

# 学校給食こんだて表 令和6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 ＞  
バランスの良い食事をしよう

		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		きいろのしょくひん			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	りんごパン	さけのマスタードマヨやき げんきサラダ コンソメスープ	さけチキンハム かつおぶし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん こまつな	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 いも類	656 31.1 25.6
2 木	ごはん	とりにくのからあげ おかかあえ わかだけじる かしわもち <b>こどもの日献立</b>	とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ だいのこ しいたけ	ごはん かたくりこ かしわもち	あぶら 小魚類 くだもの	718 25.0 21.6
7 火	ごはん	さばのみそに ごぼうサラダ ごまキムチじる	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん はくさいキムチ こんにゃく	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら きのこ類 いも類	662 23.6 27.1
8 水	ごはん	おやこどんぶり うのはなコロケ ごまじゃこサラダ	たまご とりにく おから	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ちりめんじゃこ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ えのきだけ ごぼう キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま 魚介類 くだもの	641 25.2 20.9
9 木	ごはん	ぶたにくとキャベツの ちゅうかみそいため じゃがいものちゅうかサラダ はるさめスープ	ぶたにく ポークハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ エリンギ きくらげ きゅうり たまねぎ だいのこ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら 海藻類 種実類	612 26.9 17.4
10 金	ごはん	とりにくのあますあえ いそかあえ しらたまだんごのおすまし	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん しらたまだんご かたくりこ さとう	あぶら 魚介類 いも類	636 25.6 17.2
13 月	コッペパン	スパイシーチキン やさしいドレッシングあえ たまごとチーズの ふわふわスープ	とりにく ポークウィンナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス パプリカ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ レタス	パン マーマレード ジャム パンこ	あぶら たまねぎ ドレッシング 大豆製品 種実類	634 28.4 23.9
14 火	うどん	さんさいうどん かぼちゃひきにくフライ こんにゃくサラダ	とりにく あぶらあげ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ なめこ わらび えのきだけ みずな やまうど だけのこ こんにゃく キャベツ	うどん さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 緑黄色野菜	633 26.1 23.1
15 水	ごはん	さわらのさいきょうやき ごまあえ ぶたじる	さわら ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	ごま 小魚類 きのこ類	621 29.4 19.0
16 木	コッペパン	ミートボールの デミグラスソースかけ コーンとキャベツのサラダ グリーンポタージュ	とりにく ぶたにく ツナ あおだいす	ぎゅうにゅう だっし ふんにゅう	アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン チョコクリーム じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま 緑黄色野菜 いも類	679 29.0 21.9
17 金	ごはん	まめな カレーそぼろどんぶり うめあえ ぐたくさんみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きんときまめ てぼうまめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん れんこん ごぼう えだまめ	ごはん さとう	あぶら 乳製品 種実類	591 22.8 19.2

## 旬の味覚

たまねぎ・じゃがいも  
アスパラガス・キャベツ

## 地場産物

アスパラガス・はねぎ  
たまねぎ・松江市内産米

		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		きいろのしょくひん			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20 月	ごはん	ぶたにくのしょうががいため きりぼしだいこんの のりごまあえ とりつくねのみそじる	ぶたにく ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま あぶら 大豆製品 くだもの	666 29.3 22.7
21 火	ごはん	さばのみそだれかけ ごもくきんぴら とうふのすましじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん はねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ しょうが	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま 乳製品 いも類	681 27.4 24.2
22 水	ごはん	ポークハヤシライス ささみとかいそうのサラダ フルーツミックス	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり すぎのり	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ とうもろこし みかん パイン おうとう バナナ	ごはん こむぎこ サイダーゼリー	あぶら ごま 魚介類 種実類	689 23.0 18.3
23 木	ごはん	あじのピリからフル パンパンジーサラダ ワンタンスープ	あじ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん こら	たまねぎ にんにく もやし きゅうり きくらげ キャベツ しょうが	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま パンパンジー ドレッシング 海藻類 きのこ類	646 26.1 19.5
24 金	コッペパン	てりやきハンバーグ ポテトとチーズのソテー やさしいとまめスープ	とりにく ぶたにく チキンハム だいす きんときまめ てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし えだまめ	パン いちごジャム じゃがいも パンこ かたくりこ さとう	あぶら 魚介類 緑黄色野菜	702 30.4 24.9
27 月	ごはん	あつあげのちゅうかに はるまき パンサンスー	あつあげ ぶたにく とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ こめこ	あぶら ごまあぶら 小魚類 くだもの	669 24.0 23.6
28 火	ごはん	ぶたにくと たけのこのいためもの ツナポテサラダ なめこのみそじる	ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし なめこ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ 乳製品	649 26.9 22.8
29 水	コッペパン	セルフフィッシュサンド (しろみざかなフライ) キャベツのソテー ABCスープ	ホキ チキンハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン マカロニ こむぎこ かたくりこ パンこ	ノンエッグ タルタルソース あぶら 海藻類 いも類	631 26.3 23.1
30 木	ごはん	もすくどんぶり だいこんのすのもの もやしと あつあげのみそじる チョコクレープ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし だいこん きゅうり もやし ぶなしめじ	ごはん さとう チョコクレープ	あぶら 魚介類 種実類	665 22.6 21.4
31 金	ごはん	とりにくと こうやとうふのあげに ごまみそあえ かきたまじる	とりにく こうやとうふ あぶらあげ とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま 緑黄色野菜	692 26.1 25.9

家庭で補っていただきたい食品です。

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 学校給食こんだて表 令和6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 ＞  
バランスの良い食事をしよう

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品				
		血やにくとなり体を つくります	体の調子をとのえ 元気になります		I類 <sup>1</sup> -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水	りんごパン	さけの マスタードマヨ焼き 元気サラダ コンソメスープ	さけ チキンハム かつお節 とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	トマト にんじん 小松菜	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン 片栗粉 さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 いも類	831 37.4 29.9
2木	ごはん	とり肉のからあげ おかかあえ 苦竹汁 かしわもち	とり肉 かつお節 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ だけのこ しいたけ	ごはん 片栗粉 かしわもち	油 小魚類 くだもの	871 29.2 24.5
7火	ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ ごまキムチ汁	さば みそ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 白菜キムチ こんにゃく	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま ごま油 きのこ類 いも類	853 29.1 33.0
8水	ごはん	親子丼 うの花コロッケ ごまじゃこサラダ	たまご とり肉 おから	牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ えのきだけ ごぼう キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 片栗粉 パン粉 さとう	油 ごま油 ごま 魚介類 くだもの	802 29.8 24.0
9木	ごはん	ぶた肉とキャベツの 中華みそ炒め じゃがいもの中華サラダ 春雨スープ	ぶた肉 ポークハム 厚あげ みそ	牛乳	パプリカ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ エリンギ きくらげ きゅうり たまねぎ だけのこ	ごはん じゃがいも 春雨 さとう 片栗粉	油 ごま油 海藻類 種実類	762 31.5 19.5
10金	ごはん	とり肉の甘酢あえ いそかあえ 白玉だんごのおすまし	とり肉 とうふ	牛乳 のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごはん 白玉だんご 片栗粉 さとう	油 魚介類 いも類	790 30.3 19.4
13月	振替休業日								
14火	うどん	山菜うどん かぼちゃひき肉フライ こんにゃくサラダ	とり肉 油あげ ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ なめこ わらび えのきだけ みずな やまうど だけのこ こんにゃく キャベツ	うどん さとう パン粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ 乳製品 緑黄色野菜	832 32.6 28.2
15水	ごはん	さわらの西京焼き ごまあえ ぶた汁	さわら ぶた肉 厚あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 片栗粉 さとう	ごま 小魚類 きのこ類	771 34.7 21.3
16木	コッペパン	ミートボールの デミグラスソースかけ コーンとキャベツのサラダ グリーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 ツナ 青大豆	牛乳 脱脂粉乳	アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン チョコクリーム じゃがいも さとう 小麦粉 片栗粉	油 ごま 緑黄色野菜 いも類	841 34.8 25.4
17金	ごはん	まめなカレーそぼろ丼 梅あえ 貝だくさんみそ汁	牛肉 ぶた肉 大豆 金時豆 てぼう豆 厚あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 れんこん ごぼう 枝豆	ごはん さとう	油 乳製品 種実類	754 28.4 22.2

## 旬の味覚

たまねぎ・じゃがいも  
アスパラガス・キャベツ

## 地場産物

アスパラガス・葉ねぎ  
たまねぎ・松江市内産米

		主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		あかの食品	緑の食品		黄色の食品			
		血やにくとなり体を つくります	体の調子をとのえ 元気になります		I類 <sup>1</sup> -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	
20月	ごはん	ぶた肉 ツナ とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん いんげん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 大根 しいたけ	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ ごま油 大豆製品 くだもの	826 34.5 26.1
21火	ごはん	さばのみそだれかけ 五目きんぴら とうふのすまし汁	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきだけ しょうが	ごはん 片栗粉 さとう 油 ごま 乳製品 いも類	849 32.0 27.7
22水	ごはん	ポークハヤシライス ささみと海そうのサラダ フルーツミックス	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり すぎのり	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ とうもろこし みかん パイン 黄桃 バナナ	ごはん 小麦粉 サイダーゼリー 油 ごま 魚介類 種実類	859 27.2 20.8
23木	ごはん	あじのピリからフル パンパンジーサラダ ワンタンスープ	あじ とり肉 ぶた肉	牛乳	パプリカ にんじん ニラ	たまねぎ にんにく もやし きゅうり きくらげ キャベツ しょうが	ごはん さとう 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ごま パンパンジー ドレッシング 海藻類 きのこ類	805 30.7 22.1
24金	コッペパン	てりやきハンバーグ ポテトとチーズのソテー 野菜と豆のスープ	とり肉 ぶた肉 チキンハム 大豆 金時豆 てぼう豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ とうもろこし 枝豆	パン いちごジャム じゃがいも パン粉 片栗粉 さとう 魚介類 緑黄色野菜	888 38.0 30.3
27月	ごはん	厚あげの中華煮 春巻き パンサンデー	厚あげ ぶた肉 とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 春雨 さとう 小麦粉 片栗粉 米粉 油 ごま油 小魚類 くだもの	847 28.6 27.7
28火	ごはん	ぶた肉と だけのこの炒めもの ツナポテサラダ なめこのみそ汁	ぶた肉 ツナ 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし なめこ	ごはん じゃがいも さとう 片栗粉 油 ノンエッグ マヨネーズ 乳製品	805 31.7 26.0
29水	コッペパン	セルフフィッシュサンド (白身魚フライ) キャベツのソテー ABCスープ	ホキ チキンハム とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン マカロニ 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 ノンエッグ タルタルソース	788 31.8 26.6
30木	ごはん	もずく丼 大根の酢のもの もやしと厚あげのみそ汁 チョコクレープ	ぶた肉 厚あげ みそ とうにゅう	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし 大根 きゅうり もやし ぶなしめじ	ごはん さとう チョコクレープ 油 魚介類 種実類	810 26.5 23.3
31金	ごはん	とり肉と 高野とうふのあげ煮 ごまみそあえ かきたま汁	とり肉 高野とうふ 油あげ とうふ みそ たまご	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん 片栗粉 さとう 油 ごま 緑黄色野菜	859 30.9 29.5

家庭で補っていただきたい食品です。

※行事・材料の都合などで献立を変更することがあります。ご了承ください。

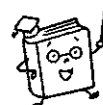
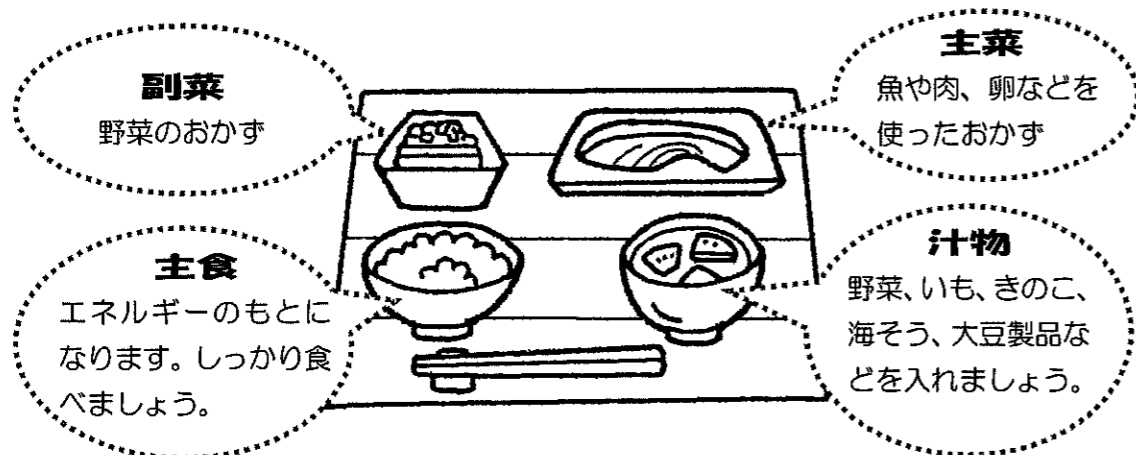
# 5月 給食だより

新年度がはじまり、1 かがたちました。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。

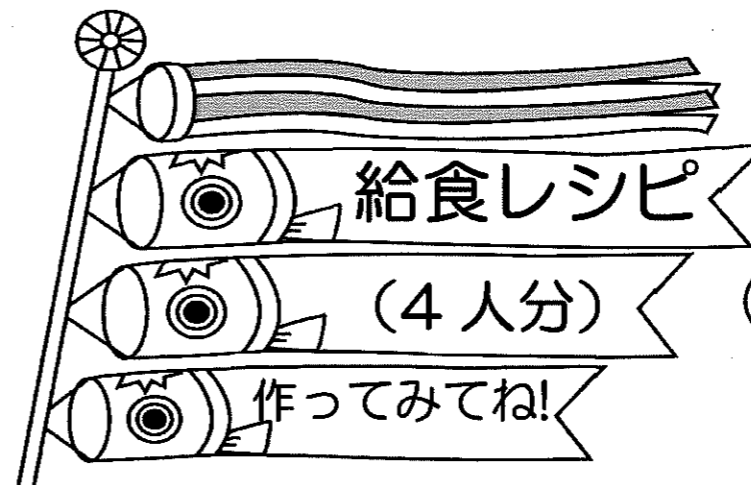
また、料理を正しくならべて食べることも身に付けましょう。



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><b>主食をとらない食事は、</b> 脳への栄養が不足し、集中力・記憶力が低下します。</p>	<p><b>主菜をとらない食事は、</b> 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、<b>副菜</b>を忘れずにプラスしましょう。</p>	<p><b>主菜</b>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。<b>副菜</b>をしっかり食べるようにしましょう。</p>



## 給食レシピ

(4人分)

作ってみてね!

じゃがいもを使った中華系の和え物です。さっぱりとしたおいしさです。

### じゃがいもの中華和え(9日)

じゃがいも	中2個
にんじん	1/3 本
きゅうり	1 本
乾燥きくらげ	3g
ハム	1 パック
塩	ひとつまみ
さとう	大さじ1
酢	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ① 乾燥きくらげは、水で戻し、千切りにする。ハムも同じく、千切りにしておく。
- ② じゃがいも・にんじん・きゅうりは千切りにして、じゃがいも・にんじん・きくらげは茹でる。きゅうりは、塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ A の調味料を混ぜ合わせておき、全ての材料を加え、混ぜて味が馴染んだら完成。

### 鶏肉の甘酢和え(10日)

鶏肉(もも・むね)	300g
塩	少々
こしょう	少々
料理酒	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ2
酢	大さじ3
料理酒	大さじ1
水	50ml

### 【作り方】

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切って、塩・こしょう・料理酒を揉みこんでおく。
  - ② 片栗粉を①の肉にまぶし、揚げ油で色よく揚げる。
  - ③ A の調味料を鍋で煮立て、②の揚げた鶏肉を加え、甘酢を絡めて完成。
- (鶏肉は、多めの油をフライパンにひき、揚げ焼きにしてもいいですよ。揚げ焼きにしたフライパンの油をクッキングシートでふき取り、そこにAの調味料を加えて加熱しながら絡めると、洗い物も少なく済みます)

にんじん・玉ねぎ・コーン・たけのこ・ピーマンなどを加えると、野菜も取れますね!

