



がっこう きゅうしょく ひょう  
学校給食こんだて表



令和5年5月  
松江市立東出雲学校給食センター



5月

こども 目標  
今月の目標  
・バランスのよい食事をしよう

お も な ざ い り よ う	
あかのしょくひん	みどりのしょくひん
おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを とどめるしょくひん



日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	コッペパン(セルフホットドッグ) ウインナー まめまめサラダ ラビオリスープ	がたにく だいず いか かまぼこ	牛乳	トマト こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン さとう きんときまめ しろういんまめ こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ
2火	たけのこごはん かつおのてりやき こまずあえ ゆばのすましじる かしわもち	かつお とりにく ゆば	牛乳 こんが	ほうれんそう にんじん はねぎ	たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かしわもち	ごま
8月	ごはん ユーリンチー アーモンドあえ わかめスープ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しろねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら アーモンド
9火	むぎごはん さごしのごまみやき ふくじんづけあえ さんさいだんごじる	さごし みそ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ なめこ きゅうり うど だいこん みずな えのきたけ わらび たけのこ しいたけ ふくじんづけ	こめ むぎ さとう しらたまだんご	ごま
10水	キャロットパン こうやどうふのチーズやき ブロッコリーのサラダ ミートボールのトマトスープ	こうやどうふ ツナ とりにく がたにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
11木	さばそぼろごはん ゆかりあえ あかだしみそじる	さば どうふ あざり みそ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん あかしそ はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら
12金	チキンカレーライス だいずとごぼうのミンチカツ ツナサラダ	とりにく がたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら
15月	とりなんばんうどん じゃがいものかきあげ ごまマヨネーズあえ	とりにく あぶらあげ ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ がなしめじ しろねぎ ごぼう とうもろこし	うどん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
16火	むぎごはん あじのうめソースかけ こまつなのおかかあえ わかたけじる	あじ かつおぶし どうふ	牛乳 わかめ	しそ こまつな にんじん	うめ もやし たまねぎ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら
17水	コッペパン はちみつ&マーガリン ハンバーグデミグラスソース げんきサラダ コンソメスープ	がたにく とりにく ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんが	トマト にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ さとう じゃがいも	マーガリン あぶら

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18木	ちゅうかどんぶり あげぎョーザ(小:2こ、中:3こ) きりぼしだいこんのサラダ	がたにく いか いか かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま あぶら
19金	ごはん にくしのだのふくめに じゃこんがあえ もずくのみそじる	とりにく がたにく あぶらあげ どうふ みそ	牛乳 こんが ちりめんじゃこ もずく	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう	ごま あぶら
22月	ごはん あつやきたまご わかめのすのもの ちくげんに	たまご とりにく さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり れんこん しいたけ	こめ はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら
23火	むぎごはん さけのしおこうじやき じゃがビーのせんぎりいため なめこのみそじる	さけ ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん はねぎ	たまねぎ もやし なめこ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
24水	コッペパン くるまめきなこクリーム タンダーチキン かいそうサラダ かぼちゃスープ	とりにく どうふ かまぼこ どうふ かまぼこ どうふ	牛乳 あか サカ こんが わかめ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン クリーム ドレッシング	くるまめきなこ クリーム ドレッシング
25木	ハヤシライス ベーコンとアスパラのソテー フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし もも みかん パイナップル	こめ むぎ	あぶら
26金	ごはん さばのたつたあげ なっとうあえ じゃがいものみそじる	さば さとう かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし うめ たまねぎ がなしめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
29月	ごはん じゃがいものみそそぼろに しらあえ はんべんのすましじる	がたにく みそ どうふ はんべん	牛乳	グリーンピース ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
30火	むぎごはん とんてき ねばねばサラダ あつあげのみそじる	がたにく あつあげ みそ	牛乳 めかぶ	オクラ にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり うめ もやし	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ はるさめ	あぶら ドレッシング
31水	まるパン(セルフミートサンド) ケチャップミート アスパラサラダ ふわふわたまごスープ	がたにく きゅうにく ベーコン たまご だいず	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング

☆献立は食材の都合により変更することがあります。



こどもの日



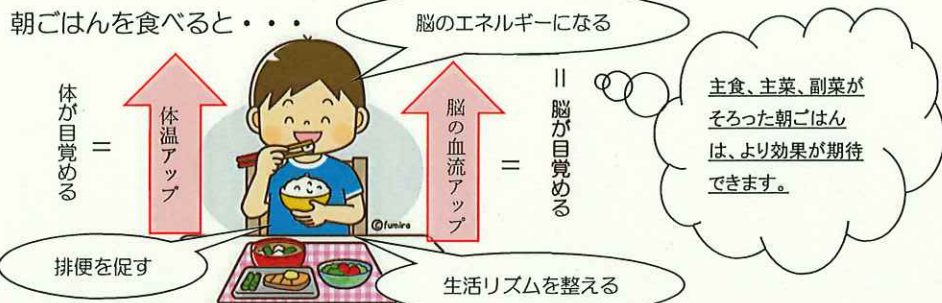
5月5日はこどもの日です。こどもの日は、みなさんの健康や健やかな成長を願って、お祝いをする日です。お祝いの方は、様々で、鯉のぼりをあげたり、かぶとを飾ったり、かしわ餅やちまきを食するなどがあります。かしわ餅は、粕の葉を巻いて作りますが、これは、新芽が育つまでははれないことから、子孫繁栄を願って使われています。

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	635kcal	797kcal
たんぱく質	26.3g	31.5g

給食では、2日にかしわ餅(こどもの日献立)が登場します。お楽しみに♪

# 5月 給食だより

春先の肌寒い時期が過ぎ、少しずつ暖かくなってきました。新しい環境にもそろそろ慣れてきたでしょうか。緊張感がとれて、疲れが出やすい時期でもあります。栄養バランスの良い朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしてほしいと思います。



## 朝ごはんづくりの工夫

### ◆ごはん編◆

◆おひたし・サラダ・季節の果物をプラス

ごはん → 目玉焼き

※ごはんと目玉焼きだけでは野菜が不足しています。おひたしなど野菜のおかずをつけたり、みそ汁に野菜をたっぷり入れて具だくさんにしましょう。また、朝の果物は体によいといわれていますので、朝ごはんにおすすめです！

◆具だくさんのみそ汁をプラス

### ◆パン編◆

◆卵料理やウインナーをプラス

パン → 牛乳

◆さらに野菜をそえる

※パンと牛乳だけでは、栄養が足りません。卵やウインナーなどの主菜とつけ合わせの野菜も忘れずに！また、トーストだけではなく、野菜などの具材をのせてピザトーストにするなど、いろいろアレンジしてみましょう！

◆パンにちょっとした具材をのせて・・・

ケチャップをぬって、玉ねぎ、ピーマン、ハム、チーズ等をのせてトースターで焼き、ピザトーストにすれば栄養バランスアップ

# おいしい! 給食レシピ

5月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。  
ご家庭でぜひ作ってみてください。

## <ユーリンチー>

【材料】鶏肉1枚分

- ・鶏肉(ももまたはむね)・・・1枚
- ・ねぎ ……15g
- ・塩 ……少々
- ・料理酒 ……大さじ1
- ・かたくり粉 ……適量
- ・揚げ油 ……適量
- ・水 ……大さじ1
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・みりん ……小さじ1
- ・酢 ……小さじ2
- ・おろししょうが ……少々
- ・とうぼんじゃん ……少々
- ・ごま油 ……小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。  
ねぎは小口切りにする。
- ②鶏肉にAの調味料をまぶし、下味をつける。
- ③②の鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ボウルにねぎとBの調味料を入れて、たれをつくる。
- ⑤揚げた鶏肉に④のたれをかける。



給食で大人気のメニューです。ユーリンチーのたれは、鶏肉の他にも魚や豆腐などによく合います！  
★揚げずに焼いてもいいです。  
★とうぼんじゃんの量は好みで調整してください。

## <じゃこんぶ和え>

【材料】4人分

- ・キャベツ ……150g
- ・にんじん ……1/3本
- ・きゅうり ……1/2本
- ・塩こんぶ ……5g
- ・ちりめんじゃこ ……15g
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2
- ・酢 ……小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにする。  
きゅうりはわ切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、①の野菜を入れてさっとゆでる。  
ザルにあげ、水をかけて冷まし、よくしぼる。
- ③ボウルに②の野菜と塩こんぶ、ちりめんじゃこ、Aの調味料を入れて、よく和える。

「ちりめんじゃこ」と「こんぶ」を入れた和え物です。  
ごま油の風味で、野菜をおいしく食べられます。