

令和7年5月 学校給食こんだて表



☆今月の目標 バランスのよい食事をしよう

松江市立八雲小学校・中学校

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 木	牛乳 こくとうパン てりやきミートボール にんじんサラダ あさりのクリームスープ	とりにく ぶたにく ツナ あさり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら
2 金	牛乳 たけのごはん ニギスまっちゃんフライ ごまあえ はんぺんのすましじる かしわもち	あぶらあげ はんぺん ニギス	牛乳 わかめ	にんじん まっちゃん ほうれんそう ねぎ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう こむぎ粉 パン粉 かしわもち	ごま あぶら
～ こどもの日こんだて ～							
7 水	牛乳 ごはん あつやきたまご マロニーときくらげのサラダ はるやさいのそぼろに	たまご とりにく	牛乳	ねぎ にんじん きぬさや	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ	こめ マロニー じゃがいも さとう かたくり粉	ごまあぶら ごま
8 木	牛乳 セルフフィッシュバーガー (まるパン ホキフライ) あおじそドレッシングサラダ コンソメスープ	ホキ チキンハム	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	らっきょう キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	パン こむぎ粉 パン粉 じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ あぶら
9 金	牛乳 ごはん ぶたにくとたけのこのみそいため こんぶあえ さんさいのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ みずな	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり なめこ わらび うど えのきたけ	こめ さとう かたくり粉	あぶら
12 月	牛乳 もずく丼 もやしのナムル とうふのごもくスープ	ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし もやし キャベツ たけのこ しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら
13 火	牛乳 コッペパン いちごジャム さけのマスタードマヨやき げんきサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	さけ チキンハム かつおぶし ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ しめじ	パン いちごジャム さとう じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ あぶら
14 水	牛乳 ごはん とりにくと こうやどうふのあまがらめ たくあんあえ もずくのすましじる	とりにく こうやどうふ とうふ	牛乳 もずく	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ もやし たくあん たまねぎ えのきたけ	こめ かたくり粉 さとう	あぶら
15 木	牛乳 ソフトめんミートソース ほうれんそうオムレツ ふるさとドレッシングサラダ	たまご とりにく ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	ソフトめん こむぎ粉	あぶら ドレッシング
16 金	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうまに うめのかおりあえ なめこのみそしる	かつお みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり うめ たまねぎ なめこ	こめ かたくり粉 さとう じゃがいも	あぶら



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

		おもなざいりょう					
		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	
		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子をとのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
19 月	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのごまずあえ けんちんじる	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま
20 火	牛乳 ごはん さわらのしおこうじやき なっとうあえ かきたまじる	さわら なっとう みそ かつおぶし とうふ たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし うめ たまねぎ	こめ かたくり粉	
21 水	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとチーズのソテー いんげんサラダ	ぶたにく チキンハム	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
22 木	牛乳 まるパン きなこクリーム とりにくのマーマレードやき ポテトサラダ やさいとまめのスープ	とりにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり どうもろこし キャベツ しめじ えだまめ	パン マーマレード じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	きなこクリーム ノエッグ マヨネーズ
23 金	牛乳 ごはん さばのピリからソース しらあえ たけのこのみそしる	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま
26 月	牛乳 オムライス 一食ケチャップソース (トマトライス うすやきたまご) かいそうサラダ こんさいのコンソメスープ	たまご	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	トマト にんじん きぬさや	どうもろこし グリーンピース キャベツ れんこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら
27 火	牛乳 キャロットパン ポテトのチーズやき アスパラサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アスパラガス トマト さやいんげん	グリーンピース どうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり	キャロットパン じゃがいも	ごま ノエッグ マヨネーズ
28 水	牛乳 ごはん とりにくのこうみやき こんにやくサラダ ゆばのすましじる	とりにく かまぼこ ゆば	牛乳	ねぎ にんじん	しめじ たまねぎ こんにやく もやし きゅうり えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
29 木	牛乳 セルフミートサンド (コッペパン ミートサンドの具) おからサラダ マカロニスープ	とりにく ぶたにく だいず おから チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	パン こむぎ粉 じゃがいも マカロニ	あぶら ノエッグ マヨネーズ
30 金	牛乳 ごはん きれいのからあげ アーモンドあえ とうにゅういりみそしる	きれい ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ かたくり粉 さとう	あぶら アーモンド

5月 給食だより

◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

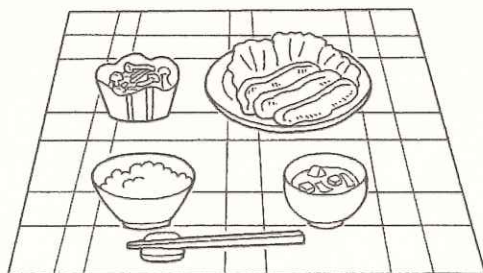
新年度が始まり、1カ月が経ちました。新しい生活は慣れてきたでしょうか。5月は大型連休があり生活リズムが乱れたり、緊張が少しずつほぐれたりして、疲れが出やすい時期です。栄養バランスの整った食事をしっかりと、元気に過ごしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



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。



給食レシピ紹介

5月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った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。

〈 たけのこごはん 〉

【材料】4人分

【作り方】

- ・精白米 … 2合
- ・水 … 2カップ
- ・たけのこ水煮 … 50g
- ・にんじん … 1/6本(30g)
- ・油あげ … 1枚
- ・さとう … 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ … 小さじ2
- ・酒 … 大さじ1
- ・食塩 … 少々

- ① 米をといで、分量の水につけておく。
- ② たけのこ水煮、にんじんは短冊切り、油あげは油抜きをして細切りにする。
- ③ ①に②の材料とAの調味料を入れて炊飯する。

A



〈 梅の香りあえ 〉

【材料】4人分

【作り方】

- ・カットわかめ … 1.5g
- ・にんじん … 1/6本(30g)
- ・キャベツ … 4枚(100g)
- ・きゅうり … 1/2本(50g)
- ・こまつな … 1/4束(50g)
- ・青じそドレッシング … 大さじ2
- ・ねり梅 … 小さじ1

- ① にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。こまつなは、ゆでて水で冷やし2cm幅に切り水気をしぼる。カットわかめは水でもどす。
- ② ①の材料を青じそドレッシングとねり梅であえる。



わかめは、春が旬の食材です。レシピは、カットわかめですが、生わかめ(20g)をさっとゆでて使うのもいいですね！

*給食ではあえもの、サラダに使用する野菜や海そうはすべて加熱して、冷却をしています。