

がっこう きゅうしゅう 学校給食こんだて表

令和8年5月

松江市立東出雲学校給食センター



# 5月

こんごう ちゅうぎょう 今月の目標

バランスの良い食事をしよう

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1金	たけのこごはん かつおフライ アスパラのごまあえ たいだんごのすましじる かしわもち	かつお あまだいだんご	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん はねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ パンこ かしわもち	あぶら ごま
7木	むぎごはん チンジャオロース こまつなのナムル すいぎょうざのスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	あかピーマン ピーマン こまつな にんじん	きピーマン たけのこ もやし たまねぎ しるねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
8金	ごはん さわらのゆずこしょうやき わふうポテトサラダ キャベツのみそじる	さわら ツナ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
11月	みそラーメン (ちゅうかめん、みそラーメンのスープ) はるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ メンマ もやし しるねぎ きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
12火	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため のりじゃこチーズあえ けんちんじる	ぶたにく とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ のり	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ こんやく しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
13水	コッパン りんごジャム オムレツ げんきサラダ だいずのミートソースに	たまご ハム かつおぶし ぶたにく だいず	牛乳 こんが	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも かたくりこ りんごジャム	あぶら
14木	むぎごはん さばのごまだれかけ わかめのすのもの なめこのみそじる	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ もやし なめこ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごま
15金	チキンカレーライス (ごはん、チキンカレー) うのはなコロッケ ふくじんづけあえ	とりにく おから	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ ごぼう	こめ じゃがいも パンこ	あぶら
18月	ホットドッグ (コッパン、ウインナー) ビーンズサラダ かぼちゃスープ	ウインナー だいず ツナ とうりゅう	牛乳	トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ がなしめじ	パン さとう レッドキドニー	ドレッシング

日(曜)	こんだて	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
19火	むぎごはん いわしのかばやき めががあえ キムチにくじゃが	いわし ぶたにく	牛乳 めがが	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ はくさいキムチ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるまき じゃがいも こんにやく	あぶら
20水	キャロットパン マーマレードチキン おからサラダ ミネストローネ	とりにく おから ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ がなしめじ	パン さとう じゃがいも マーマレード	ノンエッグ マヨネーズ
21木	むぎごはん とんてき うめあえ もずくのみそじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 もずく	こまつな 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	あぶら
22金	ハヤシライス (ごはん、ハヤシルウ) こまつなとベーコンのソテー フルーツミックス	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ とうもろこし もも みかん パイナップル ナタデココ	こめ	あぶら
25月	こくとうパン しるみざかなのバーベキューソース アーモンドサラダ ミートボールとはるやさいのスープ	ホキ ハム とりにく	牛乳	はねぎ にんじん こまつな アスパラガス	りんご きゅうり レモン たまねぎ たけのこ キャベツ	パン こくとう さとう パンこ	あぶら アーモンド オリーブあぶら
26火	むぎごはん ヤンニョムチキン やみつぎあえ つるつるスープ	とりにく ツナ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし しいたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま
27水	コッパン チョコクリーム さけのマスタードやき げんまいサラダ クラムチャウダー	ぎげ ハム ベーコン あざり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン げんまい さとう じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ あぶら
28木	おやこどん (むぎごはん、おやこどんのぐ) ほうれんそうののりごまあえ さつまいもどだいずのかりんどう	とりにく たまご だいず	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しるねぎ キャベツ	こめ おぎ さとう かたくりこ さつまいも こくとう	ごま あぶら
29金	ごはん カレイのからあげ こんにやくサラダ じゃがいものみそじる	カレイ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん はねぎ	こんにやく もやし きゅうり たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら 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。

## 端午の節句と食べ物・行事



今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	646 kcal	809 kcal
たんぱく質	26.9 g	32.4 g

5月5日はこどもの日です。こどもの日は、端午の節句ともいわれ、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で、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べたりすることがあります。「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いわれています。



# 5月 給食だより

新学期がはじまり、1か月がたちました。新しい生活には慣れてきた頃でしょうか？  
気候もだんだんと暖かくなってきましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。  
毎日元気に勉強や運動をするために、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

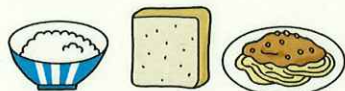
## 朝ごはんは

### 大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

## エネルギーのもとになる

### ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーの  
もとになる炭水化物が多く含まれています。  
毎日を元気に過ごすため、エネルギー源に  
なる食品をしっかりとることが大切です。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの  
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

### 朝ごはんに一杯のみそ汁を

朝ごはんにたっぷりの具を入れたみそ汁を加えてみてはいかがでしょう？  
野菜や海藻、卵や大豆製品、魚、肉など、いろいろな食品を入れて作ることで、栄養バランスがと  
とのやすくなります。また、だして煮ることにより、野菜もおいしく食べられます。  
朝ごはんにみそ汁を食べて、元気に一日をスタートさせましょう！



## 栄養バランスを考えて食べよう！



## みんながそろえば 栄養満点！



私たちの体は、毎日の食事から栄養をとることでつくられています。

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



## 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。

### <さばのごまだれかけ>

#### 【材料】4人分

- ・さば切身 …4切
- ・料理酒(下味用) …大さじ2
- ・片栗粉 …適量
- ・揚げ油 …適量
- ・砂糖 …小さじ2
- ・こいくちしょうゆ…小さじ2
- ・料理酒 …小さじ2
- ・みりん …小さじ1
- ・片栗粉 …小さじ1/2
- ・水 …30cc
- ・白ごま …小さじ2

#### 【作り方】

- ①さばに料理酒(下味用)をまがし、片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②鍋に★を入れて、ひと煮立ちさせ、ごまだれを作る。
- ③①の揚げたさばに、②のごまだれをかける。



★ さばには頭の働きをよくするDHAや  
血液をサラサラにする働きのあるEPA  
などの栄養素が豊富です。

