



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>食事のあいさつも忘れずにしよう!</p>	<p>7 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 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 もずくのみそ汁 かしわもち</p>	<p>9 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 ごはん 牛乳 焼き鯖 小松菜のおひたし ぶた汁</p>
<p>13 ハヤシライス 牛乳 オムレツ みずな 水菜とトマトのサラダ</p> <p>大好き☆出雲!</p>	<p>14 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 ごはん めのほ 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 しょうゆラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き ばんさんすー みしょうかん</p>	<p>17 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) かほちゃサラダ もやしのみそ汁</p>
<p>20 ごはん 牛乳 わかどり 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 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 ごはん 牛乳 鱈のピリからソース 青菜のナムル ワンタンスープ</p>	<p>23 山菜米粉うどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 お豆のコロッケ ごまマヨあえ オレンジ</p>	<p>24 ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き 切り干し大根の炒り煮 わかたけ 若竹汁</p>
<p>27 ごはん 牛乳 わかめ 若鶏の香味揚げ わかめの甘酢あえ なめこ汁</p>	<p>28 かほちゃっこパン 牛乳 ハンバーグワインソース りっちゃん元気サラダ フルーツポンチ</p>	<p>29 キーマカレー 牛乳 ゆでたまご かわりあえ</p>	<p>30 にゅうめん ちゃんぼしごはん(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 ごはん 牛乳 鱈のしょうが煮 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

食事にあそび、楽しい会話をし、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

口を閉じて、よくかむ

背すじを伸ばす

お飯や汁物のおわんは手に持つ

ひじをつかない

足を床につける

納豆サラダ(4人分) 作ってませんか? 5月献立より

- 【材料】**
- ロースハム 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ロースハムはせん切り、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。



食品のはたらき

おもにからだをつくる もどになるしょくひん		おもにからだのちようしを とどえるもどになるしょくひん		おもにエネルギーの もとになるしょくひん		幼稚園 小学校 中学校
7	火 牛乳 ホキ とりにく ふたにく	ブロッコリー レタス きゃべつ きゅうり たまねぎ エリンギ にんじん	パン くろざとう こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング マカロニ じゃがいも	546		
8	水 牛乳 とりにく あぶらあげ ふたにく ちくわ もずく とうふ あじふんまつ みそ	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま かしわもち	554 706 823		
9	木 牛乳 とりにく なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ きゃべつ きゅうり スイートコーン	スパゲッティ パン(小中) あぶら バター ドレッシング	532 734 867		
10	金 牛乳 さば かまぼこ とうふ ふたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし	こめ ごま あぶら さといも	518 684 861		
13	月 牛乳 ぎゅうにく たまご ハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ みずな レタス きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん	542 687 794		
14	火 牛乳 サケ ベーコン なまクリーム	レモン アスパラガス エリンギ レタス きゅうり グリビース たまねぎ パセリ にんじん	パン チョコクリーム ドレッシング バター	509 640 798		
15	水 牛乳 わかめ さわら かまぼこ なまあげ あじふんまつ みそ	ほうれんそう うめ きりほしだいこん きゃべつ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん アーモンド じゃがいも	501 616 803		
16	木 牛乳 ふたにく かまぼこ たまご ハム	にんにく にんじん チンゲンサイ もやし しなちく たまねぎ きゃべつ きゅうり きくらげ みしょうかん	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ さとう はるさめ でんぷん ごま ごまあぶら	528 673 896		
17	金 牛乳 とりにく チーズ ハム あぶらあげ あじふんまつ みそ	みえんどう かぼちゃ きゅうり スイートコーン もやし にんじん こまつな いんげん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ マヨネーズ あぶら	519 684 839		
20	月 牛乳 とりにく まぐろみずに ひじき とうふ やきふ	しょうが きゅうり きゃべつ スイートコーン にんじん えのきたけ ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ ごま	542 680 870		
21	火 牛乳 とりにく チーズ たまご ベーコン	パセリ レタス きゅうり きゃべつ りんご たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン イチゴジャム こめこ あぶら マカロニ バター	537 660 816		
22	水 牛乳 アジ ふたにく かまぼこ	パプリカ ピーマン きくらげ たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ チンゲンサイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	503 610 793		
23	木 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ハム だっしふんにゅう	わらび たけのこ えのきたけ ねぎ にんじん だいこん きゅうり オレンジ	うどん あぶら こめこ バター こめこ じゃがいも しろはなまめ こむぎこ パンこ こめこ マヨネーズ	504 620 845		
24	金 牛乳 ふたにく みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ わかめ	しょうが きりほしだいこん にんじん いんげん しいたけ こまつな たけのこ	こめ さとう あぶら ごま	507 620 798		
27	月 牛乳 とりにく わかめ みそ とうふ あぶらあげ あじふんまつ	きゅうり にんじん だいこん なめこ こまつな たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう あぶら	500 634 815		
28	火 牛乳 ふたにく とりにく ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ りんご ももかんづめ かぼちゃ きゃべつ きゅうり トマト パインアップル スイートコーン バナナ みかんかんづめ にんじん	パン ごま さとう でんぷん あぶら だんごゼリー パンこ	541 697 886		
29	水 牛乳 ふたにく きゅうにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく スイートコーン ピーマン トマト りんご きゃべつ しそ きゅうり うり れんこん だいこん	こめ あぶら さとう おおむぎ	542 698 869		
30	木 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ししゃも あおのり	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しいたけ ねぎ	ひやむぎ こめ(中) こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	517 603 822		
31	金 牛乳 いわし なっとう みそ ハム とりにく とうふ	しょうが きゃべつ にんじん ほうれんそう インゲン たまねぎ れんこん ごぼう	こめ さとう マヨネーズ でんぷん じゃがいも	501 639 801		

*はしの正しい持ち方～練習してみませんか？

～今日の地元産食材の紹介～

米、牛乳、味噌、米粉、小松菜、チンゲンサイ、きゃべつ、アスパラガス、しいたけは出雲市産のものです。

- ① 正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ。
- ② 上のはしを「の字」を響くようにたてに動かす。
- ③ そうじ本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。
- ④ 上のはしを動かすように練習する。



下のはしは動かさない

