

5月の こんだて



献立目標： バランスのよい食事をしよう

北センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和7年 5月)

		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)	
									
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1・木	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・わかめサラダ ・たけのこはんぺんのみそしる ・かしわもち	とりにく あぶらあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 820	
こどもの日献立									
2・金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの ・キャロットサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ベーコン とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう マカロニ	きなこクリーム あぶら	小 684 中 843	
7・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにやく だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 674 中 841	
8・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かつおの ・ケチャップソースかけ ・ちゅうかあえ ・フォアのスープ	かつお ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きくらげ	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごまあぶら	小 634 中 794	
9・金	・さんさいごめこいりうどん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげの ・みそいため ・ごぼうのごまマヨあえ	かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	たまねぎ キャベツ ごぼう なめこ きゅうり どうもろこし わらび うど えのきたけ たけのこ	こめこうどん さとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 633 中 791	
12・月	・しまねけんさんぎゅうの ・ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・あおりのポテト ・カラフルサラダ	ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 646 中 803	
13・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・こんにやくサラダ ・けんちんじる	さば みそ とりにく どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	こんにやく もやし だいこん ごぼう	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	小 643 中 833	
14・水	・コロッケバーガー ・(まるパン・ポテトコロッケ) ・ぎゅうにゅう ・キャベツのサラダ ・ミートボールの ・ミネストローネ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ 	パン マカロニ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 636 中 833	
15・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・はるさめのすのもの ・なめこじる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 650 中 819	
16・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・こまつなのいそかあえ ★さわにわん	さわら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 634 中 791	

こどもの日献立

味のめぐり：安来市

北センター校区

		あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどえるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん		エネルギー (kcal)
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 ・ 月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・かいそうサラダ ・はるやさいのスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん きぬさや	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	りんごパン かたくりこ	あぶら ごま	小 660 中 839
20 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうおろしハンバーグ ・おからのいりに ・キャベツのかきたまじる	ぶたにく とりにく おから ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 666 中 843
21 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねのあじフライ ・たけのこのとさに ・さんさいのみそしる	とりにく かつおぶし どうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん みずな	たけのこ こんにやく たまねぎ キャベツ なめこ わらび うど えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小 650 中 803
味めぐり：安来市								
22 ・ 木	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年:2こ 3～6年・中:3こ) ・れんこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし れんこん どうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 790
23 ・ 金	・とりそばろごはん ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・スナックえんどうのみそしる	とりにく だいず ローズハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	あおねぎ こまつな にんじん スナック えんどう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう げんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 674 中 846
26 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのおちやあげ ・しらあえ ・しんたまねぎのみそしる	ほき みそ あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん せんちゃ	こんにやく たまねぎ しいたけ しろねぎ ふ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	小 646 中 816
27 ・ 火	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・グリーンサラダ ・とうにゅうクラムチャウダー	ぶたにく あせり どうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 647 中 812
28 ・ 水	・カレーピラフ ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソースかけ ・ごまドレあえ ・わかめスープ	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	スナック えんどう にんじん	グリーンピース どうもろこし レモン もやし れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング あぶら	小 685 中 856
29 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのなんばんづけ ・しおこんぶあえ ・いもだんごじる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 652 中 815
30 ・ 金	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもと ・チーズのソテー ・ほうれんそうサラダ ・こんさいのコンソメスープ	ベーコン ツナ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	パン じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 802

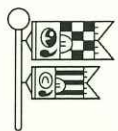
☆行事、材料の都合などで献立を
変更する場合があります。
☆学校給食は皆様の給食費でまか
なわれています。
忘れずにおさめましょう。



学校給食摂取基準 (小) (中)
エネルギー 650kcal 830kcal

~今月の松江でとれた食材や食品~
こめ、キャベツ、せんちゃ
しいたけ、たまねぎ





5月のこんだてだより



新学期が始まって1か月がたちました。さわやかな季節となりましたが、新しい環境で疲れも出やすい時です。バランスの良い食事と運動・睡眠をしっかりすることで生活リズムを整え、心も体も元気に過ごしましょう。

行事食の紹介

こどもの日献立 ～5月5日は「端午の節句」です～

こどもたちの健やかな成長を願ってお祝いする行事です。「こいのぼり」や「よろいかぶと」を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりする習わしがあります。「かしわもち」を包むかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えず続く」として縁起がよいとされています。



今月の味めぐりは、安来市です

島根県安来市は、松江市の隣にあります。山菜がよく採れる地域で、とくに「たけのこ」は有名です。ぐんぐん伸びる野菜は、強い生命力を秘めていると言われ、竹林の地面に頭を出すたけのこは「春のスタミナ源」と言われたほどです。

安来のたけのこはとてもやわらかく、安来市の給食では春に採れたものを缶詰にして、一年中料理に使っているそうですよ。

今月の給食には「たけのこの土佐煮」と「山菜のみそ汁」を取り入れました。



Let's cook!

【材料(5人分)】

・豚肉スライス	100g
・玉ねぎ	1/2玉
・にんじん	1/4本
・かまぼこ	30g
・しいたけ	2こ
・ごぼう	50g
・白ねぎ	30g
・かつおぶし(だし用)	20g
・こいしょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・食塩	少々
・こしょう	少々
・水	700cc

< 沢煮碗 >



【作り方】

- ①豚肉、玉ねぎ、にんじん、かまぼこ、しいたけは全て千切りにする。
- ②ごぼうは千切りにし、水につけてあく抜きをする。
- ③白ねぎは小口切りにする。
- ④かつおぶしでだしをとり、①②の固い材料から入れて加熱する。
- ⑤材料に火が通ったら調味をし、白ねぎを加える。

「沢煮碗(さわにわん)」とは、千切りに切った野菜と、肉などの食材をたくさん使った汁物のことです。



～栄養バランスのよい食事をしよう～

食事の内容を決める時は、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、栄養バランスが整います。一つの食品だけをとるのではなく、いろいろな種類の食品を組み合わせる食べ方に心がけましょう。



学校給食をお手本に



学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健康を支えるための、栄養バランスのよい食事です。主食・主菜・副菜がそろった食事のお手本にしてくださいね。

