



学校給食こんだて表

令和7年5月

松江市立東雲学校給食センター

5月

今月の目標

・バランスのよい食事をしよう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り よ う					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもにからだをつくる ものになるしよくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		おもにエネルギーの もとになるしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1木	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいものちゅうかサラダ えびだんこのちゅうかスープ	ぶたにく ハム えびだんこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら
2金	たけのごはん さけのしおこうじやき こまずあえ とうふとこまつなのみそしる かしわもち	さけ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう かしわもち	ごま
7水	こくとうパン とりにくのマーマレードやき キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ がなしめじ	パン こくとう マーマレード さとう じゃがいも	あぶら
8木	むぎごはん さばのたつたあげ ゆかりあえ あかだしみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな あかしそ	もやし キャベツ たまねぎ れんこん しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら
9金	ごはん ぶたキムチ ごぼうサラダ あつあけのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく あつあけ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさいキムチ ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ
12月	さんさいうどん かつおフライ なのはなのごまネーズあえ	とりにく あぶらあげ かつお ハム	牛乳	にんじん なのはな	たまねぎ わらび うど みずな なめこ えのきたけ たけのこ れんこん とうもろこし	うどん パンこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ
13火	むぎごはん とりにくのうめやき ほうれんそうのおかかあえ いももちみそしる	とりにく ツナ かつお みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	うめ もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう いももち	あぶら
14水	まるパン(セルフチーズハンバーガー) スライスチーズ てりやきパティ ブロッコリーのサラダ あおだいずバタージュ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン あおだいず	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし がなしめじ	パン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら
15木	ちゅうかどん あげぎょうざ(2こ) チンゲンサイのナムル	ぶたにく いか ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ しろねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
16金	ごはん さわらのみそやき きんぴらごぼう はんべんのすましじる	さわら みそ ちくわ はんべん	牛乳	にんじん いんげん はねぎ	ごぼう こんやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら

日(曜)	こんだて	あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
19月	まるパン(セルフフィッシュサンド) しろみぎかなフライ フレンチサラダ ミネストローネ	ホキ とりにく ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ がなしめじ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
20火	むぎごはん ユースリンチ アーモンドあえ わかめスープ	とりにく とうふ	牛乳 わかめ	はねぎ ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド
21水	コッパパン くるまめきなこクリーム ポークチャップ ぶるさとドレッシングサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ がなしめじ キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	パン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	くるまめきなこ クリーム あぶら ドレッシング
22木	ハヤシライス ベーコンとアスパラのソテー フルーツミックス	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし もみかん パイナップル ナタデココ	こめ むぎ	あぶら
23金	ごはん ごもくあつやきたまご ひじきのみそマヨあえ ちくぜんに	たまご とりにく ツナ みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん キヌサヤ	たけのこ もずく ごぼう もやし きゅうり こんにやく しいたけ れんこん	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら
26月	まるパン(セルフカレーサンド) カレーミート マカロニサラダ ミートボールとやさいのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ がなしめじ きピーマン	パン マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
27火	むぎごはん カレイのからあげ めかぶあえ とうふのすましじる	カレイ ツナ とうふ	牛乳 めかぶ	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	あぶら
28水	コッパパン はちみつ&マーガリン とりにくのハーブやき コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも パンこ	マーガリン ドレッシング
29木	むぎごはん とんてき なつとうあえ あぶらあげのみそしる	ぶたにく なつとう みそ かつお あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん はねぎ	たまねぎ もやし うめ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
30金	マーボーどん シューマイ(2こ) パンサンズー	ぶたにく とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり もやし	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

こどもの日

5月5日はこどもの日です。こどもの日は、みなさんの健康や健やかな成長を願って、お祝いをする日です。お祝いの方法は、様々な、鯉のぼりをあげたり、かぶとを飾ったり、かしわ餅やちまきを食するなどがあります。かしわ餅は、柏の葉を巻いて作りますが、これは、新芽が育つまで枯れないことから、子孫繁栄を願って使われています。

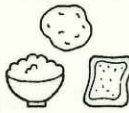
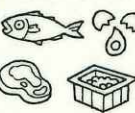


今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	626kcal	765kcal
たんぱく質	28.6g	33.6g

5月 給食だより

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい生活は慣れてきたでしょうか。5月は大型連休があり生活リズムが乱れたり、緊張が少しずつほぐれたりして、疲れが出やすい時期です。栄養バランスの整った食事をしっかりと、元気に過ごしましょう。

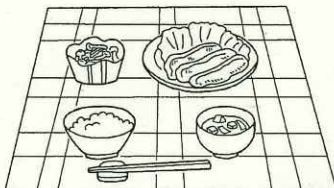
知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、 いも、砂糖など	多く含む食品 油、マーガリン、 バターなど	多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。
 主食：米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



おいしい！給食レシピ



5月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<ベーコンとアスパラのソテー>

【材料】4人分

- ・ベーコン …60g
- ・キャベツ …100g
- ・アスパラガス …80g
- ・コーン（缶詰） …20g
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・顆粒コンソメ …小さじ1
- ・濃い口しょうゆ …小さじ2
- ・こしょう …少々

【作り方】

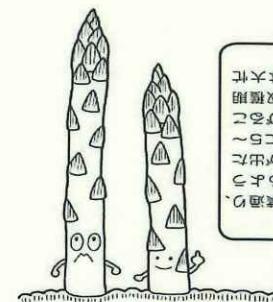
- ① ベーコンは1cm幅、キャベツは2cm角切り、アスパラガスは3cm幅に切る。
- ② 鍋で水を沸騰させ、アスパラガスを下ゆでする。
- ③ フライパンを中火で加熱し、ベーコンとおろしにんにくを炒める。
- ④ キャベツとアスパラガスを入れて炒める。
- ⑤ コーン（缶詰）を入れて炒める。
- ⑥ Aの調味料で味付けをしたら完成。

※ベーコンから油が出るため、給食では炒め油を使用していません。

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなーんだ？

- ①明日にはすばらしく伸びるから
- ②たくさん食べるとおならが出るから
- ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



「アスパラ」の語源は、ギリシャ語の「新芽」から来ている。アスパラガスの名前は、ギリシャ語の「新芽」から来ている。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

