



がっこう きゅうしょく ひょう
学校給食こんだて表
 令和6年5月
 松江市立東出雲学校給食センター

5月

こんげつ もくひょう
今月の目標
 しょうじ
 ・バランスのよい食事をしよう

日(曜)	こんだて	お も な ざ い り よ う					
		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	
		あかのしょくひん おもにからだをつくる もとになるしょくひん		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとになるしょくひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1水	コッパパン はちみつ&マーガリン チキンナゲット(小:2個、中:3個) コンサラダ ミートボールとやさしいスープ	どりにく がたにく	牛乳	ブロック こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン はちみつ さとう	マーガリン あぶら
2木	たけのこごはん かつおのてりやき なつとうあえ あさりのすましじる かしわもち	かつお なつとう みそ かつおぶし あさり	牛乳 りんご こんが	ほうれんそう にんじん はねぎ	たけのこ のり うめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かしわもち	
7火	むぎごはん ブルコキ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ごもくスープ	ぶたにく どうふ	牛乳	あかピーマン にら こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きくらげ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら
8水	まるパン(セルフハンバーガー) てりやきパティ おからサラダ ふわふわたまごスープ	きゅうにく どりにく がたにく おから ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも パンこ	ノンエッグ マヨネーズ
9木	むぎごはん しろみずかなフライ うめあえ ふのみそじる	ホキ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ うめ たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ むぎ パンこ	あぶら
10金	ごはん じゃがいものそばろに しおこんぶサラダ のっぺいじる	ぶたにく どりにく みそ ハム あつあげ	牛乳 こんが	にんじん グリーンピース はねぎ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
13月	みそラーメン はるまき ちゅうかあえ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう きピーマン	たまねぎ メンマ もやし しるねぎ キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
14火	むぎごはん どりにくのいためもの こまつなのおかマヨネーズあえ すいとんじる	どりにく あぶらあげ いとこまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ がなめし キャベツ たけのこ	こめ むぎ すいとん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ
15水	コッパパン くるまめきなこクリーム さけのムニエル ハムサラダ あおだいずポターージュ	さけ ハム ベーコン あおだいず	牛乳	にんじん ブロックリー	キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら くるまめきなこ クリーム
16木	ハヤシライス だいずとごぼうのメンチカツ ツナサラダ	きゅうにく ぶたにく どりにく だいず ツナ	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ むぎ パンこ	あぶら ドレッシング
17金	ごはん ぶたにくのスタミナやき さんしょくあえ みそけんちんじる	ぶたにく どうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら

日(曜)	こんだて	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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
20月	キャロットパン ハンバーグデミグラスソース アスパラサラダ コンソメスープ	どりにく ぶたにく ウィンナー	牛乳	トマト にんじん アスパラガス チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ レモンかじゅう	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
21火	むぎごはん はまちのみりんやき ひじきのマヨあえ たまねぎとあぶらあげのみそじる	はまち ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ
22水	コッパパン りんごジャム どりにくのマーメレードやき げんきサラダ とうにゅうスープ	どりにく ハム かつおぶし ベーコン とうにゅう	牛乳 こんが	にんじん こまつな トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも マーメレード	あぶら
23木	むぎごはん あじのうめソースかけ いそかあえ あつあげのみそじる	あじ あつあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう しそ はねぎ	うめ もやし えのきたけ たまねぎ れんこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら
24金	カレーライス ベーコンとアスパラのソテー フルーツヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ りんご もも みかん パイナップル	こめ じゃがいも	あぶら
27月	ミートソーススパゲティ ビーフコロッケ キャベツのサラダ	ぶたにく きゅうにく だいず	牛乳	にんじん トマト こまつな	セロリー たまねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら
28火	むぎごはん さばのたつたあげ きゅうりのすのもの もずくのみそじる	さば ちくわ どうふ みそ	牛乳 もずく	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ はるまき さとう	あぶら
29水	こくとうパン オムレツ クリームフレンチサラダ やさしいミニウィンナーのスープ	たまご どりにく ウィンナー	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン こくとう じゃがいも	ドレッシング
30木	むぎごはん さわらのしおこうじやき だいずとほうれんそうのあえもの つくねのみそじる	さわら だいず ハム つくね みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ	ノンエッグ マヨネーズ
31金	ビビンバどんぶり しおナムル はるさめスープ	ぶたにく みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	はくさいキムチ だいずもやし キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら

☆献立は食材の都合により変更することがあります。

給食に毎日出る『牛乳』残さず飲みましょう！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症は10代のうちに骨量を増やしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスよく、カルシウムの多い食事をとることが大切です。
 また、骨はカルシウムをためておける「貯金箱」のようなものです。カルシウムの不足が長い間続くと骨に貯めていたカルシウムが失われてしまいます。今のうちから、「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう！

カルシウムが多い食べ物



日本はカルシウムの摂取が不足しがちです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などに多く含まれています。
 食事にカルシウムが多く含まれている食品を取り入れ『カルシウム貯金』をしましょう！

今月の栄養価	小学校	中学校
エネルギー	647kcal	802kcal
たんぱく質	26.6g	31.9g

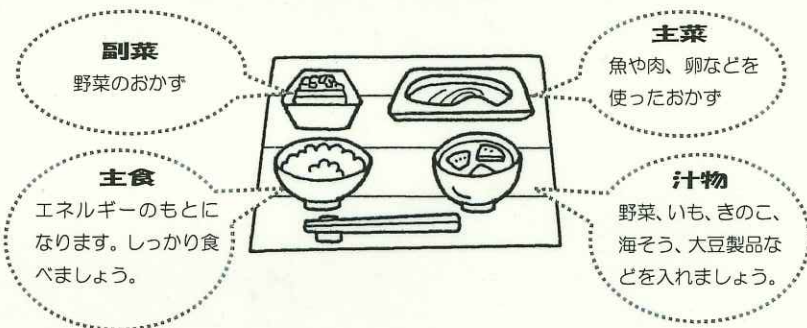
5月 給食だより

新年度がはじまり、1か月がたちました。今月は、大型連休もあり、緊張がほぐれて疲れが出るころでもあります。規則正しい生活や、バランスのとれた食事をとることで、体調の管理をしましょう。

栄養のバランスをととのえよう！

「主食」「主菜」「副菜」「汁物（のみ物）」をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、栄養のバランスがととのいます。

また、料理を正しくならべて食べることも身に付けましょう。



主食のご飯の茶わんは左側に置きます。これは、「手で持ちやすい」だけでなく、「大切なものを左側に置く」という、日本の昔からの習慣からきているといわれています。

このような食べ方に注意！

<p>主食をとらない食事は、脳への栄養が不足し、集中力・記憶力が低下します。</p>	<p>主菜をとらない食事は、成長期の体に大切なたんぱく質が不足し、健康な体をつくることができません。</p>
<p>チャーハンや親子どんぶりなど、1つの食器で食べる料理の場合は、副菜を忘れずにプラスしましょう。</p>	<p>主菜が2品以上ある場合は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をしっかり食べるようにしましょう。</p>

おいしい！給食レシピ

5月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

<あじの梅ソースかけ>

【材料】4人分

- ・あじ切身(50g) …4枚
- ・酒 …少々
- ・かたくり粉 …適量
- ・揚げ油 …適量
- ・こいくちしょうゆ …小さじ2
- ・砂糖 …小さじ2
- ・みりん …小さじ1
- ・梅肉(ねり梅) …小さじ2
- ・酢 …小さじ2
- ・水 …大さじ2
- ・しその葉 …1枚

【作り方】

- ① あじの切身に酒をふりかけておく。
- ② ①のあじの切身に、かたくり粉をまぶす。
- ③ あじの切身にしっかり火が通るまで、180℃に熱した油で揚げる。
- ④ Aの調味料と千切りにした、しその葉を合わせて煮立ててソースをつくる。
- ⑤ ③の揚げたあじの切身に④のソースをかける。

A

「梅」に含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進効果など体にうれしい効果があります。疲れがたまりやすい季節、梅を食べて疲れをためないようにしましょう。

端午の節句と食べ物・行事

5月5日はこどもの日で「端午の節句」といいます。こどもの日は、みなさんの健康や健やかな成長を願って、お祝いをする日です。お祝いの方法は、様々で、鯉のぼりをあげたり、かぶとを飾ったり、かしわ餅やちまきを食べるなどがあります。

給食では、5月2日にかしわ餅(こどもの日献立)が登場します。行事食を身近に感じてみてください。



ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。



かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという宿でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。



しょうぶ湯

その名が「尚武(武芸にいそむ)」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。