

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7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 家でごついでにほしい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちやうしをきとるえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
1木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため さんしょくあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし にんじん ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	654 kcal 27.3 g 22.9 g 魚介 海そう
2金	たけのこごはん ぎゅうにゅう しろみずかなのまっちゃんじおかけ きりぼしだいこんサラダ ゆばのすましじる かしわもち	たら ツナ ゆば うすあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや だいこん あおねぎ	たけのこ だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう こむぎ かたくりこ かしわもち	あぶら マヨネーズ	666 kcal 29.8 g 19.3 g いも 果物
7水	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ さっぱりあえ なめこのみそしる	ぶたにく とり うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きぬさや なめこ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	653 kcal 25.6 g 23.1 g 海そう 乳製品
8木	ごはん ぎゅうにゅう あじのしょうゆあげ うめあえ さわにわん	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しいたけ うめ	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	652 kcal 27.1 g 22.7 g 大豆 いも
9金	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう のりのりサラダ みそけんちんじる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ししとう だいこん もやし ごぼう こんにゃく にんにく レモン	こめ さとう	あぶら ごま	650 kcal 25.2 g 18.5 g 魚介 きのこ
12月	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだのふくめに ハルシーサラダ いもちもち	うすあげ とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう	こめ さとう こむぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	657 kcal 22.4 g 20.2 g 乳製品 緑黄色野菜
13火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶりからやき わふうサラダ あつあげのみそしる	さば のやき 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 えのきだけ にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	652 kcal 27.9 g 26.0 g 海そう 果物
14水	しおラーメン ぎゅうにゅう パオシウのすじょうゆかけ パンパンジーサラダ あまなつゼリー	ぶたにく なるこ とり 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 もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だけのこ しいたけ なつみかん	ちゅうかめん さとう ゼリー こむぎ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	663 kcal 25.8 g 16.1 g 大豆 いも
15木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき げんきサラダ とりごぼろ	さわら とり はなかつお うすあげ 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 うめ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	664 kcal 28.6 g 24.7 g きのこ 乳製品
16金	ハヤシライス ぎゅうにゅう こうやどろろのいそふうみあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	664 kcal 23.3 g 22.9 g いも 緑黄色野菜

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



【旬の味覚】

キャベツ・たけのこ
グリーンアスパラガス・新茶
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 家でごついでにほしい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります	みどりのしょくひん 体のちやうしをきとるえげんきになります	きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかします	1群	2群	3群	
19月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとアスパラの みそいため ごぼうサラダ えのきのすましじる	ぶたにく みそ とり かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あおねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	656 kcal 29.3 g 21.9 g 乳製品 魚介
20火	ごはん ぎゅうにゅう あじのこみフライ こんにゃくいため キャベツとぶのみそしる	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ トマト	エリンギ たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが こんにゃく	こめ さとう パンこ こむぎ かたくりこ	あぶら ごま	658 kcal 23.6 g 21.4 g 海そう いも
21水	こくとうパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン ドレッシングサラダ コーンポタージュ	とり ぶたにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン くろざとう はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	667 kcal 24.7 g 25.0 g 淡色野菜 きのこ
22木	スタミナどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ わかめスープ	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな あかピーマン にんじん	もやし りんご はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく きくらげ	こめ さとう はるさめ	あぶら	658 kcal 27.4 g 22.1 g 魚介 いも
23金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ なつとうあえ にらたまみそしる	かつお なつとう みそ はなかつお とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし えのき きくらげ レモン	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	651 kcal 30.0 g 18.7 g 雑穀 乳製品
26月	ごはん ぎゅうにゅう あじのこしきあげ こまつなサラダ あぶらあげのみそしる	あじ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	えだまめ あかピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ もやし しょうが	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	650 kcal 25.7 g 22.6 g いも 果物
27火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの オイスターソースいため キャベツとツナのちゅうかあえ トックススープ	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのき しょうが にんにく もやし きくらげ	こめ さとう	あぶら ごま	657 kcal 26.3 g 19.4 g 海そう 魚介
28水	セルフフィッシュバーガー パン しろみずかなのフライ 「タルタルソース」 ぎゅうにゅう コールスローサラダ ミネストローネ	とり にら ほろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ らっきょう	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎ パンこ	あぶら マヨネーズ	652 kcal 24.4 g 22.6 g 大豆 乳製品
29木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとたけのこのあけに ころあえ こんさいじる	とり にら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ だいこん れんこん ごぼう こんにゃく	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	667 kcal 26.0 g 24.0 g 魚介 いも
30金	ごはん ぎゅうにゅう さくしのごまみそやき しおこんぶあえ にくじゃが	さくし ごま とり ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	663 kcal 30.0 g 17.4 g 果物 きのこ

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7年5月) (中学校)

(今月の目標)
食事のマナーを考えよう

（今月の目標） 食事のマナーを考えよう		おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家で補っていたほしい食品	
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります		みどりのしょくひん 体のちやうしをえとどえげんきになります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかしします			
日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群		
1木	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 三色え じゃがいものみそ汁	ぶたにく うすあげ みそ 	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし にんにく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	826 kcal 32.8 g 27.2 g 魚介 海そう	
2金	ただのこごはん 牛乳 白身魚の抹茶塩かけ 切り干し大根サラダ ゆばのすまし汁 かしわもち 端午の節句献立	たら ツナ ゆば うすあげ 	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	ただのこ だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう こむぎこ かたくりこ かしわもち	あぶら マヨネーズ	836 kcal 35.6 g 22.8 g いも 果物	
7水	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ さっぱりえ なめこのみそ汁	ぶたにく 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 トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり なめこ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 31.1 g 27.4 g 海そう 乳製品	
8木	ごはん 牛乳 あじのしょうゆ揚げ 梅あえ 沢煮碗	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しいたけ うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	832 kcal 32.0 g 26.1 g 大豆 いも	
9金	ねぎ塩豚丼 牛乳 のりのりサラダ みそけんちん汁	ぶたにく あつあげ みそ 	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ だいこん もやし ごぼう こんにゃく にんにく レモン	こめ さとう	あぶら ごま	823 kcal 27.3 g 21.5 g 魚介 きのこ	
12月	ごはん 牛乳 肉信田の含め煮 ヘルシーサラダ いもち汁 [中学校中止]	うすあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	もやし きゅうり たまねぎ ただのこ こんにゃく ごぼう	こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも 	あぶら ごま	- kcal - g - g 乳製品 緑黄色野菜	
13火	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	さば のやき 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 えのきだけ にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	831 kcal 33.7 g 30.0 g 海そう 果物	
14水	塩ラーメン 牛乳 パオシュウの酢醤油かけ(2個) パンパンジーサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく なるこ 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 もやし メンマ キャベツ きゅうり にんにく しょうが だけのこ しいたけ なつみかん	ちゅうかめん さとう ゼリー こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごま	828 kcal 35.0 g 19.6 g 大豆 いも	
15木	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き 元気サラダ 鶏ごぼう汁	さわら とりにく はなかつお うすあげ 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 うめ	こめ さとう 	マヨネーズ あぶら	827 kcal 34.0 g 28.5 g きのこ 乳製品	
16金	ハヤシライス 牛乳 高野豆腐の磯風味揚げ 大根サラダ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん 	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	837 kcal 27.3 g 27.0 g いも 緑黄色野菜	

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。



【旬の味覚】

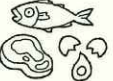
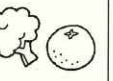
キャベツ・だけのこ
グリーンアスパラガス・新茶
わかめ・ひじき・かつお・あじ

【旬の味覚】		おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質脂質 家でごつていたほしい食品
		あかのしょくひん ちやにくとなりからだをつくります		みどりのしょくひん 体のちやうしをえとどえげんきになります		きいろのしょくひん エネルギーのもとになりからだをうごかしします		
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19月	ごはん 牛乳 豚肉とアスパラのみそ炒め ごぼうサラダ えのきのすまし汁	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あおねぎ 	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 35.4 g 25.1 g 乳製品 魚介
20火	ごはん 牛乳 あじの香味フライ こんにゃく炒め キャベツと豆のみそ汁	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ トマト	エリンギ たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが こんにゃく	こめ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	828 kcal 28.0 g 25.9 g 海そう いも
21水	黒糖パン 牛乳 ハニーマスタードチキン ドレッシングサラダ コーンポタージュ	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく	パン くろざとう はちみつ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	842 kcal 30.3 g 29.5 g 淡色野菜 きのこ
22木	スタミナ丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな あかピーマン にんじん	もやし りんご はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく きくらげ	こめ さとう はるさめ	あぶら	828 kcal 33.0 g 24.6 g 魚介 いも
23金	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 納豆あえ にら玉みそ汁	かつお なつとう みそ はなかつお とうふ たまご 	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし えのきだけ うめ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	830 kcal 35.7 g 22.8 g 乳製品
26月	ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 小松菜のサラダ 油揚げのみそ汁	あじ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	えだまめ あかピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ もやし しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	828 kcal 31.1 g 27.1 g いも 果物
27火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の オイスターソース炒め キャベツとツナの中華あえ トックスープ	ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう 	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく もやし きくらげ	こめ さとう	あぶら ごま	826 kcal 31.4 g 22.9 g 海そう 魚介
28水	セルフフィッシュバーガー パン 白身魚のフライ タルタルソース 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ らっきょう	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	826 kcal 29.9 g 26.3 g 大豆 乳製品
29木	ごはん 牛乳 鶏肉とだけのこの揚げ煮 白あえ 根菜汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん 	ただのこ たまねぎ だいこん れんこん ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	830 kcal 30.4 g 27.8 g 魚介 いも
30金	ごはん 牛乳 さごしのごまみそ焼き 塩昆布あえ 肉じゃが 	さごし みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	838 kcal 36.1 g 19.6 g 果物 きのこ

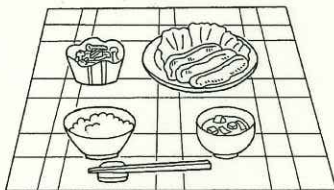
5月 給食だより

新年度が始まり、1カ月が経ちました。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、バター、マヨネーズなど	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、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



こどもの日 食べもの豆知識

5月5日は「こどもの日」

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いを込めて「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。「跡継ぎがいなくなる」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、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

◇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、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

給食レシピ紹介

鶏肉とたけのこの揚げ煮

★材料【5人分】

鶏肉……………250g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 かたくり粉……………適量
 揚げ油……………適量

たけのこ水煮……………100g

砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 濃口しょうゆ……………大さじ1
 水……………50ml

★作り方

- ①鶏肉は2cm角に切り、塩・こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ②たけのこは、一口大に切る。
- ③砂糖、みりん、しょうゆ、水を煮たてた中にたけのこを入れて、味が染み込むまで煮る。
- ④③の中に揚げた鶏肉を加えて合わせる。