

# 5月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和5年5月) (小学校)

(今月の目標)  
食事のマナーを考えよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		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	
2火	たけのこごはん ぎゅうにゅう たらのまっちゃんじおかけ のりマヨあえ ゆばのすましじる かしわもち	うすあげ たら ツナ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ きぬさや	たけのこ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かしわもち かたくりこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	672 kcal 26.3 g 15.6 g いも 種実
8月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ パンサンスー にらたまスープ	ぶたにく あつあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	656 kcal 23.8 g 18.7 g 海そう 魚介
9火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ なつとうあえ さわにわん	かつお なつとう みそ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう しいたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	662 kcal 31.8 g 19.7 g いも 小魚
10水	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだのぶくめに ごまみそあえ いもちちる	うすあげ かまぼこ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	こま	654 kcal 21.9 g 18.6 g きのこ 海そう
11木	ごはん ぎゅうにゅう さごしのうめマヨやき ひじきとだいずのいために キャベツとぶのみそじる いちごゼリー	さごし とりにく だいず うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん インゲン	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ うめ	こめ さとう ぶ ゼリー	マヨネーズ あぶら	657 kcal 28.7 g 22.4 g いも 淡色野菜
12金	フィッシュバーガー 「パン」しるみざかなフライ タルタルソース ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ABCスープ	たまご ツナ ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	664 kcal 26.4 g 26.4 g 乳製品 種実
15月	ナン ぎゅうにゅう カレーソース ごぼうサラダ ポトフ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ ぶなしめじ にんにく	ナン じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	651 kcal 29.2 g 25.9 g 魚介 種実
16火	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ さっぱりあえ のっぺいじる	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら こま	658 kcal 22.3 g 20.3 g 海そう 魚介
17水	あごだしラーメン ぎゅうにゅう シューマイのあんかけ (2こ) パンパンシーサラダ	みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	もやしメンマ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しるねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	661 kcal 24.6 g 24.3 g きのこ いも

## 【旬の味覚】

キャベツ・たけのこ  
アスパラガス・あじ  
わかめ・ひじき

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		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	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまあげに きゅうりとワカメのすのもの とうぶのすましじる	いわし ツナ とうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	650 kcal 28.2 g 21.0 g 乳製品 緑黄色野菜
19金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやく こんにゃくサラダ みたくさんじる	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	658 kcal 25.0 g 20.4 g 海そう きのこ
22月	にくそぼろなごはん ぎゅうにゅう キャベツとごんぶのサラダ あぶらあげのみそじる	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん だかな あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	653 kcal 25.7 g 21.4 g 魚介 いも
23火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき ちくさあえ ふとなめこのたまごとし	さば うすあげ はなかつお とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ ごぼう なめこ しょうが	こめ さとう ぶ かたくりこ	あぶら	668 kcal 31.8 g 23.6 g 種実 海そう
24水	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいものちゅうかサラダ ごもくスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ きくらげ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	651 kcal 20.4 g 22.6 g 1.9 g 魚介 乳製品
25木	ごはん ぎゅうにゅう めばるのネギソースがけ アーモンドあえ あかだしみそじる	めばる だい とうぶ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しるねぎ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	653 kcal 28.0 g 21.5 g いも 緑黄色野菜
26金	ピザトースト ぎゅうにゅう キャベツとチキンのサラダ かぼちゃスープ	ぶたにく とりにく とりにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン さとう	バター あぶら	675 kcal 23.6 g 28.8 g 海そう 果物
30火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたけのこのあけに きりぼしだいこんのあえもの えのきのすましじる	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん あおねぎ	たけのこ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	655 kcal 25.3 g 21.7 g 乳製品 大豆
31水	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき キャベツとあけのサラダ さつまじる	あじ みそ うすあげ とりにく とうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ さとう	こま	655 kcal 28.5 g 20.4 g 緑黄色野菜 きのこ

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

# 5月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和5年5月) (中学校)



(今月の目標)  
食事のマナーを考えよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		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	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 元氣サラダ みそけんちん汁	ぶたにく とりにく はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんにん トマト あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん こんにゃく ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	833 kcal 26.2 g 31.9 g 魚介 きのこ
2火	たけのこごはん 牛乳 たらの抹茶塩かけ のりマヨあえ ゆばのすまし汁 かしわもち <b>端午の節句献立</b>	うすあげ たら ツナ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんにん あおねぎ きぬさや	たけのこ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かしわもち かたくりこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	835 kcal 29.8 g 22.2 g いも 種実
8月	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ パンサンズー にら玉スープ	ぶたにく あつあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんにん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	826 kcal 28.5 g 20.9 g 海そう 魚介
9火	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 納豆あえ 沢煮椀	かつお なっとう みそ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン ほうれんそう にんにん あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう しいたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	831 kcal 37.6 g 22.3 g いも 小魚
10水	ごはん 牛乳 肉信田の含め煮 ごまみそあえ いももち汁	うすあげ かまぼこ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんにん あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま	825 kcal 25.8 g 20.6 g きのこ 海そう
11木	ごはん 牛乳 さごしの梅マヨ焼き ひじきと大豆の炒め煮 キャベツとふのみそ汁 いちごゼリー	さごし とりにく だいす うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにん インゲン	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ うめ	こめ さとう ふ	マヨネーズ あぶら	833 kcal 31.9 g 24.6 g いも 淡色野菜
12金	フィッシュバーガー パン 白身魚フライ タルタルソース 牛乳 ドレッシングサラダ ABCスープ	たまご ツナ ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんにん アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ もやし らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら マヨネーズ	830 kcal 32.3 g 31.1 g 乳製品 種実
16火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ さっぱりあえ のっぺい汁	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにん あおねぎ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ こんにゃく	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま	828 kcal 27.3 g 24.0 g 海そう 魚介
17水	あごだしラーメン 牛乳 シューマイのあんかけ (3こ) パンパンジーサラダ	みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにん チンゲンサイ えだまめ	もやしメンマ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら	830 kcal 30.2 g 28.6 g きのこ いも
18木	ごはん 牛乳 いわしのごま揚げ煮 きゅうりとワカメの酢の物 とうふのすまし汁	いわし ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	828 kcal 33.6 g 23.8 g 乳製品 緑黄色野菜

## 【旬の味覚】

キャベツ・たけのこ  
アスパラガス・あじ  
わかめ・ひじき

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていただきたい食品
		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	
19金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き こんにゃくサラダ 実たくさん汁	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんにん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ もやし きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	831 kcal 29.6 g 23.1 g 海そう きのこ
22月	肉そぼろ菜ごはん 牛乳 キャベツと昆布のサラダ 油揚げのみそ汁	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんにん たかな あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	829 kcal 30.3 g 24.2 g 魚介 いも
23火	ごはん 牛乳 さばの生姜焼き 干草あえ ふとなめこの卵とじ	さば うすあげ はなかつお とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんにん あおねぎ	もやし たまねぎ ごぼう なめこ しょうが	こめ さとう ふ かたくりこ	あぶら	830 kcal 37.8 g 27.0 g 種実 海そう
24水	ごはん 牛乳 ホイコーロー じゃがいも中華サラダ 五目スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんにん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ きくらげ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	825 kcal 24.5 g 25.8 g 魚介 乳製品
25木	ごはん 牛乳 めばるのネギソースがけ アーモンドあえ 赤だしみそ汁	めばる たい とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	828 kcal 33.2 g 24.4 g いも 緑黄色野菜
26金	ピザトースト 牛乳 キャベツとチキンのサラダ かぼちゃスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんにん かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン さとう	バター あぶら	846 kcal 28.7 g 33.8 g 海そう 果物
29月	ナン 牛乳 カレーソース ごぼうサラダ ポトフ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにん アスパラガス	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ ぶなしめじ もやし にんにく りんご パイナップル	ナン じゃがいも かたくりこ	あぶら マヨネーズ	858 kcal 35.8 g 30.7 g 魚介 種実
30火	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこの揚げ煮 切り干し大根のあえもの えのきのすまし汁	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんにん あおねぎ	たけのこ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 29.9 g 24.5 g 乳製品 大豆
31水	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き キャベツと揚げのサラダ さつま汁	あじ みそ うすあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんにん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ さとう	ごま	823 kcal 33.8 g 23.1 g 緑黄色野菜 きのこ

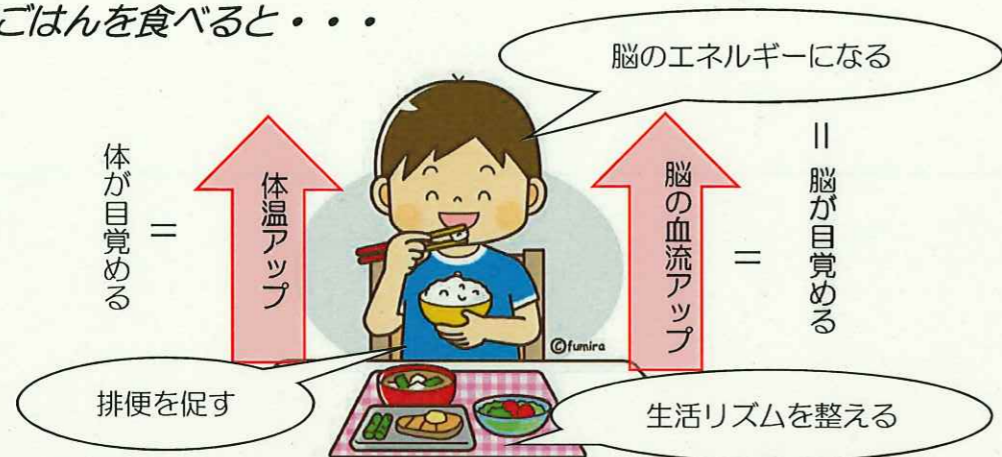
※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



# 5月 給食だより

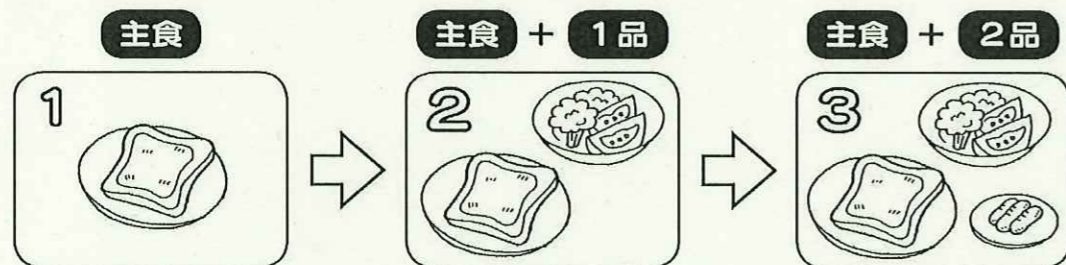
吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1か月、新しい学年にも慣れてきたころでしょうか？5月は、環境が変わったことで疲れが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう

朝ごはんを食べると・・・



★主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんは、より効果が期待できます。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### 朝ごはん『いっぱい』のみそ汁を！

朝ごはんにたっぷりの具を入れたみそ汁を加えてみてはいかがでしょうか？野菜や海藻、卵や大豆製品、魚、肉など、いろいろな食品を取り混ぜて作ると、みそ汁が一品加わることで、栄養バランスも整いやすくなります。

いっぱいのみそ汁で、元気に一日をスタートさせましょう！



## 5月5日は端午の節句

5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいいます。もとは、中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、子どもたちの健やかな成長を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。また、無病息災を願い、しょうぶ湯に入る風習もあります。給食では、子どもたちが、すくすくと育つようにと願いを込めて「たけのこ」を使った「たけのこごはん」と「かしわもち」を提供します。お楽しみに～♪

### 給食レシピ紹介

#### 豚肉とたけのこの揚げ煮

★材料【5人分】★

豚モモ肉(鶏肉でも)・・・200g  
 塩・・・・・・・・少々  
 こしょう・・・・・・・・少々  
 かたくり粉・・・・・・・・適量  
 揚げ油・・・・・・・・適量

たけのこ水煮・・・・・・100g  
 砂糖・・・・・・・・大さじ1  
 みりん・・・・・・・・大さじ1/2  
 濃口しょうゆ・・・・大さじ1と1/2  
 水・・・・・・・・大さじ2

★作り方★

- ①豚肉は2cm角に切り、塩・こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ②たけのこは、一口大に切る。
- ③砂糖、みりん、しょうゆ、水を煮たてた中にたけのこを入れて、味が染み込むまで煮る。
- ④③の中に揚げた豚肉を加えて合わせる。

## 食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その国の食文化や時代などに合っているもの

食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。

