

# 5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

西センター校区

松江市教育委員会  
(令和5年 5月)

★印は、裏面で献立紹介しています。

日・曜	こんだてめい	1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	ぎいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		
1・月	・まるパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・とりにくのマーレードやき ・ひよこまめと アーモンドのサラダ ・あすこいりたまごスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あすこ	キャベツ レモン たまねぎ エリンギ	パン ひよこまめ さとう かたくりこ マーレード	アーモンド オリーブオイル チョコクリーム	小 中	675 826						
2・火	・たけのこずし ・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 中	619 759	こどもの日献立					
8・月	・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 ・あつあげの ごもくスープ	とりにく いとがまぼこ 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 たけのこ 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 中	653 808						
9・火	・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 ・やさしいとまめスープ	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 じゃがいも ごむぎ きんときまめ しろういげんまめ	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも ごむぎ きんときまめ しろういげんまめ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 中	629 782						
10・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボーとうふ ・ゆきししよも (小・中2階) ・こんにやくサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししよも	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ こんにやく ちやし 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 中	654 797						
11・木	・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 中	633 766	味めぐり：京都府					
12・金	・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	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも	あぶら	小 中	652 808						
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1c、3年~2c 中：2c) ・ごまあえ ・ぶたにくと やさしいみそしる	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 中	637 755						
16・火	・カレーピラフ ・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 グリーンピース	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 中	662 824						
17・水	・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 パプリカ 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 中	682 877						



日・曜	こんだてめい	1群		2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー (kcal)
		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん	あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん			
18・木	・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	せんぢや 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	あぶら	小 中	692 839					
19・金	・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 中	636 785					
22・月	・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 パ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 中	664 837					
23・火	・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 ・わかだけじる	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 中	630 768					
24・水	・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	こんにやく 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 中	613 750					
25・木	・めかぶうどん ・ぎゅうにゅう ・チーズいりさみフライ ・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 ちやし キャベツ	うどん さとう パンこ ごむぎ いちごと みかんのゼリー	あぶら	小 中	611 746					
26・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのアングレーズ ・スナップえんどうのサラダ ・レタスのスープ	いわし ローズハム	ぎゅうにゅう	スナップえんどう 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 中	629 780					
29・月	・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	ぎゅうにゅう 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 中	685 836					
30・火	・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 中	655 808					
31・水	・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 ちやし こんにやく	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 中	657 808					

～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。

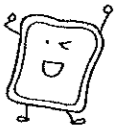


### ○ゆば

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!

