



# 5月こんだてひょう



令和2年(2020)5月発行  
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
11 <b>こどもの日献立</b> ごはん 牛乳 若鶏の香味焼き アーモンド和え 新玉ねぎのみそ汁 かしわもち <p>ちよっぴり遅めの</p>	12 ごはん 牛乳 鯖の塩こうじ焼き 納豆サラダ けんちん汁 	13 おむすび 牛乳 塩ラーメン 春巻き 中華和え	14 ポークカレーライス 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ 美生柑 	15 パン りんごジャム 牛乳 豚肉のバーベキューソース 花野菜のサラダ ミネストローネスープ
18 ごはん 牛乳 鱈の香味フライ おひたし 豚汁 	19 ごはん 牛乳 鯖のごまみそ煮 ゆかり和え 変わり肉じゃが <p>キムチ入り</p>	20 えんどう豆おむすび 牛乳 五目米粉うどん 鶏肉のから揚げ 根菜サラダ	21 <b>おいしい出雲の一日</b> ごはん 牛乳 焙りわかめ 豚肉のいちじくソースかけ 野焼きと野菜の甘酢和え かきたま汁	22 <b>セルフバーガー</b> *パンにはさんで食べよう まるパン 一食ケチャップソース 白身魚のフライ コールスローサラダ 牛乳 フルーツポンチ 
25 肉そぼろごはん *ご飯の上に肉そぼろをのせて食べよう 牛乳 だいこんの昆布和え 生麩のすまし汁	26 ごはん 牛乳 沖ぶりのしょうゆ焼き りっちゃんの元気サラダ なめこ汁	27 ミニりんごパン 牛乳 クリームスパゲッティ ベークドウィンナー (小学校2本・中学校3本) 水菜のサラダ	28 ごはん 牛乳 小鯛のピリ辛ソースかけ ナムル ワンタンスープ	29 パン メープルジャム 牛乳 ハンバーグのワインソースかけ 海そうサラダ ABCスープ

※都合により献立を変更することがあります。

## 今月の給食目標 食事のマナーを守って楽しく食べよう

★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う



★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。



食事のマナーは、まわりの人たちを嫌な気持ちにさせないための気配りです。食事は楽しくおいしく食べたいですね。  
食事のマナーを守り、気配りの出来る人、ステキです！



# 5月に使用する食品のはたらき

\*下線が引いてある食材は出雲市産(予定)です

	おもにからだをつくる もとなるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととえるもとなるしょくひん	おもにエネルギーの もとなるしょくひん	エネルギー 小学校 【中学校】
11月	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ アーモンド かしわもち	618 【782】
12火	ぎゅうにゅう さわら ロースハム なつとう とりにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たけのこ ねぎ こんにゃく	こめ マヨネーズ	623 【789】
13水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた わかめ	もやし しなちく チンゲンサイ にんにく だいこん にんじん とうもろこし たけのこ きくらげ	こめ ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	700 【815】
14木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン りんご レタス キャベツ きゅうり トマト みしょうかん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ドレッシング	674 【840】
15金	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす きんときまめ てぼうまめ えだまめ	にんにく しょうが りんご たまねぎ レモン フロccoliリー カリフラワー キャベツ にんじん かぼちゃ トマト	パン かたくりこ あぶら さとう りんごジャム オリーブあぶら	673 【834】
18月	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく パセリ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら パンこ こむぎこ	638 【806】
19火	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こんにゃく しそ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	656 【827】
20水	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく	グリーンピース にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし ごぼう れんこん みずな ねぎ	こめ あぶら うどん さとう かたくりこ ドレッシング ごま こめこ	616 【791】
21木	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく のやき たまご とうふ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ さとう いちじくジャム	602 【762】
22金	ぎゅうにゅう ホキ	キャベツ にんじん きゅうり バナナ みかん おうとう パイナップル	パン あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング しらたまもち さとう	697 【861】
25月	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ こんぶ とうふ わかめ	しょうが グリンピース だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま ぶ	606 【777】
26火	ぎゅうにゅう おきぶり ロースハム こんぶ かつおぶし あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん トマト なめこ たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ あぶら さとう じゃがいも	614 【781】
27水	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	りんご たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ レッドキャベツ キャベツ みずな	パン スパゲッティ バター ドレッシング こむぎこ	649 【810】
28木	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	たまねぎ あかピーマン にんにく ほうれんそう もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	604 【777】
29金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ こんぶ ベーコン	りんご だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ブロッコリー	パン メープルジャム ドレッシング さとう マカロニ パンこ ごまあぶら	670 【794】

## 今こそ免疫力アップ!



「免疫力」とは、体の中に入ったウイルスなどの異物から、自分自身の体を守る力のことです。免疫力が何らかの原因で低下すると病気にかかってしまうことがあります。同じ環境だったのに病気になる人、ならない人がいるのは、この「免疫力」によるのかもしれませんが。こんな時だからこそ『バランスの取れた食事』で免疫力アップ! 腸内環境を良くする食材(例えば野菜・発酵食品など)も注目されています。

## 5/19「変わり肉じゃが」《キムチは発酵食品!》

(材料 6人分)

- ・豚肉小間切れ 150g
- ・サラダ油 少々
- ・じゃがいも 中3個
- ・にんじん 小1本
- ・たまねぎ 中1個
- ・突きこんにゃく 1/2枚
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2杯
- ・A・さとう 大さじ1杯
- ・みりん 大さじ1/2杯
- ・はくさいキムチ 40g

(作り方)

- ① じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形に切っておく。
- ② 突きこんにゃくは、さっとゆでて臭みをとる。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉→こんにゃく→野菜の順で炒め、材料が浸る程度の水を加えて煮る。
- ④ Aで味付けし、仕上げにキムチを加えてひと煮すれば完成。