



5月こんだてひょう

令和元年(2019) 5月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| <p>7</p> <p>食事のあいさつも</p>  | <p>7</p> <p>黒糖パン 牛乳 白身魚のフライ イタリアンサラダ 新じゃがのカレースープ</p>  | <p>8 こどもの日献立</p> <p>たけのこごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き きゃべつのごま酢あえ もすくのみそ汁 かしわもち</p>  | <p>9</p> <p>クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 ハムステーキ コールスローサラダ</p>  | <p>10</p> <p>ごはん 牛乳 焼き鯖 小松菜のおひたし ぶた汁</p>  |
| <p>13</p> <p>ハヤシライス 牛乳 オムレツ 水菜とトマトのサラダ</p>   <p>大好き☆出雲!</p>  | <p>14</p> <p>パン チョコレートクリーム 牛乳 鮭のレモンオイル焼き 出雲アスパラのサラダ グリーンポタージュ</p>   | <p>15 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん めのは 牛乳 鯖の梅だれかけ アーモンドあえ 出雲のやきのみそ汁</p>   | <p>16</p> <p>しょうゆラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き ばんさんすー みしょうかん</p>   | <p>17</p> <p>春のえんどうごはん 牛乳 ササミフライ(幼) チーズ入りササミフライ(小中) かぼちゃサラダ もやしのみそ汁</p>  |
| <p>20</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ ひじきのサラダ ゆばのおすいもの</p>  | <p>21</p> <p>パン イチゴジャム 牛乳 米粉グラタン りんごときゃべつのサラダ レタスと卵のスープ</p>  | <p>22</p> <p>ごはん 牛乳 鯿のピリからソース 青菜のナムル ワンタンスープ</p>  | <p>23</p> <p>山菜米粉うどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 お豆のコロッケ ごまマヨあえ オレンジ</p>  | <p>24</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き 切り干し大根の炒り煮 若竹汁</p>   |
| <p>27</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏の香味揚げ わかめの甘酢あえ なめこ汁</p>  | <p>28</p> <p>かぼちゃっパン 牛乳 ハンバーグワインソース りっちゃんの元気サラダ フルーツポンチ</p>  | <p>29</p> <p>キーマカレー 牛乳 ゆでたまご かわりあえ</p>   | <p>30</p> <p>にゅうめん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 子持ちししゃものフライ 三色あえ</p> <p>(幼1小中2)</p>  | <p>31</p> <p>ごはん 牛乳 鯖のしょうが煮 納豆サラダ とりだんごのみそ汁</p>  |

今月の給食目標 食事のマナーを考えて楽しく食事をしよう



※都合により献立を変更することがあります。

給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとし、よくかんで食べる

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう



姿勢よく食べよう!

おわんの持ち方

口を開けて、よくかむ

背すじを伸ばす

ひじをつかない

足を床につける

ご飯や汁物の手には持つ



納豆サラダ(4人分) 作ってみませんか? 5月献立より

【材料】

- ローズハム 2枚
- ひきわり納豆 1パック
- ほうれん草 1/2束
- キャベツ 100g
- にんじん 30g
- マヨネーズ 大さじ3
- しょうゆ 小さじ1
- みそ 小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は、ゆでて3cmくらいに切る。
- ②ローズハムはせん切り、キャベツはせん切り、にんじんはせん切りにし、うす塩をする。
- ③マヨネーズ、しょうゆ、みそを合わせ、この中に①と②を入れ、和える。
- ④最後にひきわり納豆を加えて、軽く混ぜ合わせる。

かくし味にみそを入れるのがみそです。

