

5月の こんだて



献立目標： バランスのよい食事をしよう

北センター校区

★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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
1・金	・たけのこずし ・ぎゅうにゅう ・ツナサラダ ・あざりのみそする ・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	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 631 中 779
7・木	・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 マカロニ	あぶら	小 616 中 782
8・金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かつおのさっぱりあげ ・ごまあえ ・ふのみそする	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	ごはん かたくりこ さとう ふ じゃがいも	あぶら ごま	小 605 中 764
11・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげのちゅうかに ・やきししゃも(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 ししゃも 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	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小 644 中 800
12・火	・さんさいりゅうどん ・ぎゅうにゅう ・みそポテト ・だいたとこまつなのサラダ	とりにく あぶらあげ みそ ツナ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	たまねぎ わらび うぶ えのきたけ キャベツ なめこ たけのこ	うどん こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小 610 中 762
13・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとたけのこのうまに ・さんしよくあえ ・しんたまねぎのみそする	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	ごはん 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
14・木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとほるさめの 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	ごはん 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
15・金	・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 ひよこまめ	あぶら ドレッシング	小 653 中 828
18・月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あじのこうみフライ ・いそかあえ ・ざわにわん	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	ごはん ごまご パンこ	ごま あぶら	小 613 中 760

こどもの日献立

こめこいりうどん

北センター校区

日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)
19・火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・こうやどふのたまごどじ ・こいわしのこめこあげ ・きりぼしだいごんの ごまずあえ	こうやどふ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいご	ごはん さとう こめこ	あぶら ごま	小 651 中 815
20・水	・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 ・ピンスズサラダ ・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 だいご 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 ひよこまめ 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
21・木	・★さぼとおからのそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・ほうれんそうのマヨあえ ・ぶたにくとやさいのみそする	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	ごはん 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
22・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	ごはん 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
25・月	・コッペパン ・はちみつアンドマーガリン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのおちやパンこやき ・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
26・火	・ごはん ・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	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小 617 中 771
27・水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・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	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	ごはん かたくりこ さとう げんまい じゃがいも	あぶら	小 640 中 812
28・木	・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 766
29・金	・ごはん ・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 ・とりつくねのみそする	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	ごはん さとう パンこ かたくりこ	ごまあぶら ごま	小 611 中 829

ごはんにかけましょう

味めぐり：神奈川県

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つ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		おもに体の調子を 整える		おもに エネルギーになる	
たんぱく質	無機質 (カルシウム、鉄など)	ビタミン		炭水化物 (糖質)	脂質
		ビタミンA (カロテン)	ビタミンD など		
魚、肉、卵、大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜、きのこ類、くだもの	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。船からおれた人たちが、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、サラダと毎日つい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。
- 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)

