

5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

西センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会 (令和8年 5月)

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの ものになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・金	・たけのこずし ・ぎゅうにゅう ・ツナサラダ ・あざりのみそしる ・かしわもち	ツナ あざり どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たけのこ れんこん しいたけ キャベツ たまねぎ しろねぎ きゅうり	ごぼん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 631 中 779
こどもの日献立								
7・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・いそかあえ ・さわにわん	あじ ぶたにく	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 えのきたけ ごぼう	ごぼん こむぎこ パンこ	ごま あぶら	小 613 中 760
8・金	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもとチーズのソテー ・ビーンズサラダ ・ミートボールのスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ どうもろこし あおえんどうまめ	パン じゃがいも ひよこめ あかいんげん まめ パンこ	きなこクリーム ドレッシング	小 621 中 777
11・月	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとたけのこのうまみ ・さんしよくあえ ・しんたまねぎのみそしる	とりにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごぼん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 649 中 816
12・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとはるさめの いためもの ・ごぼうのごまドレあえ ・わかめスープ	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ もやし	ごぼん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	小 617 中 775
13・水	・さんざいりうどん ・ぎゅうにゅう ・みそポテト ・だいたくごまつなのサラダ	とりにく あぶらあげ みそ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	たまねぎ わらび うど えのきたけ キャベツ なめこ たけのこ	うどん こめこ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 610 中 800
14・木	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・やきしやも(小・中:2こ) ・れんこんとひじきの ちゅうかあえ	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ エリンギ れんこん きゅうり	ごぼん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 644 中 800
15・金	・かいぐんカレーライス ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ ・やさしいサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごぼん じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	小 657 中 829
味めぐり：神奈川県								
18・月	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・ささみカツ ・グリーンサラダ ・ミネストローネ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな アスパラガス にんじん さやいんげん トマト	キャベツ たまねぎ	りんごパン じゃがいも こめこ マカロニ	あぶら	小 616 中 782

西センター校区

日・曜	こんだてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる ものになるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを とどえるしよくひん		きいろのしよくひん おもにエネルギーの ものになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19・火	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・ごうやどうふのたまごとし ・こいわしのこめあげ ・さりばしだいこの あまずあえ	ごうやどうふ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん	ごぼん さとう こめこ	あぶら	小 640 中 803
20・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・さわらのさいきょうやき ・きんぴらごぼう ・わかたけじる	さわら みそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう たけのこ たまねぎ	ごぼん さとう ごま あぶら	あぶら ごま あぶら	小 616 中 770
21・木	・セルフミートサンド (コッペパン・セルフミート) ・ぎゅうにゅう ・カラフルサラダ ・どうにゅうスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし エリンギ	パン かたくりこ じゃがいも ひよこめ	あぶら ドレッシング	小 653 中 828
22・金	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・かつおのさっぱりあげ ・ごまあえ ・ふのみそしる	かつお どうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ゆず きゅうり キャベツ もやし	ごぼん かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら ごま	小 605 中 764
ごぼんにかけましょう								
25・月	・★さぼとけからのそぼろごぼん ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうのマヨあえ ・ぶたにくとやさのみそしる	さば おから ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	こんにやく キャベツ どうもろこし たまねぎ しろねぎ	ごぼん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 611 中 767
26・火	・あごだしらーめん ・ぎゅうにゅう ・ほきのコロコロあげ ・しそあえ	ぶたにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな あおじそ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり たけのこ	ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	小 612 中 815
27・水	・ごぼん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (1~4年:1こ、5~6年:2こ、中:2こ) ・こんにやくサラダ ・とりつくねのみそしる	がんもどき みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えだまめ もやし きくらげ きゅうり こんにやく えのきたけ キャベツ たまねぎ	ごぼん さとう パンこ かたくりこ	ごまあぶら ごま	小 616 中 832
28・木	・カレーピラフ ・ぶたにくとレバーのあげに ・げんまいサラダ ・オニオンスープ	ぶたにく とりレバー ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん パセリ	グリーンピース どうもろこし たまねぎ キャベツ エリンギ	ごぼん じゃがいも かたくりこ さとう げんまい	あぶら	小 671 中 856
29・金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのおちゃパンこやき ・アーモンドサラダ ・ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	せんちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン はちみつ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	マーガリン あぶら アーモンド オリーブ オイル	小 621 中 771

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

☆行事、材料の都合などで献立
を変更する場合があります。



~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





5月のこんだてだより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

行事食の紹介

～こどもの日献立～



こどもの日は端午の節句ともいわれ、こどもの健やかな成長を願ってお祝いする日です。「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」を食べたりする習慣があります。

「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。

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でのはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がツねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。毎月の献立表を参考にしてみてください。

おもに体をつくる もとなる	
たんぱく質	無機質(ミネラル) (カルシウム、鉄など)
魚、肉、卵、大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど

おもに体の調子を 整える	
ビタミン	
ビタミンA (カロテン)	ビタミンD など
色のこい野菜	その他の野菜、きのこ類、くだもの

おもに エネルギーになる	
炭水化物 (糖質)	脂質
米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど



味めぐり:神奈川県

今月の味めぐりは、神奈川県です。

古くから海軍港として発展してきた横須賀市は「カレーの街」と呼ばれています。それは、明治時代に日本の海軍が、栄養バランスがよく、調理の簡単なカレーに注目し、船での食事に取り入れたことが始まりといわれています。最初、カレーはパンにつけて食べていたようですが、パンにつけたのでは力が出ないということで日本海軍の食事は「カレーをごはんにかけて食べよう!」となったそうです。船からおりた人たちが、それぞれの故郷に持ち帰り、カレーを広めました。横須賀はカレーの発信の地なのです。

また、海軍カレーは、栄養バランスを考慮し、サラダと牛乳を必ず添えることが提供のルールとなっているそうです。さらに、薬味としてチャツネも添えられるそうです。そのため、今月の給食でもカレーライスに加え、サラダと毎日つけている牛乳のセットにしました。また、カレーには、いつものカレーとは違い、チャツネという調味料を加えています。



Let's cook!

5月の
献立より

《さばとおからのそぼろごはん》

(材料 4人分)

・ごはん	4杯
・さば水煮缶	2缶
・おから	30g
・系こんにやく	80g
・きぬさや	30g
・サラダ油	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・水	50g

(作り方)

- ① さば水煮の水気を切り、ほぐしておく。系こんにやくは荒く刻み、茹でておく。きぬさやは塩ゆでして、水気を切り、千切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうが、さば、系こんにやくを炒める。
- ③ おからを加え、全体に油がなじんだら調味料Aと水を加える。
- ④ 水気を飛ばして、最後にきぬさやを加え仕上げる。
- ⑤ ごはんに④をかける。

きぬさやの代わりに、季節の野菜を加えてアレンジしてくださいね。(グリーンピース、ピーマン、いんげんなど)

