

5月の こんだて



献立目標：バランスのよい食事をしよう

南センター校区

★は、裏面で献立紹介しています。 松江市教育委員会
(令和6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 もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1・水	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・かぼちゃグラタン ・ひじきとまめのサラダ ・とりにくとやさいのスープに	とりにく あごいりのやき だいず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ えだまめ キャベツ	りんごパン マカロニ こむぎこ きんときまめ しろいんげんまめ さとう じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	小 664 中 823
2・木	・たけのこずし ・ぎゅうにゅう ・チキンサラダ ・あかだしみそ ・かしわもち	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう きぬさや	たけのこ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 668 中 826
こどもの日献立								
7・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしんりよくあげ ・あまずあえ ・けんちんじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	まっちゃん こまつな にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小 626 中 788
8・水	・ソフトめんミートソース ・ぎゅうにゅう ・しおポテト ・こんぶサラダ	とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	小 641 中 793
9・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・シューマイ (小:1,2年2こ,3~6年3こ 中:2こ) ・ふくじんづけあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん なす たかな れんこん	ごはん こむぎこ かたくりこ	あぶら	小 650 中 819
10・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのピリからやき ・キャベツのごまあえ ・こんさいのみそしる	さば こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま	小 649 中 805
13・月	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ★サイコロステーキ ・グリーンサラダ ・じゃがいもとしろねぎの とうにゅうポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しろねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ		小 635 中 799
味めぐり：オーストラリア								
14・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・きんぴらごぼう ・ぶたにくとやさいのみそしる	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく たまねぎ もやし	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小 654 中 812
15・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・チャプチェ ・じゃがいものサラダ ・げんまいスープ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも げんまい	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 672 中 840
16・木	・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 ・トマトとアスパラのサラダ ・コンソメスープ	ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト グリーン アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも さとう	きなこクリーム あぶら	小 648 中 809

南センター校区

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 もとになるしよくひん		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 もとになるしよくひん		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちくぜんに ・いわしのおかか ・ごまずあえ	とりにく いわし かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	小 666 中 827
20・月	・まめなそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・はるさめのすのもの ・ふのみそしる	とりにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん こまつな きぬさや	えだまめ キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう はるさめ ふ	あぶら	小 630 中 793
21・火	・さんさいうどん ・ぎゅうにゅう ・いわしのカリカリフライ (小:2こ 中:3こ) ・ごぼうサラダ	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ とうもろこし えのきたけ なめこ わらび たけのこ とう	うどん じゃがいも かたくりこ げんまいこ	あぶら	小 647 中 838
22・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・がんもどきのふくめに (小:1,2年1こ,3~6年2こ 中:2こ) ・おちゃサラダ ・さわにわん	がんもどき くろまめ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん せんちゃ あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小 677 中 818
23・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとこうやどうふの あまからあえ ・ゆかりあえ ・かきたまみそしる	とりにく こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん しそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	小 655 中 824
24・金	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・かつおカツ ・アスパラのサラダ ・レタスとトマトのスープ	かつお ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス トマト	キャベツ たまねぎ しめじ レタス	パン はちみつ パンこ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 641 中 818
27・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ずぶた ・ナムル ・ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	ごはん かたくりこ さとう フォー	あぶら ごま ごまあぶら	小 637 中 801
28・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・きりぼしだいこんのうま みそ ・わかめとたけのこのみそしる	さわら あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あじふんまつ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	小 683 中 848
29・水	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・さけのコロコロあげ ・カラフルサラダ ・クラムチャウダー(ぎゅうにゅう)	さけ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 662 中 830
30・木	・カレーライス ・ぎゅうにゅう ・ウインナー(小:2こ 中:3こ) ・やさしいサラダ	とりにく ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 665 中 842
31・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・オイマヨチキン ・アーモンドサラダ ・しんたまねぎのみそしる	とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル アーモンド	小 649 中 800

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。
☆学校給食は皆様の給食費でまか
なわれています。
忘れずにおさめましょう。



~今月の松江でとれた食材や食品~
こめ、キャベツ、しいたけ
たまねぎ、せんちゃ

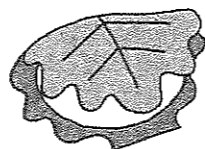


5月のこんだてだより

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。5月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、体も心も元気に過ごしましょう。

行事食の紹介 こどもの日献立 ~5月5日は「端午の節句」です~

「端午の節句」は男の子の成長を願って祝う行事です。「よろいかぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、「ちまき」や「柏もち」を食べたりする習わしがあります。柏もちを包む柏の葉は、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」として縁起が良いと言われています。

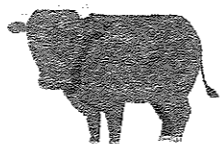


今月の味めぐりは「オーストラリア」です

○サイコロステーキ

オーストラリアの広大な土地と自然を生かして、牛の飼育が盛んに行われています。牛肉の輸出量も世界最大級で、100カ国以上の国に牛肉を輸出しています。特にオーストラリア産の牛肉のことを「オーギー・ビーフ」と言い、定番のステーキからさまざまな料理に使われています。

給食では、角切りにした牛肉と豚肉をステーキのように焼いて、ケチャップ味のソースにからめて提供します。



○じゃがいもと白ねぎの豆乳ポタージュ

じゃがいもの消費量も多く、マッシュポテトやフライドポテトに加えて、じゃがいもとねぎのポタージュが日常的によく食べられています。

Let's cook!

《サイコロステーキ》



【材料(4人分)】

- ・牛肉(角切り) 120g
- ・豚肉(角切り) 120g
- ・塩、こしょう 少々
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・油 適量
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ、赤ワイン、水 各大さじ1

【作り方】

- ① 牛肉と豚肉に塩、こしょう、赤ワイン、おろしにんにくをもみこみ、下味をつける。
- ② フライパンに油をひいて、①の牛肉と豚肉を入れて焼く。
- ③ 牛肉と豚肉が焼けたら、いったんお皿に取り出す。
- ④ Aの調味料をフライパンに入れ、煮立たせてソースを作る。
- ⑤ 取り出した牛肉と豚肉を再びフライパンに入れて、④のソースとからめたら完成。

牛肉と豚肉のどちらかのみでも、鶏肉で作ってもおいしいですよ!

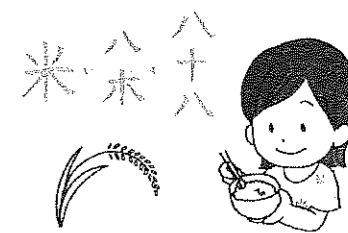


5月は 田植え が始まります



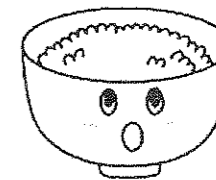
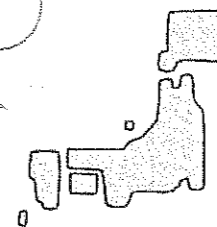
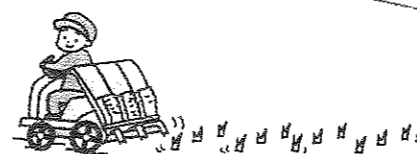
お米づくりは、「八十八」の工程があると言われるほど、手間と時間のかかる作業と言われています。

田植えとは、種から芽が出て少し大きくなった苗を、田んぼに植える作業のことを言います。苗が順調に成長していけるよう、気温が15度ほどになった時期に行われるため、5月ごろから田植えが始まる地域が多いようです。



最近では、気温が高くても稲が育つ品種も登場しています。お米の品種や育てる地域によっても、田植えの時期は異なります。給食では「きぬむすめ」という品種のお米を使っていますよ。

ごはんお茶碗1杯(150g)のお米の粒を数えてみると、約3,250粒と言われています。

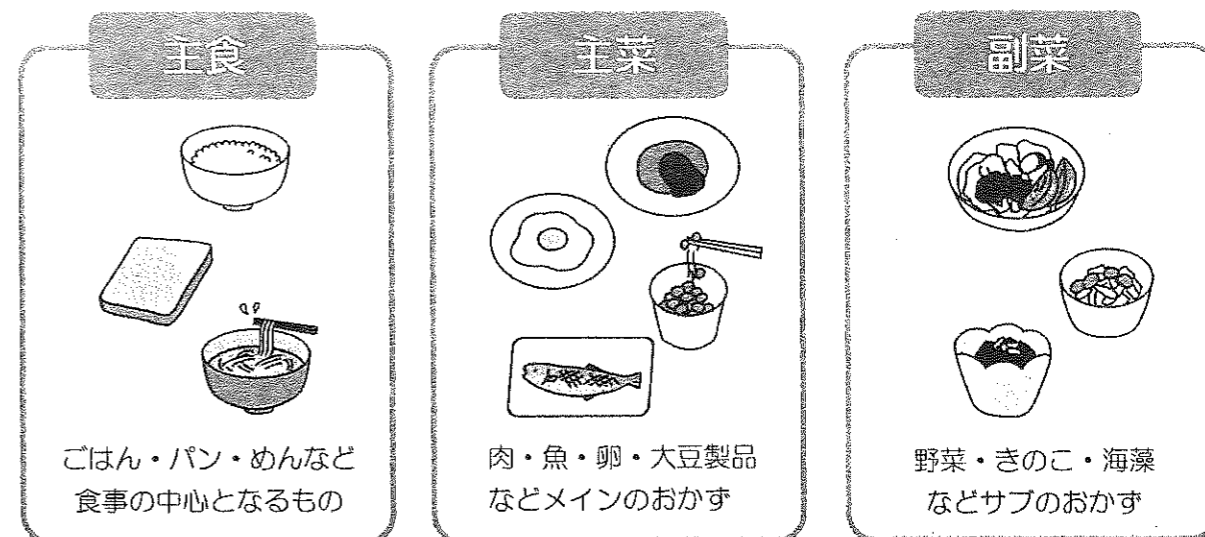


~ 栄養バランスについて考えよう ~

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。令和5年度に全国で実施された調査では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」の割合は38.2%という結果でした。国は令和7年度までに、この数値を50%以上にするという目標を掲げています。

(出典:農林水産省「令和5年度 食育に関する意識調査報告書」)

主菜・副菜・副菜にはどんな料理が当てはまるのでしょうか?



エネルギーのもとになります
炭水化物の供給源



体をつくるもとになります
たんぱく質の供給源



体の調子をととのえます
ビタミン・ミネラルの供給源

