

# 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8年5月) (小学校)

(今月の目標)  
食事のマナーについて  
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 塩分 ※家で残って いたいただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん		
		ちやにくとどなりからだを つくりませう	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギーたんぱく質 塩分
								0000
1金	たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき のりマヨあえ はんぺんのすましじる かしわもち	うすあげ さくら ツナ はんぺん	ぎゅうにゅう のり	にんじん キヌサヤ だいこんば あおなご	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 かしわもち	マヨネーズ	661 kcal 28.7 g 18.5 g 乳製品 いも
7木	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだのぶくめに ヘルシーサラダ いもちちる	うすあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおなご	こんにやく もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ こぼろ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	663 kcal 22.7 g 20.8 g 魚介 海そう
8金	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき のりわかふうサラダ あつあげのみそしる	さば のり もやし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおなご	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう	マヨネーズ	657 kcal 28.2 g 23.9 g きのこ いも
11月	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	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおなご トマト	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし 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 21.7 g 海そう 果物
12火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのしょうゆあげ うめあえ さわにわん	あじ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 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	663 kcal 28.0 g 21.2 g いも 乳製品
13水	ピザトースト ぎゅうにゅう ピーマンサラダ はるやさいのポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンアスパ ラガス パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり だけのこ	パン ピーマン さとう じゃがいも かたくりこ	バター あぶら	652 kcal 25.6 g 25.1 g 大豆 魚介
14木	ごはん ぎゅうにゅう あじのごしきあげ こまつなのサラダ みそけんちんじる	あじ ぶたにく 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 あおなご	たまねぎ キャベツ だいこん こんにやく こぼろ 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	664 kcal 25.2 g 21.7 g きのこ いも
15金	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 だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン にんじん	はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく きくらげ もやしりんご	こめ さとう はるさめ	あぶら	656 kcal 26.6 g 21.8 g 魚介 雑菜
18月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとたけのこのあげに こうやどうふのあえもの こんさいじる	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおなご	たけのこ キャベツ たまねぎ だいこん れんこん こぼろ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	655 kcal 24.9 g 21.8 g きのこ 海そう

※ 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 塩分 ※家で残って いたいただきたい 食品
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		さいろのしょくひん		
		ちやにくとどなりからだを つくりませう	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギーたんぱく質 塩分
								0000
19火	ごはん ぎゅうにゅう さきおのり さきおのり さきおのり さきおのり さきおのり さきおのり	さきお みそ 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 しいたけ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	664 kcal 24.5 g 21.3 g きのこ 乳製品
20水	しおラーメン ぎゅうにゅう はるまき キャベツとツナのサラダ あまなつゼリー	ぶたにく なるこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ メンマ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつみかん にんにく	ちゅうかめん さとう ゼリー はるさめ かたくりこ	あぶら	650 kcal 21.6 g 18.9 g 大豆 海そう
21木	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう のりのりサラダ あぶらあげのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおなご	キャベツ たまねぎ しろうね もやし ぶなしめじ ごぼう レモン にんにく	こめ さとう	あぶら ごま	656 kcal 22.1 g 18.3 g 魚介 いも
22金	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	さわら とりにく はなかつお みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト あおなご	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ うめ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら ごま	662 kcal 25.8 g 23.6 g 淡色野菜 きのこ
25月	ハヤシライス ぎゅうにゅう こうやどうふの いそふうみあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	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 かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	659 kcal 23.7 g 22.8 g 緑黄色野菜 いも
26火	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 とうふのすましじる	ぶたにく みそ とりにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンアスパ ラガス	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	660 kcal 28.1 g 22.0 g 雑菜 魚介
27水	セルフフィッシュバーガー 「ろみざかなのフライ」 タルタルソース ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ パンキンスープ	とうにゅう ほき	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム らっきょう	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	667 kcal 23.2 g 22.9 g いも 果物
28木	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース じゃがいものちゅうかあえ トックススープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが きくらげ	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	653 kcal 23.7 g 22.8 g 大豆 魚介
29金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ なっとうあえ にらたまみそしる	かつお なっとう 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 レモン うめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	654 kcal 32.8 g 18.6 g いも 淡色野菜

# 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8年5月) (中学校)

(今月の目標)  
食事のマナーについて  
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 塩分 ※家で買って いただきたい 食品
		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		
		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 体のちようしをここのえ 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金	たけのこごはん 牛乳 さわらの西京焼き のりマヨあえ はんべんのすまし汁 かしわもち	うすあげ さわら ツナ はんべん	ぎゅうにゅう のり	にんじん 干又サヤ だいこんば 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	ごめ さとう かしわもち	マヨネーズ	829 kcal 34.4 g 22.3 g 乳製品 いも
7木	ごはん 牛乳 肉信田の含め煮 ヘルシーサラダ いちもろ汁	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	こんにやく もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ こぼろ	ごめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	824 kcal 25.7 g 21.8 g 魚介 海そう
8金	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き のやきの和風サラダ 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	ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	ごめ さとう	マヨネーズ	828 kcal 33.5 g 28.1 g きのこ いも
11月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ さっぱりあえ なめこのみそ汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ	ごめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	829 kcal 31.0 g 25.7 g 海そう 果物
12火	ごはん 牛乳 魚のしょうゆ揚げ 梅あえ 沢煮碗	あじ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ うめ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 32.7 g 27.9 g いも 乳製品
13水	ピザトースト 牛乳 ビーフンサラダ 春野菜のポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンアスパ ラガス パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たけのこ	パン ビーフン さとう じゃがいも かたくりこ	バター あぶら	823 kcal 31.3 g 30.6 g 大豆 魚介
14木	ごはん 牛乳 あじの五色揚げ 小松菜のサラダ みそけんちん汁	あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	えだまめ あかピーマン ごまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん こんにやく こぼろ しょうが	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	834 kcal 29.8 g 28.3 g きのこ いも
15金	スタミナ丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	ぶたにく たいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン にんじん	はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく きくらげ もやし りんご	ごめ さとう はるさめ	あぶら	835 kcal 31.6 g 27.2 g 魚介 雑実
18月	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの揚げ煮 高野豆腐のあえもの 根菜汁	とりにく こやどとうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ たまねぎ だいこん れんこん ごぼろ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	820 kcal 29.0 g 26.5 g きのこ 海そう

※ 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 塩分 ※家で買って いただきたい 食品
		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		
		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 体のちようしをここのえ 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火	ごはん 牛乳 さごしのごまみそ焼き 昆布あえ 肉じゃが	さごし みそ 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 こんにやく	ごめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	828 kcal 29.3 g 24.3 g きのこ 乳製品
20水	塩ラーメン 牛乳 春巻き キャベツとツナのサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく なるこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ メンマ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつみかん にんにく	ちゅうかめん さとう ゼリー はるさめ かたくりこ	あぶら	849 kcal 26.5 g 23.3 g 大豆 海そう
21木	ねぎ塩豚丼 牛乳 のりのりサラダ 油揚げのみそ汁	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しろうなぎ もやし ぶなしめじ ごぼう レモン にんにく	ごめ さとう	あぶら ごま	827 kcal 26.5 g 23.3 g 魚介 いも
22金	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き 元氣サラダ 島根のごまみそ汁	さわり とりにく はなかつお 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 うめ	ごめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら ごま	829 kcal 31.3 g 28.5 g 淡色野菜 きのこ
25月	ハヤシライス 牛乳 高野豆腐の磯風味揚げ 大根サラダ	ぎゅうにく こやどとうふ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	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	ごめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	835 kcal 28.3 g 26.3 g 緑黄色野菜 いも
26火	ごはん 牛乳 豚肉とアスパラのみそ炒 ごぼうサラダ とうふのすまし汁	ぶたにく みそ とりにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンアスパ ラガス	キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ しょうが	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	830 kcal 34.1 g 26.6 g 雑実 魚介
27水	セルフフィッシュバーガー 「コッペパン」 「白身魚のフライ」 タルタルソース 牛乳 ドレッシングサラダ パンブキンスープ	とうにゅう ほき	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゅ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム らっきょう	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	838 kcal 28.1 g 28.0 g いも 果物
28木	ごはん 牛乳 チンジャオロース じゃがいもの中華あえ トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが きくらげ	ごめ さとう じゃがいも ごめこ	あぶら	821 kcal 27.2 g 25.8 g 大豆 魚介
29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 なっとう 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 えのきたけ レモン うめ	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	827 kcal 39.4 g 22.6 g いも 淡色野菜

# 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も、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

## 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。私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。

### 朝ごはんにいっぱいのみそ汁を

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、いろいろな食品を取り混ぜて作ると、みそ汁が一品加わることで、栄養バランスも整いやすくなります。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。いっぱいのみそ汁で、元気に一日をスタートさせましょう！



## 5月5日は端午の節句



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♪

## 給食レシピ紹介

今が旬のあじをカラッと揚げ、野菜と一緒にあえました。カラフルな食材の色が目にも楽しい料理です。また、甘いケチャップ味なので、魚が苦手なお子さんでも食べやすく、ごはんのすすむおかずです。

### あじの五色揚げ

#### ★材料【5人分】

あじ 3 枚おろし……200g  
A [ おろししょうが……小さじ 1  
酒………小さじ 1  
片栗粉………大さじ 2  
揚げ油………適量

たまねぎ………40g  
赤ピーマン………20g  
むき枝豆………20g  
コーン(缶詰)………20g  
炒め油………適量

B [ ケチャップ………大さじ 2  
濃口しょうゆ………小さじ 1  
さとう………小さじ 1  
酒………小さじ 1  
水………大さじ 1

#### ★作り方

- ①あじは、ひと口大(2cm程度の角切り)に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ②たまねぎと赤ピーマンは、さいの目切りにする。  
コーンは、水気をきる。
- ③下味をつけたあじに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④フライパンに油をひいて熱し、たまねぎ、赤ピーマンを炒めてから、Bの調味料を入れる。
- ⑤④が煮立ったら、揚げたあじと枝豆、コーンを入れて合わせる。

