

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6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 家で捕って いたきたい 食品 68g
		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		
		ちやくととなりからだをつくりませす	ちやくととなりからだをつくりませす	体のちようしをどのえげんきになませす	体のちようしをどのえげんきになませす	エネルギーのもとになりからだをうごかせませす	エネルギーのもとになりからだをうごかせませす	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	たけのごはん ぎゅうにゅう たらまのまっちじおかけ のりマヨあえ つくねのみそしる かしわもち	うすあげ たら ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや だいこんば あおねぎ	たけのご だいこん キャベツ たまねぎ もやし びなしめじ	こめ さとう にむぎこ かたくりこ かしわもち	あぶら マヨネーズ	686 kcal 29.5 g 19.7 g 乳製品 いも
2木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのサラダ ワタンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや あかピーマン チンゲンサイ にら	キャベツ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ しょうが	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	652 kcal 24.1 g 27.6 g 海そう 魚介
7火	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 いもちちじる	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 きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ごま	656 kcal 23.0 g 20.0 g 果物 乳製品
8水	ごはん ぎゅうにゅう さごしのうめマヨやき こんぶあえ にくしやが	さごし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん インゲン	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ うめ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	664 kcal 26.4 g 20.4 g 大豆 きのこ
9木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだけこのあげに アーモンドサラダ なめこのみそしる	とりにく とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たけのご キャベツ もやし たまねぎ なめこ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	660 kcal 25.4 g 25.9 g 魚介 海そう
10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	ツナ ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう かいそう	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 もやし エリンギ らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	662 kcal 24.8 g 27.7 g いも 大豆
13月	ごはん ぎゅうにゅう さばのどりからやき わふうサラダ あつあげのみそしる	さば かまぼこ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	656 kcal 27.7 g 24.8 g 乳製品 きのこ
14火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそがらめ きゅうりのあますあえ のっぺいじる	とりにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	661 kcal 27.3 g 22.9 g 果物 いも
15水	しおラーメン ぎゅうにゅう パオシュウのすじょうゆがけ パンパンシーサラダ あまなつゼリー	ぶたにく なると とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ たけのご キャベツ きゅうり しいたけ にんにく しょうが もやし なつみかん	ちゅうがめん さとう にむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	673 kcal 24.6 g 19.6 g 魚介 海そう
16木	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ けんきサラダ ぶたじる	あじ とりにく はなかつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	656 kcal 26.6 g 20.0 g 大豆 きのこ
17金	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ さっぱりあえ かまぼこのすましじる	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	653 kcal 26.2 g 19.6 g 乳製品 緑黄色野菜



【旬の味覚】

キャベツ・だけのご
グリーンアスパラガス
わかめ・ひじき・かつお・あじ

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 家で捕って いたきたい 食品 68g
		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		
		ちやくととなりからだをつくりませす	ちやくととなりからだをつくりませす	体のちようしをどのえげんきになませす	体のちようしをどのえげんきになませす	エネルギーのもとになりからだをうごかせませす	エネルギーのもとになりからだをうごかせませす	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20月	ごはん ぎゅうにゅう とりこぼういため おからサラダ たぬきじる	とりにく おから ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	653 kcal 25.2 g 23.4 g 海そう きのこ
21火	ごはん ぎゅうにゅう あじのころみあげ おからあえ さわにわん	あじ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ もやし ごぼう	こめ さとう さとう	あぶら ごま	659 kcal 26.1 g 23.5 g 大豆 いも
22水	スタミナぶたどん きゅうにゅう キャベツとツナのサラダ こもくスープ	ぶたにく りんご みそ ツナ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさいり りんご キャベツ きゅうり たまねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう はるさめ	あぶら	650 kcal 27.3 g 24.5 g きのこ 海そう
23木	ごはん ぎゅうにゅう たらしのレモンしょうゆあげ ひじきとだいのみそしる キャベツとぶのみそしる	たら とりにく だいま すき さつまあげ 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 レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふ	あぶら	652 kcal 26.4 g 20.2 g 淡色野菜 乳製品
24金	かぼちゃパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン カラフルサラダ ポトフ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あかピーマン アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく	パン さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	666 kcal 26.6 g 26.1 g 大豆 魚介
27月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ なっとうあえ さつまじる	かつお なっとう はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう うめ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	668 kcal 27.7 g 19.4 g いも 淡色野菜
28火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ナムル にらたまスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな にら	たまねぎ たけのご もやし えのきたけ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	655 kcal 23.5 g 26.9 g 魚介 海そう
29水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのサラダ さとうわかめのすましじる	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	654 kcal 26.3 g 22.2 g 乳製品 いも
30木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれがけ はるさめのすのもの こんさいじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん れんこん ごぼう	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	669 kcal 24.2 g 25.1 g 緑黄色野菜 きのこ
31金	ミートサンド 「パン」カレーミート きゅうにゅう コールスローサラダ あさりチャウダー	ぶたにく だいま ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	674 kcal 27.7 g 24.6 g 海そう 果物

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



5歳 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6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		
		ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちようしをこどえ げんきに なります	ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちようしをこどえ げんきに なります	エネルギーのもとになり からだをうごかせます	エネルギーのもとになり からだをうごかせます	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1水	たけのこごはん 牛乳 たらの抹茶塩かけ のりマヨあえ つくねのみそ汁 かしわもち	うすあげ たら ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや だいこんば あおねぎ	たけのこ だいこん キャベツ たまねぎ もやし びなしめじ	こめ さとう かたくりこ かしわもち	あぶら マヨネーズ	831 kcal 34.9 g 22.7 g 乳製品 いも
2木	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのサラダ ワンタンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ にら	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	829 kcal 28.3 g 31.7 g 海そう 魚介
7火	ごはん 牛乳 肉信田の含め煮 こまみそあえ いもちち汁	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 にんじん あおねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ かたくりこ しいたけ こむぎこ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ごま	826 kcal 27.6 g 21.1 g 果物 乳製品
8水	ごはん 牛乳 さごしの梅マヨ焼き 昆布あえ 肉じゃが	さごし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん インゲン	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ うめ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	830 kcal 31.6 g 23.4 g 大豆 きのこ
9木	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの揚げ煮 アーモンドサラダ なめこのみそ汁	とりにく とうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ なめこ	こめ にむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	830 kcal 30.1 g 30.5 g 魚介 海そう
10金	フィッシュバーガー 「コッパン」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	ツナ ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう かいそう	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 もやし エリンギ らっきょう	パン さとう マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	830 kcal 30.0 g 32.4 g いも 大豆
13月	ごはん [中学校中止] 牛乳 さばのピリ辛焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	さば かまぼこ はなかつお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	825 kcal 33.0 g 28.4 g 乳製品 きのこ
14火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ きゅうりの甘酢あえ のっぺい汁	とりにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	828 kcal 32.2 g 27.4 g 果物 いも
15水	塩ラーメン 牛乳 パオシュウの酢醤油かけ (中2個) パンパンジーサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく なると とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しいたけ にんにく しょうが もやし なつめかん	ちゅうかめん さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	846 kcal 30.9 g 23.1 g 魚介 海そう
16木	ごはん 牛乳 あじのから揚げ 元氣サラダ 豚汁	あじ とりにく はなかつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが こんにゃく	こめ にむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	833 kcal 31.5 g 23.6 g 大豆 きのこ
17金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ さっぱりあえ かまぼこのすまし汁	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	826 kcal 31.9 g 23.4 g 乳製品 緑黄色野菜

【旬の味覚】

キャベツ・たけのこ
グリーンアスパラガス
わかめ・ひじき・かつお・あじ

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		
		ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちようしをこどえ げんきに なります	ちやにくとなりからだを つくりませす	体のちようしをこどえ げんきに なります	エネルギーのもとになり からだをうごかせます	エネルギーのもとになり からだをうごかせます	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20月	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め おからサラダ だめき汁	とりにく おから ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	インゲン にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	826 kcal 30.7 g 27.1 g 海そう きのこ
21火	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ おからあえ 沢煮糰子	あじ はなかつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ えのきたけ もやし ごぼう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	827 kcal 30.7 g 26.8 g 大豆 いも
22水	スタミナ豚丼 牛乳 キャベツとツナのサラダ キムチスープ	ぶたにく りんご みそ ツナ とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい りんご みそ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ レモン	こめ さとう はるさめ	あぶら	828 kcal 32.7 g 28.2 g きのこ 海そう
23木	ごはん 牛乳 たらのレモン醤油揚げ ひじきと大豆の炒め煮 キャベツとぶのみそ汁	たら とりにく だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん インゲン	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さ	あぶら	829 kcal 33.1 g 23.0 g 淡色野菜 乳製品
24金	かぼちゃパン ハニーマスタードチキン カラフルサラダ ポトフ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あかピーマン アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ にんにく	パン さとう じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	839 kcal 32.4 g 30.7 g 大豆 魚介
27月	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 納豆あえ さつま汁	かつお なっとう はなかつお とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう うめ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	828 kcal 33.8 g 22.0 g いも 淡色野菜
28火	ごはん 牛乳 チンジャオロース ナムル にら玉スープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな にら	たまねぎ たけのこ もやし えのきたけ にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 33.0 g 30.9 g 魚介 海そう
29水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 切り干し大根のサラダ とうふとわかめのすまし汁	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	826 kcal 33.7 g 25.3 g 乳製品 いも
30木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ 春雨の酢の物 根菜汁	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん れんこん しょうが	こめ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごま	829 kcal 28.5 g 29.0 g 緑黄色野菜 きのこ
31金	ミートサンド 「コッパン」 「カレーミート」 牛乳 コールスローサラダ あさりチャウダー	ぶたにく だいず ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく しょうが	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	826 kcal 33.0 g 29.3 g 海そう 果物

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



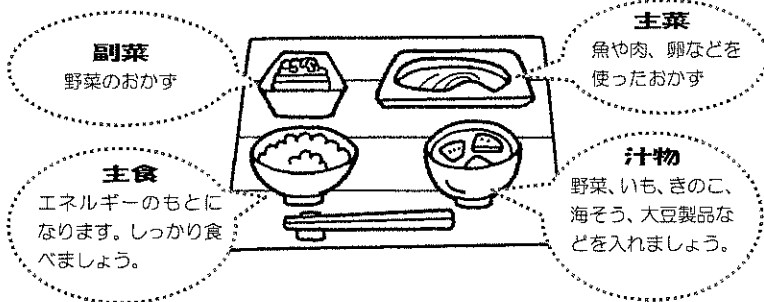
5月 給食だより

新年度がはじまり、1か月がたちました。今月は、大型連休もあり、緊張がほぐれて疲れが出るころでもあります。規則正しい生活や、バランスのとれた食事をとることで、体調の管理をしましょう。

栄養のバランスをととのえよう！


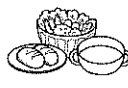


「主食」「主菜」「副菜」「汁物（のみ物）」をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、栄養のバランスがととのいます。

また、料理を正しくならべて食べることも身に付けましょう。



主食のご飯の茶わんは左側に置きます。これは、「手で持ちやすい」だけでなく、「大切なものを左側に置く」という、日本の昔からの習慣からきているといわれています。

このような食べ方に注意！

<p>主食をとらない食事は、脳への栄養が不足し、集中力・記憶力が低下します。</p> 	<p>主菜をとらない食事は、成長期の体に大切なたんぱく質が不足し、健康な体をつくることができません。</p> 
<p>チャーハンや親子どんぶりなど、1つの食器で食べる料理の場合は、副菜を忘れずにプラスしましょう。</p> 	<p>主菜が2品以上ある場合は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をしっかり食べるようにしましょう。</p> 

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〜♪

◆ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気を悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

◆かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

◆しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、葉ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しみます。

◆よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、香先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

後片付けのお願い

「ごちそうさま」。給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。ただ給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、食器を洗って片付け、明日の準備をする調理員の仕事がとてもスムーズに進みますので、よろしくお願いします。

食器はきれいにして返す。



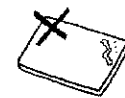
ご飯つぶや細かい野菜などが食器のまわりについていませんか。きれいに食べてから返しましょう。

食器を種類ごとに向きをそろえて返す。



食器を種類ごとに重ねて返します。はしやスプーンの向きもきちんとそろえてね。

おぼん（トレー）にごみがのっていないか確認する。



おぼんにストローの袋などのごみがさまっていると機械の故障の原因になります。