



5月こんだてひょう



令和2年(2020)5月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ きゅうしよくもくひょう しょくじ まも たの た 今日^{こんげつ}の給食^{きゅうしよくもくひょう}目標^{しょくじ} 食事^{しょくじ}のマナー^{まも}を守^{たの}って楽^たしく食^たべよう



★心をこめてあいさつをしましょう。

★食器を持って、姿勢よく食べましょ



マナーを守って、たべようね!

★口に食べ物を入れたままでおしゃべりをしないようにしましょう。



<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしの南蛮づけ</p> <p>なっとうサラダ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>12</p> <p>パン イチゴジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ 鮭のからあげ</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>グリーンポタージュ</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの塩こうじ焼き</p> <p>みそマヨネーズあえ</p> <p>しん 新たまのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>ごもくうどん</p> <p>ちゃんぼしごはん(中のみ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はんぺんのフリッター</p> <p>さんしよく 三色あえ</p> <p>かしわもち</p>	<p>15</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>みしょうかん</p>
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>キムチいり肉じゃが</p>	<p>19</p> <p>パン ハチミツ&マーガリン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグのフィンソースかけ</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>ABCスープ</p>	<p>20 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん めのは</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しまね 島根ポークのいちじくソースかけ</p> <p>の や 野焼きの甘酢あえ</p> <p>いずも 出雲しいたげのかきたま汁</p>	<p>21</p> <p>塩ラーメン</p> <p>ちゃんぼしごはん(中のみ)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>ちゅうか 中華あえ</p> <p>バナナ</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉の香味焼き</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>トマトと水菜のサラダ</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p>
<p>25</p> <p>にく 肉そぼろごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>だいこん 大根のサラダ</p> <p>さくら 桜ふのおすまし</p>	<p>26 セルフバーガー</p> <p>パン</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ほきフライ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おき 沖ぶりの照り焼き</p> <p>やまぶきあえ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ひえひえみかん</p>	<p>28</p> <p>ミニりんごパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>バークドウィンナー</p> <p>やさい 野菜サラダ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ネギソースかけ</p> <p>おひたし</p> <p>なめこのみそ汁</p>



※都合により献立を変更することがあります。

たべもののはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー (kcal) 小学校 中学校
11月	牛乳 いわしみそ とりにく とうふ なっとう ロースハム	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ たけのこ こんにゃく	こめ あぶら さとう マヨネーズ	574 706 894
12火	牛乳 さけ ベーコン	アスパラガス レタス にんじん コーン たまねぎ グリンピース エリンギ パセリ	パン でんぷん あぶら ドレッシング グ ジャがいも バター いちごジャム	544 644 787
13水	牛乳 さごし ちくわ みそ あつあげ	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ ねぎ コーン	こめ マヨネーズ ジャがいも ごま さとう	518 642 812
14木	牛乳 とりにく あぶらあげ はんぺん こなチーズ たまご	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ	うどん こむぎこ あぶら ごま かしわもち	604 612 815
15金	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり みしょうかん	こめ むぎ ジャがいも あぶら ドレッシング	588 702 872
18月	牛乳 イワシ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん はくさいキムチ こんにゃく	こめ ジャがいも こんにゃく さとう あぶら	501 618 792
19火	牛乳 とりひきにく ぶたひきにく ベーコン かいそう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	パン はちみつ マーガリン でんぷん マカロニ ジャがいも ドレッシング	532 629 780
20水	牛乳 わかめ ぶたにく のやき とうふ たまご かまぼこ	だいこん きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん さとう いちじくジャム	490 607 779
21木	牛乳 やきぶた ささみ ワカメ	チンゲンサイ コーン にんじん ねぎ もやし メンマ だいこん パナナ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	528 668 862
22金	牛乳 とりにく のやき あつあげ みそ	みずな レタス トマト コーン にんじん しいたけ ねぎ だいこん	こめ ゴまあぶら あぶら さとう	537 659 829
25月	牛乳 きゅうひきにく たまご ぶたひきにく ささみ とうふ	いんげん だいこん きゅうり かいわれだいこん にんじん たまねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま なまふ	542 669 857
26火	牛乳 ほき	キャベツ きゅうり にんじん パナナ みかんかん パインかん おとうかん	パン あぶら ドレッシング だんご さとう ゼリー ナタデココ	531 679 884
27水	牛乳 おきぶり たまご ぶたひきにく	ほうれんそう にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ みかん	こめ さとう ゴマ ゴまあぶら	518 629 779
28木	牛乳 ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ レッドキャベツ きゅうり カリフラワー パプリカ ピーマン みずな	スパゲティ あぶら バター ミニりんごパン ドレッシング	579 689 798
29金	牛乳 とりにく たまご かつおぶし とうふ わかめ みそ	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ たまねぎ こまつな	こめ でんぷん ゴまあぶら あぶら さとう	521 647 820

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

朝起きた時はエネルギー不足で体がぼつとしていますが、朝ごはんを食べると、目覚ましスイッチが入ります。
朝ごはんをしっかり食べて1日のスタートをきりましょう!



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

あたまの頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

からだの体のスイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

