

令和8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

日	こんだて	おもなざいりょう										
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん						
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品						
1群		2群		3群		4群		5群		6群		
1金	牛乳 たけのこごはん さわらのみそマヨやき キャベツのおおじそあえ はんべんのすましじる かしわもち	さわら 油あげ みそ はんべん	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやえんどう あおねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう かしわもち	ノスタグ マヨネーズ	～ こどもの日こんだて ～				
7木	牛乳 さんさいうどん どうふのメンチカツ ごまおかかあえ	とり肉 油あげ どうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう あおねぎ	わらび えだまめ たけのこ とう えのきたけ なめこ もやし しいたけ キャベツ たまねぎ	うどん さとう パン粉	油 ごま					
8金	牛乳 ごはん ぶた肉とたけのこの オイスターソースいため パンサンスー ちゅうかたまごスープ	ぶた肉 ハム たまご	牛乳	ピーマン こまつな にんじん あおねぎ	たけのこ たまねぎ キャベツ どうもろこし	米 マロニー かたくり粉 さとう	油 ごま油					
11月	牛乳 ごはん とり肉のかおりあげ たくあんあえ じゃがいもみそしる	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しそ	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ	米 こおぎ粉 じゃがいも	油 ごま					
12火	牛乳 こくとうパン さけのレモンベッターやき げんきサラダ たけのこのとうにゅうクリームに	さけ ハム ヒリ肉 どうにゅう かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト きぬさや	レモン どうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	こくとうパン さとう じゃがいも	油					
13水	牛乳 ごはん あげだしどうふの肉そぼろかけ こんにやくサラダ キャベツのみそしる	どうふ ぶた肉 ハム 油あげ みそ	牛乳	さやえんどう にんじん あおねぎ	こんにやく たまねぎ もやし きゅうり しめじ キャベツ	米 さとう かたくり粉	油 ごま ごま油					
14木	牛乳 セルフフィッシュバーガー まるパン しろみざかなフライ こんにゃくのソテー コンソメスープ	ホキ ベーコン	牛乳	ハセリ ピーマン こまつな にんじん さやえんどう チンゲンサイ	らっきょう ごぼう れんこん だいこん たまねぎ	パン こおぎ粉 パン粉 さとう じゃがいも	ノスタグ マヨネーズ ごま 油					
15金	牛乳 もずくどん のりマヨあえ あつあげのごもくスープ	ぶた肉 ツナ 油あげ	牛乳 のり もずく	アスパラガス にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし しいたけ	米 さとう はるさめ	ノスタグ マヨネーズ					
18月	牛乳 ごはん ニギスまっちゃんフライ マロニーときくらげのサラダ はるやさいのもの	かまぼこ とり肉	牛乳 ニギス	にんじん こまつな さやえんどう	きくらげ キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ	米 こおぎ粉 パン粉 マロニー じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま					



※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。



日	こんだて	おもなざいりょう									
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん					
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品					
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
19火	牛乳 キャロットパン てりやきハンバーグ わかめサラダ カレーコンソメスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ どうもろこし しめじ	キャロットパン さとう じゃがいも かたくり粉	ごま ごま油				
20水	牛乳 ごはん かつおとごぼうのうま なっとうのマヨネーズあえ たけのこのみそしる	かつお なっとう ハム どうふ 油あげ みそ	牛乳	さやえんどう ほうれんそう にんじん あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	米 かたくり粉 さとう	油 ノスタグ マヨネーズ				
21木	牛乳 コッペパン きなこクリーム とり肉のマーマレードやき スナックえんどうのサラダ ミネストローネ	ヒリ肉 ツナ ベーコン	牛乳	スナックえんどう トマト こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	パン さとう マーマレード マカロニ	きなこクリーム 油				
22金	牛乳 ハヤシライス じゃがいもとチーズのソテー アスパラサラダ	ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油				
25月	牛乳 ごはん とり肉とたけのこのうま にんじん あおねぎ	とり肉 油あげ みそ	牛乳	さやえんどう ほうれんそう にんじん あおねぎ	たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 アーモンド				
26火	牛乳 セルフミートサンド コッペパン セルフミートサンドのぐ ひじきサラダ グリーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 だいた ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン さとう こおぎ粉 じゃがいも	ドレッシング 油				
27水	牛乳 ごはん さばのみそに しらあえ ざわにわん	さば みそ どうふ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	こんにやく たまねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ	米 さとう	ごま				
28木	牛乳 セルフオムライス トマトライス オムライスようたまごやき いっしょくケチャップ ツナサラダ ミートボールとやさいのスープ	たまご ツナ とり肉	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しめじ グリーンピース どうもろこし たまねぎ	米 パン粉 じゃがいも さとう	油				
29金	牛乳 ごはん あじのなんばんづけ アスパラのじゃこあえ ごまキムチじる	あじ ぶた肉 どうふ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん アスパラガス あおねぎ	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	米 トッポギ かたくり粉 さとう	油 ごま ごま油				

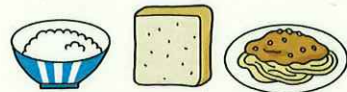
5月 給食だより

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。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、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摂ることが大切です。

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！



端午の節句のおはなし

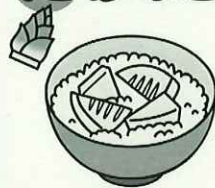
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

給食レシピ紹介

〈ぶた肉とたけのこのオイスターソース炒め〉

【材料】4人分

- ・ぶたモモ肉 … 250g
- ・おろししょうが … 少々
- ・おろしにんにく … 少々
- ・たけのこ水煮 … 80g
- ・たまねぎ … 1こ
- ・赤ピーマン … 30g
- ・サラダ油 … 適量
- ・さとう … 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ … 小さじ2
- ・オイスターソース … 大さじ1/2

【作り方】

- ① ぶた肉は、食べやすい大きさに切る。たけのこは、短冊切り、たまねぎはスライス、赤ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろしにんにく、おろししょうがとぶた肉を入れて炒める。
- ③ ぶた肉の色が変わったら、たまねぎ、たけのこを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、赤ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ★の調味料を入れてさっと炒める。

★