう きゅうしょく つか からだ
今日の給食は、疲れた体が
げんき しょくざい
元気になる食材がたくさん
はい
入っています。



ぶたにく
・豚肉・・・ビタミンB1

・レモン・・・クエン酸





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

5/23

小カップ



フルーツ
ジュレ

おおざら

てづくり
フォカッチャ

ボイルやさい
チキン
カチャトーラ



「^{てづく}手作りフォカッチャ」

^{きょう}今日のフォカッチャは、^{きゅうしょくしつ}給食室で
^{きじ}生地から^{てづく}手作りしました。

フォカッチャとはイタリア^{はっしょう}発祥の
パンです。^{あじ}どんな味がしますか？



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/23



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/24

しょうカップ

スナップエンドウ
と
ツナのサラダ



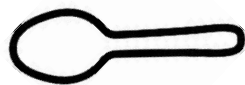
チキン
ライス

秋田県産
あきたこまち

だいずいり
カレースープ

カップ

おおざら



「スナップエンドウ」

スナップエンドウが給食に
出るのは、今日で今年度最後
になります。今の時期しか
味わえない食感を楽しみ
ましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

5/25

おおざら



さけのやさい
あんかけ

小カップ

てづくりひじき
ふりかけ

ごはん

岩手県産
ひとめぼれ



カップ

きやべつと
あげの
みそしる

はし じょうず つか
箸を上手に使おう



しょくじ たの
食事マナーはみんなで楽しく、
き も しょくじ
気持ちよく食事をするための
やくそく はし じょうず
「お約束」です。お箸の上手な
つか かた み っ
使い方を身に付けましょう。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

5/26

小カップ



たまねぎ
セロリの
サラダ

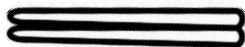
おやこどん
・のり

岩手県産
ひとめぼれ

じゃがいもと
こまつなの
みそしる

おおざら

カップ



日本人の卵の消費量

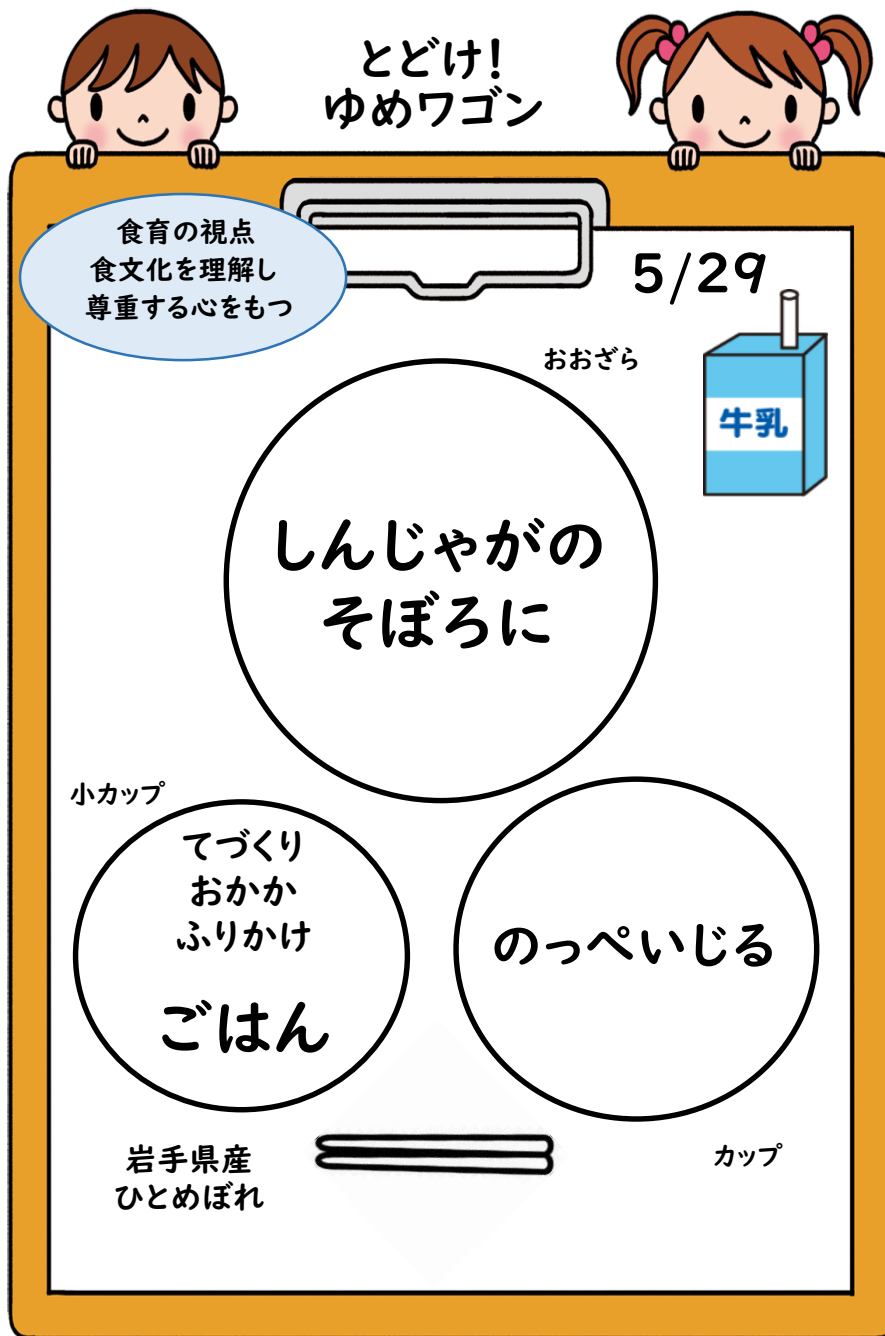
親子丼には卵が入っています。

さて、1人当たり1年間に食べる

卵の数は約何個でしょうか?

- ①約 140 個
- ②約 240 個
- ③約 340 個





じる
「のっぺい汁」
じる ぜんこく かくち
のっぺい汁は全国各地にある
きょうど りょうり ちほう
郷土料理です。地方によって
い しょくざい すこ ちが
入れる食材は少しずつ違います。
きょう じる なんしゅるい
今日の のっぺい汁には何種類の
しょくざい はい
食材が入っているでしょうか。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/29



とどけ!
ゆめワゴン



5/30

食育の視点
環境や資源に配慮した
食生活について
考える



たらのきのこ
わふうマヨやき

ジャーマン
ポテト

しょうカップ

はいが
パン

あしたばの
スープ

カップ



とうきょうと ちさんちしょう
東京都でも地産地消

その土地で生産されたものを
その土地で消費することを「地産
地消」と言います。私たちが住む
東京都でも様々な食材が生産
されています。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



5/5/30



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

れいとう
みかん

おおざら

5/31



チキンチキン
ごぼう

ごはん

岩手県産
ひとめぼれ

とうにゅう
みそしる

小カップ

カップ



パシャパシャ
タイム

「チキンチキンごぼう」

やまぐちけん
チキンチキンごぼうは山口県の

がっこうきゅうしょく う りょうり
学校給食から生まれた料理です。

きゅうしょく つう かてい ひろ
給食を通じて家庭に広がり、

ご まち くち つた
その後、街へも口コミで伝わり
ました。

