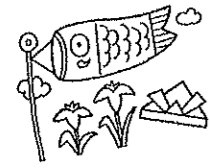


# 5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

北センター校区		松江市教育委員会 (令和5年 5月)						エネルギー (kcal)
あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)		
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとれんこんの きんぴら だいこんサラダ しいたけのみそしる	ぎゅうにく ローズハム こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	さやいんげん にんじん あおねぎ	れんこん だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 629 中 774
2 ・ 火	たけのごずし ぎゅうにゅう チキンサラダ あかだしみそしる かしわもち	とりにく とうふ たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや あおねぎ	たけのこ れんこん しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 616 中 754
8 ・ 月	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ミートボールの デミグラスソースかけ コーンサラダ やさいとまめのスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし さとう たまねぎ えだまめ	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも ごむぎこ きんときまめ しろいんげんまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 629 中 782
9 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみあげ こまつなのマヨサラダ オニオンスープ	あじ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 784
10 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそやき きりぼしだいこんの ふくめに わかたけじる	さわら みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら ごま	小 630 中 768
11 ・ 木	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう しおポテト わかめサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト こまつな	マッシュルーム たまねぎ キャベツ グリーンピース	ソフトめん ごむぎこ じゃがいも	あぶら	小 652 中 808
12 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまごの ゆばあんかけ れんこんのごまドレあえ ちゃじる	ゆば とりにく たら みそ たまご	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん みずな こまつな	れんこん ごぼう たまねぎ しろねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ ふ	ごま ドレッシング	小 635 中 769
15 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう がんもどきのふくめに (小:1~2年1こ, 3年~2こ 中:2こ) ごまあえ ぶたにくと やさいのみそしる	ぶたにく みそ がんもどき くろだいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ ごぼう たまねぎ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	ごま	小 637 中 755
16 ・ 火	コッペパン はちみつアンドマーガリン ぎゅうにゅう ハンバーグの バーベキューソースかけ ツナサラダ マカロニスープ	ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム	パン はちみつ さとう マカロニ	マーガリン あぶら オリーブオイル	小 664 中 837
17 ・ 水	カレーライス ぎゅうにゅう ようふうきんぴら フルーツミックス	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご ごぼう れんこん パイナップル もも あまなつみかん みかん	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら ごま	小 685 中 836

★印は、裏面で献立紹介しています。

こどもの日献立

味めぐり：京都府

北センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしょくひん おもにからだをつくる もとのなるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのアングレーズ スナッフえんどうのサラダ レタスのスープ	いわし ローズハム	ぎゅうにゅう	スナッフえんどう にんじん こまつな トマト	とうもろこし たまねぎ レタス しめじ	ごはん むぎ かたくりこ さとう パンこ	あぶら ドレッシング	小 629 中 780
19 ・ 金	りんごパン ぎゅうにゅう ぶたにくのこうそういため フレンチサラダ とうにゅう クラムチャウダー	ぶたにく とりにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	あかピーマン アスパラガス パセリ パジル にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	りんごパン じゃがいも	あぶら	小 682 中 877
22 ・ 月	さばとおからの そぼろごはん ぎゅうにゅう じゃがいものサラダ とうふのみそしる	さば おから ローズハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	こんにゃく きくらげ きゅうり たまねぎ グリーンピース	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 613 中 750
23 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ やしししゃも(小・中2周) こんにゃくサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおねぎ	たまねぎ ただのこ しいたけ こんにゃく もやし きゅうり	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	小 654 中 797
24 ・ 水	めかぶうどん ぎゅうにゅう チーズいりささみフライ とさずあえ いちごとみかんのゼリー	あぶらあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう めかぶ チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	うどん さとう パンこ ごむぎこ いちごと みかんのゼリー	あぶら	小 611 中 746
25 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき げんまいサラダ じゃこいりみそしる	ぶたにく ローズハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも げんまい	あぶら	小 657 中 808
26 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの しんりよくあげ なっとうあえ いももちのすましじる	とりにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう のり	せんちゃ ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ うめ しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも ごむぎこ	あぶら	小 692 中 839
29 ・ 月	まるパン レーズンクリーム ぎゅうにゅう さけのレモンやき ポテトサラダ あさりのミネストローネ	さけ ツナ とりにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも	レーズンクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 655 中 808
30 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンチキンごぼう はるさめと めかぶのすのものの あつあげの ごもくスープ	とりにく いとこまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん にら	ごぼう えだまめ きゅうり たまねぎ ただのこ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	小 653 中 808
31 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまがらめ ひじきのうめあえ しんたまねぎのみそしる	かつお みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	さやいんげん にんじん あおねぎ	キャベツ うめ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 636 中 786

～今月の松江でとれた食材や食品～  
ごめ、キャベツ、新茶、しいたけ



★行事、材料の都合などで献立を変更する場合があります。  
★学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。  
忘れずにおさめましょう。

【旬の食材】  
キャベツ たけのこ グリーンアスパラ 新茶 かつお  
あじ わかめ ひじき

学校給食摂取基準 (小) (中)  
エネルギー 650kcal 830kcal



# 5月のこんだてだより



木々の緑がまぶしい5月、新年度が始まり、1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてくる時期ですね。同時に環境が変わったことによる疲れもでてくる頃です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

## 行事食の紹介 こどもの日献立・・・5月5日は「こどもの日」です。

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気をはらいます。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



### 【かしわもち】



かしわの葉で、あん入りのもちを包んだものです。かしわは、ブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。

かしわがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

### 【ちまき】・・・島根県の郷土料理です

練った米粉を熊笹で巻いてゆでたものです。熊笹には、殺菌・防腐効果があり、こどもの健康を願って食べられます。

旧暦の端午の節句の伝統食として根付いていますが、田植えが終わったあとやお祝いなどの行事でも食べられる風習があります。



## 今月の味めぐりは、京都府です



### ○茶汁

日本緑茶発祥の地といわれる、京都府綴喜郡宇治田原町。京都府内でも宇治茶の生産地として知られており、町内には茶畑が広がっています。昔から茶畑や山での仕事が多かったため、農作業の合間に屋外でも手軽に作ることができる茶汁を食べていたそうです。

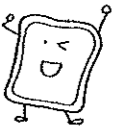
本来の茶汁は、具材とみそにほうじ茶を注いで作る郷土料理です。京都府の学校給食では子どもたちが食べやすいように工夫され、煮出したほうじ茶のほかにかつおだしも使われています。

### ○ゆば

日本でゆばが初めて伝わったのは、京都といわれています。寺院の多い京都の精進料理に用いられ、独自に発展していきました。肉や魚を禁止する仏教食で、ゆばは当時のお坊さんにとって貴重な植物性のたんぱく源でした。



## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも働き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳やくだものなど、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

### ☆朝ごはんて、目覚ましスイッチをオン!

#### 頭(脳)のスイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

#### 体のスイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

#### おなかのスイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

### ☆3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海そう類などを多く使ったおかず

## Let's cook

### 《 チキンチキンごぼう 》



#### 【材料(4人分)】

- ・とり肉 250g
- ・おろししょうが 少々
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油
- ・ごぼう 50g
- ・枝豆むきみ 25g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・さとう 小さじ1
- ・酒、みりん 各小さじ1
- ・水 大さじ2

#### 【作り方】

- ① とり肉は一口大に切る。ごぼうは斜め切りにし、水につけてアク抜きをする。枝豆は、塩ゆでする。
- ② とり肉におろししょうがと酒で下味をつける。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に水とごぼうを入れて煮る。ごぼうがやわらかくなったら、調味料を入れて、煮立てる。
- ④ ③に揚げたとり肉と枝豆を入れてからめる。

※水やたれの調味料は、お好みで加減してください。  
★ごぼうは、揚げてもおいしいですよ!

