

令和5年 5月 学校給食こんだて表



松江市立八雲小学校・中学校

☆今月の目標 バランスのよい食事をしよう



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

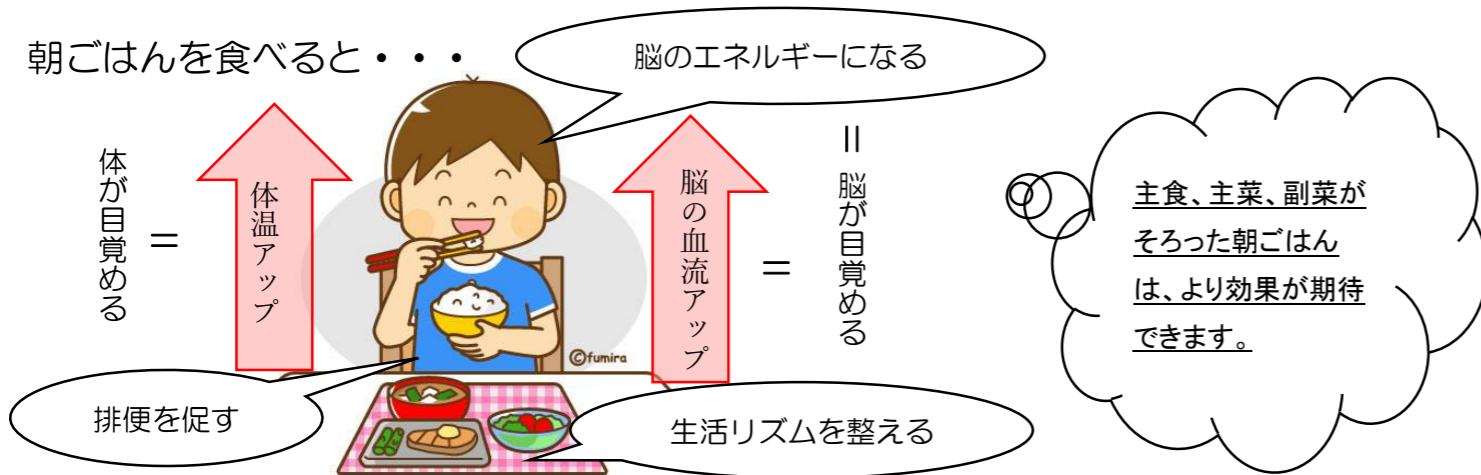
日	こんだて	おもなさいりょう					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもにエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	牛乳 たけのこごはん ニギスまっちゃんフライ スナップえんどうのサラダ ゆばのすましじる かしわもち	うすあげ ニギス ゆば	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たけのこ スナップえんどう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 さとう かしわもち	あぶら ドレッシング
2火	牛乳 まるパン スライスチーズ てりやきハンバーグ ツナサラダ やさいとまめのスープ	ふたにく ツナ だいず きんときまめ しろいんげんまめ	牛乳 チーズ のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	
8月	牛乳 ごはん はるまき もやしのちゅうかあえ はっほうさい	ふたにく かまぼこ えび うすらたまご	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
9火	牛乳 ごはん さわらのてりやき ひじきのもの ふのみそじる	さわら こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう ふ	
10水	牛乳 麦ごはん ふたにくとアスパラのいためもの じゃがいものちゅうかサラダ はるさめスープ	ふたにく ハム とうふ	牛乳 こんぶ	アスパラガス チンゲンサイ ねぎ	きゅうり たまねぎ しいたけ	米 麦 じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
11木	牛乳 まるパン きなこクリーム たらけのケチャップマヨあえ ふるさとドレッシングサラダ コンソメスープ	たら	牛乳 わかめ	いんげん あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり しめじ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	きなこクリーム あぶら ノンエッグマヨ ドレッシング
12金	牛乳 ごはん しのだに じゃこチーズあえ じゃがいものみそじる	ふたにく とりにく うすあげ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま
15月	牛乳 ごはん とりにくのこうみやき たくあんあえ かきたまじる	とりにく とうふ たまご かつおぶし	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ たくあん	米 かたくりこ	ごまあぶら
16火	牛乳 キャロットパン さけのコロコロあげ ビーンズサラダ たけのこのクリームに	さば ツナ うすあげ みそ とりにく	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ	干切大根 わらび たけのこ ぜんまい キャベツ たまねぎ	パン	ごま
17水	牛乳 麦ごはん もすくどん もやしのナムル とうふのごもくスープ	ふたにく とうふ	牛乳 もすく	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ しめじ	米 麦 さとう かたくりこ	ごま ごま油

日	こんだて	おもなさいりょう					
		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	
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもにエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18木	牛乳 ごもくうどん いわしのいそあげ アーモンドあえ	かつおぶし とりにく あぶらあげ いわし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	うどん さとう ごむぎこ	あぶら アーモンド
19金	牛乳 ごはん さばのしおやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	さば とうふ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	あぶら
22月	牛乳 ハヤシライス きりぼしだいこんのベーコンいため かいそうサラダ	ぎゅうにく ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ のり	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	しょうが たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	米 麦 さとう	あぶら ごまあぶら ごま
23火	牛乳 げんまいごはん かつおとごぼうのうまに こんぶサラダ わかたけじる	かつお とうふ かつおぶし	牛乳 こんぶ わかめ	いんげん キャベツ にんじん	しょうが ごぼう きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ	米 げんまい かたくりこ さとう	あぶら
24水	牛乳 麦ごはん あつやきたまご ごまあえ にくじゃが	たまご ふたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま
25木	牛乳 こくとうパン とりにくのマスタードやき おからサラダ あおだいずバタージュ	とりにく おから ハム あおだいず	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう ジャム じゃがいも	ノンエッグマヨ
26金	牛乳 ごはん あじのなんばんづけ うめあえ あつあげのみそじる	あじ あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ たけのこ ねぎ	米 ごむぎこ さとう	あぶら
29月	牛乳 ごはん あげだしとうふのにくみそかけ ごまじゃこサラダ なめこのみそじる	とうふ ふたにく みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり なめこ	米 こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
30火	牛乳 まるパン いちごジャム ウインナー げんきサラダ ふわふわたまごスープ	ウインナー ハム かつおぶし たまご	牛乳 こんぶ チーズ パセリ	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パン ジャム	あぶら
31水	牛乳 麦ごはん ふたにくのしょうがやき のりあえ うすくすじる	ふたにく とりにく かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こんにゃく	麦 米 かたくりこ	

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と食べて、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◆



◆おひたし・サラダ・季節の果物をプラス

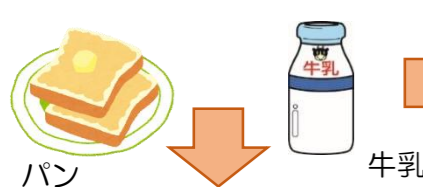


※ごはんと目玉焼きだけでは野菜が不足しています。おひたしなど野菜のおかずをつけたり、みそ汁に野菜をたっぷり入れて具だくさんにしましょう。また、朝の果物は体によいといわれていますので、朝食におすすめです！

◆具だくさんのみそ汁をプラス



◆パン編◆



◆卵料理やウィンナーをプラス



◆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。卵やウィ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！

作ってみよう！5月の給食

<若竹汁>

【材料】4人分

- ・たけのこ水煮 … 70g
- ・木綿豆腐 … 70g
- ・にんじん … 40g (1/4本)
- ・たまねぎ … 60g (1/2玉)
- ・乾燥わかめ … 1g
- ・青ねぎ … 20g
- ・かつおぶし … 10g
- ・塩 … 適量
- ・うすくちしょうゆ … おおさじ2

【作り方】

- ① たけのこは短冊切り、木綿豆腐は2cm角、にんじんはイチョウ切り、たまねぎは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて、沸騰したらかつおぶしでだしをとる。
- ③ にんじんを入れる。
- ④ たけのこ、たまねぎを入れる。
- ⑤ 豆腐、青ねぎ、乾燥わかめを入れる。
- ⑥ 塩、うすくちしょうゆを加えたら出来上がり♪

給食では4月より八雲町産のたけのこを使用しています。生産者さんが掘って茹でて水煮にして納めてくださいます。5月分は何回入るか楽しみにしててくださいね。

<豚肉とアスパラの炒め物>

【材料】3～4人分

- ・油
- ・しょうが … 0.5g
- ・豚肉 … 220g
- ・アスパラガス … 60g (2本)
- ・酒 … 小さじ2
- ・うすくちしょうゆ … 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・いりごま … 適量

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切って、調味料(♡)に漬ける。
- ② アスパラガスは、3cm程度に切って、下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを入れて炒める。
- ④ 豚肉を入れて炒める。
- ⑤ アスパラガスを加える。
- ⑥ 調味料(★)とごまを入れてからめたら出来上がり♪

アスパラガスは、春に旬をむかえる食材の一つです！春の味覚をたくさん味わってくださいね♡