

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7年 5月)

		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 おもにからだのちょうしを とどめるしよくひん		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)
								
日・曜	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・にくじゃが ・きびなごのからあげ ・きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにゃく だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こおぎこ	あぶら	小 674 中 841
2 ・ 金	・ちらしずし ・ぎゅうにゅう ・ひじきのサラダ ・たけのこはんぺんのみそしる ・かしわもち	とりにく あぶらあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう ひじき あじふんまつ	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん しいたけ キャベツ えだまめ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう かしわもち	ノンエッグ マヨネーズ	小 640 中 799
こどもの日献立								
7 ・ 水	・さんさいこめこいりうどん ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとあつあげの みそいため ・のりごまあえ	かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな みずな	たまねぎ キャベツ もやし なめこ きゅうり わらび うど えのきたけ たけのこ	こめこうどん さとう かたくりこ	あぶら ごま	小 610 中 765
8 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・かつおの ケチャップソースかけ ・ちゅうかあえ ・フオーのスープ	かつお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きくらげ	ごはん かたくりこ さとう フオー	あぶら ごまあぶら	小 634 中 790
9 ・ 金	・とりそぼろごはん ・ぎゅうにゅう ・げんまいサラダ ・スナッペンどうのみそしる	とりにく だいず ローズハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	あおねぎ こまつな にんじん スナッペン えんどう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう げんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 673 中 846
12 ・ 月	・コッペパン ・きなこクリーム ・ぎゅうにゅう ・ぶたにくとレバーの あまからあえ ・キャロットサラダ ・ABCスープ	ぶたにく ベーコン とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	パン かたくりこ さとう マカロニ	きなこクリーム あぶら	小 684 中 843
13 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのごまだれかけ ・ごぼうのマヨあえ ★さわにわん	さわら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 682 中 849
14 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶたれんこん ・はるさめのすのもの ・なめこじる	ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小 652 中 820
15 ・ 木	・コロッケバーガー (まるパン・ポテトコロッケ) ・ぎゅうにゅう ・キャベツのサラダ ・ミートボールの ミネストローネ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ 	パン マカロニ さとう じゃがいも パンこ こおぎこ かたくりこ	あぶら	小 636 中 833
16 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのみそやき ・こんにゃくサラダ ・けんちんじる	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	こんにゃく もやし だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	小 643 中 833



日・曜	ごんたてめい	あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん		みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん		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 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのしおからあげ ・かいそうサラダ ・はるやさいのスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんじん きぬさや	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	ごはん かたくりこ	あぶら ごま	小 650 中 809
20 ・ 火	・りんごパン ・ぎゅうにゅう ・ポークチャップ ・グリーンサラダ ・とうにゅうクラムチャウダー	ぶたにく あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	りんごパン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	小 675 中 855
21 ・ 水	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのなんばんづけ ・しおこんぶあえ ・いもだんごじる	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ あじふんまつ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	小 651 中 813
22 ・ 木	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・わふうおろしハンバーグ ・おからのいりに ・キャベツのかきたまじる	ぶたにく とりにく おから ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	小 667 中 845
23 ・ 金	・あごだしラーメン ・ぎゅうにゅう ・あげぎょうざ (小1・2年:2こ 3~6年・中:3こ) ・れんこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし れんこん とうもろこし きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	小 663 中 790
26 ・ 月	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくのレモンソースかけ ・ごまドレあえ ・わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	スナック えんどう にんじん	レモン もやし れんこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ドレッシング あぶら	小 654 中 812
27 ・ 火	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しまねのあじフライ ・たけのこのにもの ・さんさいのみそしる	とりにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	にんじん さやいんげん みずな	たけのこ こんにゃく たまねぎ キャベツ なめこ わらび うど えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小 647 中 799
		味めぐり：安来市						
28 ・ 水	・コッペパン ・チョコクリーム ・ぎゅうにゅう ・じゃがいもと ・チーズのソテー ・ほうれんそうサラダ ・こんさいのコンソメスープ	ベーコン ツナ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん れんこん	パン じゃがいも	チョコクリーム ノンエッグ マヨネーズ	小 645 中 802
29 ・ 木	・しまねけんさんぎゅうの ハヤシライス ・ぎゅうにゅう ・あおのりポテト ・カラフルサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小 646 中 803
30 ・ 金	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・しろみぎかなのおちやあげ ・しらあえ ・しんたまねぎのみそしる	ほき みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう あじふんまつ	ほうれんそう にんじん せんちゃ	こんにゃく たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ふ	あぶら ごま	小 651 中 815

学校給食摂取基準
エネルギー

(小) 650kcal
(中) 830kcal

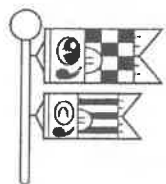
☆行事、材料の都合などで献立を
変更する場合があります。

☆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。

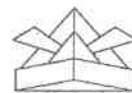


～今月の松江でとれた食材や食品～
こめ、キャベツ、せんちゃ
しいたけ、たまねぎ





5月のこんだてだより



新学期が始まって1か月がたちました。さわやかな季節となりましたが、新しい環境で疲れも出やすい時です。バランスの良い食事と運動・睡眠をしっかりすることで生活リズムを整え、心も体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～

こどもたちの健やかな成長を願ってお祝いする行事です。「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」を食べたりする習わしがあります。「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されています。



今月の味めぐりは、安来市です

島根県安来市は、松江市の隣にあります。山菜がよく採れる地域で、とくに「たけのこ」は有名です。ぐんぐん伸びる野菜は、強い生命力を秘めていると言われ、竹林の地面に頭を出すたけのこは「春のスタミナ源」と言われたほどです。

安来のたけのこはとてもやわらかく、安来市の給食では春に採れたものを缶詰にして、一年中料理に使っているそうですよ。

今月の給食には「たけのこの煮物」と「山菜のみそ汁」を取り入れました。



Let's cook!

【材料(5人分)】

・豚肉スライス	100g
・玉ねぎ	1/2玉
・にんじん	1/4本
・かまぼこ	30g
・しいたけ	2こ
・ごぼう	50g
・白ねぎ	30g
・かつおぶし(だし用)	20g
・こいロしょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・食塩	少々
・こしょう	少々
・水	700cc

< 沢煮椀 >



【作り方】

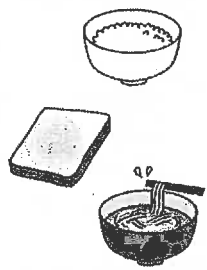
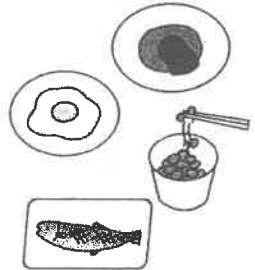
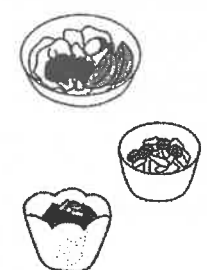
- ①豚肉、玉ねぎ、にんじん、かまぼこ、しいたけは全て千切りにする。
- ②ごぼうは千切りにし、水につけてあく抜きをする。
- ③白ねぎは小口切りにする。
- ④かつおぶしでだしをとり、①②の固い材料から入れて加熱する。
- ⑤材料に火が通ったら調味をし、白ねぎを加える。

「沢煮椀(さわにわん)」とは、千切りに切った野菜と、肉などの食材をたくさん使った汁物のことです。



～栄養バランスのよい食事をしよう～

食事の内容を決める時は、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、栄養バランスが整います。一つの食品だけをとるのではなく、いろいろな種類の食品を組み合わせる食べ方に心がけましょう。

主食	主菜	副菜
		
ごはん・パン・めんなど 食事の中心となるもの	肉・魚・卵・大豆製品 などメインのおかず	野菜・きのこ・海藻 などサブのおかず
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

学校給食をお手本に

①



②



③



④



学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健康を支えるための、栄養バランスのよい食事です。主食・主菜・副菜がそろった食事のお手本にしてくださいね。

