

# 学校給食こんだてひょう 令和5年 5月

松江市立宍道学校給食センター

(小学校)



## <今月の目標>

よくじ

バランスのよい食事をしましょう!

		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん					
		ちやにくとなりからだを つくります	からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします	みどりのしょくひん	きのしょくひん	きのしょくひん	きのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	おぎごはん	ぶたにくとたけのこの いためもの じゃこいりおひたし みそしる かしわもち	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい ごぼう もやし	おぎごはん さとう かたくりこ かしわもち	あぶら 魚介類	654 27.1 17.6
2 (火)	パン	えびカツサンド (えびカツ、チーズ) アーモンドあえ ミネストローネ	えび たら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう アスパラガス トマト キヌサヤ	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも マカロニ パンこ かたくりこ こおぎこ	あぶら アーモンド オリーブオイル 海藻類	663 29.5 27.5
8 (月)	チキンライス	セルフオムライス (うすやきたまご、ケチャップ) げんきサラダ あさりのチャウダー	たまご チキンハム かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト グリンピース にんじん ブロccoli	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん さとう はちみつ じゃがいも	あぶら 豆類	643 24.8 17.4
9 (火)	うどん	さんさいうどん きびなごのからあげ ひじきとだいの いために	とりにく なると きびなご あぶらあげ だいの	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ たけのこ なめこ わらび みずな えのきたけ こんにやく	うどん こおぎこ こめこ さとう	あぶら 乳製品	622 28.0 21.8
10 (水)	おぎごはん	マーボーどうふ おしシューマイ(2こ) もやしのちゅうかあえ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく みそ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ	おぎごはん さとう かたくりこ こおぎこ	あぶら ごまあぶら 緑黄色 野菜	707 30.4 25.0
11 (木)	ごはん	はるまき きりぼしだいこんの のりごまサラダ あつあげのちゅうかに	チキンささみ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう もみのり	だいこんば アスパラガス にんじん さやいんげん	きりぼし だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	ごはん かたくりこ さとう こおぎこ はるさめ こめこ	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら 魚介類	659 23.3 23.8
12 (金)	おぎごはん	にくじゃが やきししゃも すのもの	ぶたにく ししゃも	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリンピース	たまねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	おぎごはん じゃがいも さとう マロニー	あぶら 緑黄色 野菜	627 23.0 15.8
15 (月)	おぎごはん	ハヤシライス やさいとツナの ドレッシングあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん グリンピース アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご もも パイナップル みかん	おぎごはん たまねぎドレッシング	あぶら たまねぎドレッシング 豆類	660 23.3 18.9
16 (火)	わかめごはん	あじのからあげ こまつなのおひたし よしのじる	あじ かつおぶし とりにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	もやし ごぼう はくさい	ごはん こおぎこ かたくりこ さといも	あぶら 野菜類	631 27.7 19.6
17 (水)	ごはん	ちくぜんに あつやきたまご いそかあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん キヌサヤ はねぎ こまつな	こんにやく たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう はちみつ	あぶら 魚介類	631 25.3 17.9

家庭で補っていただきたい食品群です。

たけのこ・アスパラガス・大豆

まつえしさんまい あお 松江市産米・青ねぎ・みそ

## 旬の味覚

たけのこ・キャベツ

しんちゃ しん 新茶・ねぎ・新たまねぎ アスパラガス

## 地場産物



		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん					
		ちやにくとなりからだを つくります	からだのちようしをとのえ びようきをよぼうします	みどりのしょくひん	きのしょくひん	きのしょくひん	きのしょくひん		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 (木)	コッペパン	たけのこのクリームに ボイルウインナー (2ほん) ツナとひじきのサラダ	とりにく 種類ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロccoli アスパラガス	たまねぎ たけのこ キャベツ	コッペパン ひよこまめ さとう	チョコクリーム あぶら ノンエッグ マヨネーズ 野菜類	667 32.6 22.2
19 (金)	おぎごはん	えだまめとどうふの ミンチカツ ごもくきんぴら わかたけじる	とりにく どうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ にんじん キヌサヤ	たまねぎ ごぼう こんにやく たけのこ えのきたけ	おぎごはん パンこ かたくりこ さとう	あぶら ごま 魚介類	606 21.8 18.9
22 (月)	おぎごはん	にこみハンバーグ こんにやくサラダ コンソメスープ	ぶたひきにく とりひきにく かまぼこ 種類ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ はくさい	おぎごはん パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ 海藻類	669 23.2 24.3
23 (火)	ごはん	はっぼうさい いわしのしょうがに バンサンスー	ぶたにく イカ いわし チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり キャベツ	ごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら 乳製品	652 29.0 21.4
24 (水)	ごはん	さばのカレーふうみあげ なっとうあえ みそしる	さば なっとう みそ かつおぶし どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ ばいにく たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ	あぶら 野菜類	632 26.9 21.4
25 (木)	おぎごはん	ぶたにくのしょうがいため ごまみそあえ しらたまもちのすましじる	ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	おぎごはん さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら ごま 海藻類	631 27.4 18.1
26 (金)	コッペパン	セルフチリドッグ (フランクフルト) かいそうサラダ ABCスープ	フランクフルト ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま 豆類	657 25.7 27.6
29 (月)	おぎごはん	えだまめがんもの ふくめに (1~4年:1こ/5~6年:2こ) チーズいりポテトサラダ かきたまじる	がんもどき ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	おぎごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ 緑黄色 野菜	627 22.7 23.6
30 (火)	ごはん	チキンなんばん こんにやくあえ みそしる	とりにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう もやし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら 緑黄色 野菜	657 24.3 23.2
31 (水)	パン	さけのマスタードマヨやき ごまじゃこサラダ ポトフ	さけ ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ こんぶ かんてん	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	レーズンクリーム ノンエッグ マヨネーズ ごま 豆類	676 32.0 28.4

家庭で補っていただきたい食品群です。

# 学校給食こんだてひょう 令和5年 5月

松江市立宍道学校給食センター

(中学校)



## <今月の目標>

バランスのよい食事をしましょう!

月	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
	赤の食品		緑の食品		黄の食品					
	血や肉となり 体をつくります	体の調子を整え 病気を予防します	エネルギーのもとになり 体を動かします	エネルギーのもとになり 体を動かします	エネルギーのもとになり 体を動かします	エネルギーのもとになり 体を動かします				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (月)	麦ごはん	ぶた肉とたけのこの いため物 じゃこいりおひたし みそ汁 かしわもち	ぶた肉 かつおぶし 油あげ とうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	たけのこ 玉ねぎ 白菜 ごぼう もやし	麦ごはん さとう かたくり粉 かしわもち	魚介類	796 32.1 19.6	
2 (火)	パン	えびカツサンド (えびカツ、チーズ) アーモンドあえ ミネストローネ	えび たら ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう アスパラガス トマト キヌサヤ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも マカロニ パン粉 かたくり粉 小麦粉	油 アーモンド オリーブオイル	海藻類	839 35.7 31.3
8 (月)	チキンライス	セルフオムライス (うす焼きたまご、 ケチャップ) 元気サラダ あさりのチャウダー	たまご チキンハム かつおぶし あさり	牛乳 こんぶ	トマト グリーンピース にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん さとう はちみつ じゃがいも	油	豆類	809 29.8 20.0
9 (火)	うどん	山菜うどん きびなごのからあげ ひじきと大豆の いために	とり肉 なると きびなご 油あげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう ねぎ さやいんげん	ほししいたけ 玉ねぎ たけのこ なめこ わらび みずな えのきたけ こんにゃく	うどん 小麦粉 米粉 さとう	油	乳製品	786 34.7 24.8
10 (水)	むぎごはん	マーボーどうふ 蒸しシューマイ(3個) もやしのちゅうかあえ	ぶたひき肉 牛ひき肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ほししいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	油 ごま油 緑黄色 野菜	793 28.4 18.4	
11 (木)	ごはん	春巻き 切干大根の のりごまサラダ 厚あげのちゅうかに	チキンささみ ぶた肉 厚あげ	牛乳 もみのり	大根葉 アスパラガス にんじん さやいんげん	切干大根 キャベツ 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ 白菜	ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉 はるさめ 米粉	ごま ノンエッグ マヨネーズ 油	魚介類	838 27.7 28.4
12 (金)	むぎごはん	肉じゃが 焼きししゃも すのもの	ぶた肉 ししゃも	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも さとう マロニー	油 緑黄色 野菜	793 28.4 18.4	
15 (月)	むぎごはん	ハヤシライス 野菜とツナの ドレッシングあえ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース アスパラガス	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご もも パイナップル みかん	麦ごはん	油 玉ねぎドレッシング	豆類	820 27.5 21.4
16 (火)	わかめごはん	あじのからあげ 小松菜のおひたし 吉野汁	あじ かつおぶし とり肉 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう 白菜	ごはん 小麦粉 かたくり粉 さといも	油 野菜類	787 32.9 22.3	
17 (水)	ごはん	ちくぜんに 厚焼きたまご いそかあえ	とり肉 たまご	牛乳 もみのり	にんじん キヌサヤ はねぎ 小松菜	こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう はちみつ	油	魚介類	789 302 20.4

家庭で補っていただきたい食品群です。

たけのこ・アスパラガス・大豆  
松江市産米・青ねぎ・みそ

## 旬の味覚

たけのこ・キャベツ  
新茶・ねぎ・新たまねぎ  
アスパラガス

## 地場産物

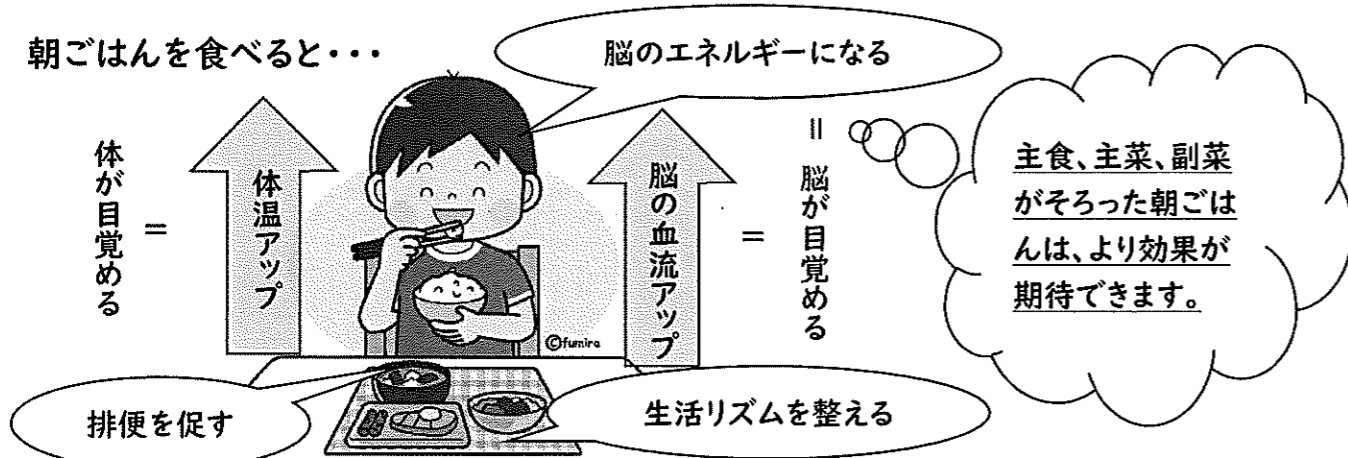
月	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん					
	ちやにくとなりからだを つくります	からだのちようしをとのえ ひようきをよぼうします	エネルギーのもとになり からだをうごかします	エネルギーのもとになり からだをうごかします	エネルギーのもとになり からだをうごかします	エネルギーのもとになり からだをうごかします				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18 (木)	コッペパン	たけのこのクリームに ポイルウインナー (3本) ツナとひじきのサラダ	とり肉 種々のイナ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ たけのこ キャベツ	コッペパン ひよこ豆 さとう	チョコクリーム 油 ノンエッグ マヨネーズ 野菜類	844 41.3 26.6	
19 (金)	むぎごはん	枝豆ととうふの ミンチカツ 五目きんぴら 若竹汁	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん キヌサヤ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ	麦ごはん パン粉 かたくり粉 さとう	油 ごま	魚介類	785 27.0 23.0
22 (月)	振替休業日									
23 (火)	ごはん	八宝菜 いわしのしょうがに バンサンスー	ぶた肉 イカ いわし チキンハム	牛乳	にんじん キヌサヤ	玉ねぎ ほししいたけ たけのこ 白菜 きゅうり キャベツ	ごはん かたくり粉 さとう はるさめ	油 ごま油	乳製品	816 34.7 24.7
24 (水)	ごはん	さばのカレー風味あげ 納豆あえ みそ汁	さば 納豆 みそ かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ 梅肉 玉ねぎ もやし	ごはん かたくり粉	油	野菜類	777 31.8 24.4
25 (木)	むぎごはん	ぶた肉のしょうがいため ごまみそあえ 白玉もちのすまし汁	ぶた肉 油あげ みそ かまぼこ	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	麦ごはん さとう かたくり粉 白玉もち	油 ごま	海藻類	783 32.3 20.3
26 (金)	コッペパン	セルフチリドッグ (フランクフルト) かいそうサラダ ABCスープ	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ 寒天	パセリ にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう かたくり粉 マカロニ じゃがいも	油 ごま	豆類	831 31.3 32.9
29 (月)	むぎごはん	枝豆がんものふくめに (2個) チーズいりポテトサラダ かきたま汁	がんもどき ハム たまご	牛乳 わかめ こんぶ 寒天	にんじん ほうれんそう	きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 白菜	麦ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜	847 30.8 32.1
30 (火)	ごはん	チキンなんばん こんぶあえ みそ汁	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ こんぶ 寒天	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう もやし	ごはん かたくり粉 さとう	油	緑黄色 野菜	816 28.9 26.6
31 (水)	パン	さけのマスタードマヨやき ごまじゃこサラダ ポトフ	さけ ウインナー	牛乳 わかめ こんぶ 寒天	小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	パン じゃがいも	レーズンクリーム ノンエッグ マヨネーズ ごま	豆類	834 38.7 32.4

家庭で補っていただきたい食品群です。

# 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飯をしっかり食べて、1日を元気に過ごしてほしいと思います。

朝ごはんを食べると・・・



## 朝食づくりの工夫

### ◆ごはん編◆

ごはん → 目玉焼き → ◆おひたし・サラダ・季節の果物をプラス

◆具だくさんのみそ汁をプラス

※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、朝食におすすめです!

### ◆パン編◆

パン → 牛乳 → ◆卵料理やウインナーをプラス

◆さらに野菜をそえる

◆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

※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!

## 給食レシピ(4人分)

### たけのこのクリーム煮(18日)

とり肉	100g	① とり肉は1cm程度に角切りにする。
にんじん	50g	② にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎはスライスする。
玉ねぎ	1/2個	③ たけのこは短冊切りにする。
たけのこ水煮	150g	④ アスパラガスは下茹でし、2cmの長さに切る。
アスパラガス	50g	⑤ 鍋に油を熱し、とり肉を炒める。
油	適量	⑥ にんじん、玉ねぎを入れて炒め、水を加える。
水	350g	⑦ たけのこを入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
シチューの素	30g	⑧ シチューの素、牛乳を加え、ひと煮立ちしたらアスパラガスを入れる。
塩・コショウ	少々	⑨ 最後に塩・コショウで味を整える。
牛乳	150g	

### 若竹汁(19日)

にんじん	35g	① にんじん、たけのこは千切りに、玉ねぎはスライスする。
玉ねぎ	1/2個	② 豆腐はサイコロ状に切り、えのきたけは石づきを取りほぐしておく。
たけのこ水煮	60g	③ カットわかめは水で戻しておく。
えのきたけ	20g	④ 鍋に水とかつおだしを入れ、だしを取る。
木綿豆腐	1/4丁	⑤ ①②を入れひと煮立ちさせる。
カットわかめ	2g	⑥ 料理酒、うすくちしょうゆを加えて調味し、③を入れる。
水	510g	⑦ 最後に塩で味を整える。
かつおだし	12g	
料理酒	大さじ1/2	
塩	少々	
うすくちしょうゆ	大さじ1	

春が旬のわかめとたけのこを使った春を感じるすまし汁です。

### 納豆あえ(24日)

ほうれん草	100g	① ほうれん草は茹でて水気を切り、3~4cm程度の長さに切る。
キャベツ	80g	② キャベツ、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
にんじん	20g	③ ①②と納豆を混ぜる。
ひきわり納豆	1/2パック	④ ねりうめ、みそ、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて、③の材料と和える。
ねりうめ	小さじ1/2	⑤ 最後にかつお節を入れる。
みそ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1/2	
かつおぶし	小1袋	