

給食センターの中を のぞいてみよう！



小学校・中学校・高校あわせて約1800食の給食を作っている本市の学校給食センター。炒め物・汁物・煮物などの料理は、8つの大きな釜を使って調理しています。大きな釜を混ぜるために120cmほどのスパテラという道具を使います。とても力のいる作業ですが、調理員さんは、子どもたちのために愛情いっぱい心を込めて、毎日頑張っています！



写真に映っているのが、給食調理用の大きな釜です。直径1.1mほどの大きさの釜でたくさんの食材を使って作ることがおもしろい秘訣です！



5月5日は、端午の節句！

「端午の節句」は、子どもたちの健やかな成長をお祝いする日で、この日とも呼ばれます。この日には、こいのぼりをあげたり、兜や鎧などの五月人形を飾ったりする風習があります。また、下に紹介しているように、子どもたちの成長を願って食べられる食べ物（行事食）もあります。

たけのこ

たけのこは、端午の節句のころに旬を迎えます。まっすぐ大きく成長するたけのこの特性になぞらえて、子どもたちがすくすく元気に育ちますようにという意味が込められています。

かしわもち

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「子孫繁栄」と結びつけ、縁起の良い食べ物として食べられるようになりました。

給食の端午の節句献立は、たけのこご飯と可愛いこいのぼりの形の かまぼこが入ったスープだよ！
お楽しみに♪

1日(木)				2日(金)			
アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群
乳・麦	コッペパン	80	5	乳	ご飯	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
麦・豆・鶏	チキンナゲット (20g)	3こ	1	麦・豆	たけのこご飯の具(中華味)		
麦・豆・鶏	サラダ油(缶)	3.75	6	麦・豆	焼き豚	37.5	1
麦・豆・鶏	カリフラワーのサラダ			麦・豆	サラダ油	0.38	6
麦・豆・鶏	まぐろフレーク(水煮)	12.5	1	麦・豆	たまねぎ	25	4
麦・豆・鶏	カリフラワー	43.75	4	麦・豆	たけのこ	25	4
麦・豆・鶏	にんじん	12.5	3	麦・豆	干しいたけ	2.5	4
麦・豆・鶏	フレンチ赤ドレッシング	8.75	3	麦・豆	にんじん	18.75	3
麦	和風スパゲティ	25	5	麦・豆	むきえだまめ	12.5	4
麦	スパゲッティ	25	5	麦・豆	料理酒	0.38	6
麦	ベーコン	18.75	1	麦・豆	オイスターソース	1	1
麦	サラダ油	1	6	麦・豆	中華スープの素	0.56	6
麦	たまねぎ	10	4	麦・豆	こいくちしょうゆ	1.5	5
麦	にんじん	50	3	麦・豆	三温糖	1.25	5
麦	えのきたけ	6.25	4	麦・豆	ごま油	0.25	6
麦	ぶなしめじ	6.25	4	麦・豆	こいのぼりスープ		
麦	●葉ねぎ	3.75	3	麦・豆	わかめ	0.5	2
麦	こしょう	0.03	4	麦・豆	豆腐(冷凍)	25	1
麦	こいくちしょうゆ	0.63	4	麦・豆	かまぼこ(こいのぼり)	12.5	1
麦	うすくちしょうゆ	0.63	4	麦・豆	たまねぎ	43.75	4
麦	コンソメ	0.38	6	麦・豆	にんじん	8.75	3
麦	おろしにんにく	0.06	6	麦・豆	サラダ油	0.25	6
麦				麦・豆	中華スープの素	2	2
麦				麦・豆	うすくちしょうゆ	2.25	4
麦				麦・豆	こしょう	0.03	6
麦				麦・豆	水	87.5	6

五節句のひとつ「端午の節句」献立です！



給食当番の身だしなみはバッチリかな？

給食当番の人たちは、給食センターから届いた給食を安全に教室まで運んで盛り付ける最後の仕上げ係です。清潔な格好で当番活動しましょう！

長い髪は束ねて、帽子や三角巾を正しく着用しましょう。



※前髪が帽子や三角巾から出ないように注意！

石けんを使って手を洗いましょう。手洗い後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。



つめは、短く切っておきましょう。

ツバが飛んだりしないよう、鼻と口がかけられるようにマスクを着用しましょう。



清潔な給食着を身に付けて、当番活動しましょう。



【万博献立】世界の料理 ～イギリス編～

イギリスの代表的な伝統料理のひとつが「フィッシュアンドチップス」です。白身魚フライとポテトフライを合わせた料理です。また、イギリス・ウェールズ地域で食べられているコンソメスープ「カウル」も登場します♪



7日(水)				8日(木)				9日(金)			
アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群
乳	ご飯	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5	乳	ご飯	110	5
乳	●精白米	110	5	乳	コッペパン	80	5	乳	●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
鶏	ケチャップライスの具			麦・豆・豚	コーンしゅうまい			麦・豆	竹輪の磯辺揚げ		
鶏	カットウインナー	37.5	1	麦・豆・豚	コーンしゅうまい(18g)	3こ	4	麦・豆	竹輪(25g)	2本	1
鶏	たまねぎ	43.75	4	麦・豆・豚	セルフキーマカレーサンド			麦・豆	天ぷら粉	8	5
鶏	にんじん	18.75	3	麦・豆・豚	ひきわり大豆	27.5	1	麦・豆	あおのり	0.3	2
鶏	さやいんげん	18.75	3	麦・豆・豚	豚レバーチップ	10	1	麦・豆	水	4	6
鶏	トマトケチャップ	16.25	6	麦・豆・豚	カレー粉	0.06	6	麦・豆	サラダ油(缶)	5	6
鶏	トマトピューレ	6.25	6	麦・豆・豚	豚肉(ミンチ)	12.5	1	麦・豆	ブロッコリーのごまマヨネーズ和え		
鶏	コンソメ	0.5	6	麦・豆・豚	サラダ油	0.63	6	麦・豆	ブロッコリー(冷凍)	50	3
鶏	塩	0.25	5	麦・豆・豚	たまねぎ	31.25	4	麦・豆	チキンハム短冊	10	1
鶏	ウスターソース	1.75	5	麦・豆・豚	グリーンピース	5	4	麦・豆	にんじん	12.5	3
鶏	三温糖	1	5	麦・豆・豚	トマトダイスカット	11.25	3	麦・豆	白いりごま	1.25	6
鶏	サラダ油	0.25	6	麦・豆・豚	おろしにんにく	0.25	6	麦・豆	卵抜きマヨネーズ	12.5	6
鶏	こしょう	0.03	6	麦・豆・豚	コンソメ	0.2	6	麦・豆	塩	0.01	6
鶏	マーガリン	1.25	6	麦・豆・豚	こしょう	0.01	6	麦・豆	こしょう	0.03	6
鶏	マカロニシェルスープ			麦・豆・豚	カレー粉粉末	5	6	麦	かやくうどん		
鶏	チキンハム(角切り)	18.75	1	麦・豆・豚	水	3.75	6	麦	うどん(冷凍)	50	5
鶏	サラダ油	1.25	6	麦・豆	レタスのスープ			麦	かまぼこ	10	1
鶏	じゃがいも	37.5	5	麦・豆	ベーコン	10	1	麦	はくさい	37.5	4
鶏	たまねぎ	25	4	麦・豆	サラダ油	0.13	6	麦	にんじん	7.5	3
鶏	にんじん	10	3	麦・豆	レタス	31.25	4	麦	たまねぎ	10	4
麦	シェルマカロニ	5	5	麦・豆	◆たまねぎ	12.5	4	麦	◆たまねぎ	10	4
麦	コンソメ	2.5	5	麦・豆	たまねぎ	12.5	4	麦	干しいたけ	0.63	4
麦	うすくちしょうゆ	2.5	5	麦・豆	◆たまねぎ	12.5	4	麦	●葉ねぎ	6.25	3
麦	パセリ(乾燥)	0.1	6	麦・豆	にんじん	12.5	3	麦	だしパック	2.75	6
麦	塩	0.01	6	麦・豆	コンソメ	2	6	麦	和風だしの素	1.25	6
麦	こしょう	0.03	6	麦・豆	うすくちしょうゆ	1.63	6	麦	うすくちしょうゆ	5	6
麦	水	125	6	麦・豆	塩	0.01	6	麦	本みりん	0.88	6
麦				麦・豆	こしょう	0.03	6	麦	料理酒	0.38	6
麦				麦・豆	水	175	6	麦	水	156.25	6

セルフサンドにして、いただきます！

12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)			
アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群	アレルギー	献立名	1人分 g	栄養 6群
乳	ご飯	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5	乳	ご飯	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5	乳	ご飯	110	5
乳	●精白米	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5	乳	●精白米	110	5	乳・麦	コッペパン	80	5	乳	●精白米	110	5
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	ジュア(プレーン)125ml	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	ジュア(プレーン)125ml	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2	乳	牛乳(200ml)	1本	2
麦・豆	野菜コロッケ			麦・豆	魚すり身カツ			麦・豆	ママー丼			麦・豆	フランクフルト			麦・豆・豚	デミカツ丼(岡山県)		
麦・豆	野菜コロッケ(50g)	1こ	5	麦・豆	魚すり身カツ(50g)	1こ	1	麦・豆	豆腐(冷凍)	62.5	1	麦・豆	フランクフルト(40g)	1本	1	麦・豆・豚	とんかつ(60g)	1こ	1
麦・豆	サラダ油(缶)	5	6	麦・豆	サラダ油(缶)	4	6	麦・豆	豚レバーチップ	12.5	1	麦・豆	◆たまねぎ	5	4	麦・豆・豚	サラダ油(缶)	4.8	6
麦・豆	とんかつソース	1.8	6	麦・豆	にんじんじりじり			麦・豆	豚肉(ミンチ)	31.25	1	麦・豆	たまねぎ	5	4	麦・豆・豚	グリーンピース	3.6	4
麦・豆	ウスターソース	1.3	6	麦・豆	にんじん	47.5	3	麦・豆	サラダ油	1	6	麦・豆	三温糖	0.5	5	麦・豆・豚	えのきたけ	9.6	4
麦・豆	水	2	6	麦・豆	サラダ油	0.38	6	麦・豆	たまねぎ	50	4	麦・豆	ウスターソース	0.3	6	麦・豆・豚	デミグラスソース	18	6
麦・豆	てん粉	0.1	5	麦・豆	まぐろフレーク(水煮)	18.75	1	麦・豆	◆たまねぎ	18.75	4	麦・豆	とんかつソース	3	6	麦・豆・豚	トマトピューレ	6	6
豚	野菜炒め			麦・豆	うすくちしょうゆ	1.25	3	麦・豆	コンソメ	0.25	6	麦・豆	サラダ油	0.1	6	麦・豆	コンソメ	0.06	6
豚	豚肉(ミンチ)	25	1	麦・豆	塩	0.01	6	麦・豆	パセリ(乾燥)	2	6	麦・豆	でん粉	0.3	5	麦・豆	三温糖	0.36	5
豚	しょうが	1.25	4	麦・豆	こしょう	0.03	6	麦・豆	おろしにんにく	0.25	6	麦・豆	水	4.8	6	麦・豆	塩	0.06	6
豚	サラダ油	1.25	6	麦・豆	もずくの中中華スープ			麦・豆	とうもろこし	0.25	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	水	4.8	6
豚	たまねぎ	1.25	6	麦・豆	もずく	12.5	2	麦・豆	トウバンジャン	0.25	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豚	りよくともやし	37.5	4	麦・豆	たまねぎ	25	4	麦・豆	中華スープの素	2	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豚	◆にら	3.13	3	麦・豆	◆たまねぎ	12.5	4	麦・豆	中華スープの素	2	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豚	にら	3.75	3	麦・豆	たまねぎ	25	4	麦・豆	コンソメ	2.5	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豚	こいくちしょうゆ	3.25	3	麦・豆	スィートコーン	12.5	4	麦・豆	ごま油	1.13	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豚	中華スープの素	0.13	6	麦・豆	クリームコーン(缶)	31.25	4	麦・豆	三温糖	0.75	5	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豚	ごま油	0.5	6	麦・豆	◆木綿豆腐	25	1	麦・豆	みそ(淡色辛)	5	1	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豆	若布の赤だし			麦・豆	中華スープの素	1	6	麦・豆	みそ(赤だし)	1.25	1	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豆	わかめ	0.63	2	麦・豆	うすくちしょうゆ	2.25	2	麦・豆	パセリ(乾燥)	3.13	5	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豆	◆油揚げ	5	1	麦・豆	こしょう	0.03	6	麦・豆	水	25	6	麦・豆	でん粉	0.36	5	麦・豆	でん粉	0.36	5
豆	だいこん	43.75	4	麦・豆	こしょう	0.03	6	麦・豆	カルちゃんサラダ			麦	白いんげんの豆乳ポタージュ			麦	添え野菜		
豆	じゃがいも	37.5	5	麦・豆	サラダ油	0.63	6	麦	カリフラワー	18.75	4	麦	ポテトニョッキ	25	5	麦	キャベツ	25	4
豆	●葉ねぎ	6.25	3	麦・豆	てん粉	1.25	5	麦	◆こまつな	18.75	3	麦	白いんげん豆のペースト	25	1	麦	りよくともやし	25	4
豆	みそ(淡色辛)	5	1	麦・豆	水	100	6	麦	◆こまつな	6.25	3	麦	たまねぎ	50	4	麦	トマトドレッシング	6.25	6
豆	みそ(赤だし)	5	1	麦				麦	にんじん	12.5	3	麦	にんじん	12.5	3	麦	カレールー	0.1	1
豚	和風だしの素	0.38	6	麦				麦	おろしにんにく	0.01	6	麦	カリフラワー	18.75	4	麦	パセリ(乾燥)	0.06	6
豚	だしパック	2	6	麦				麦	まぐろフレーク(油漬)	12.5	1	麦	にんじん	12.5	3	麦	カレー粉	0.1	1
豚	水	112.5	6	麦				麦	ちりめんじゃこ	5	2	麦	パセリ(乾燥)	0.06	6	麦	コンソメ	2.5	6
豚				麦				麦	●米酢										

