



5月こんだてひょう



令和2年(2020)5月発行
出雲市立出雲学校給食センター

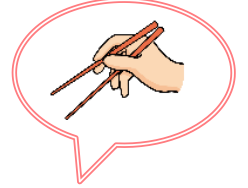
月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくじ まも たの た
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。 ★箸を正しく持ちましょう。



★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。



<p>18 ごはん 牛乳 さばの塩焼き おひたし 豚汁 かしわもち</p>	<p>19 春のえんどうおむすび 牛乳 ごもくこめこ 五目米粉うどん とり肉のから揚げ 根菜サラダ</p>	<p>20 ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりあえ 肉じゃがキムチ</p>	<p>21 おいしい出雲の一日 ごはん めのは 牛乳 ぎゅうにく牛肉の いちじくソースかけ 野焼きの甘酢あえ 出雲しいたげのかき玉汁</p>	<p>22 セルフフィッシュバーガー 丸パン ホキフライ (一食ケチャップソース) コールスローサラダ 牛乳 フルーツポンチ</p>
<p>25 ごはん 牛乳 おき沖ぶりの照り焼き りっちゃんの元気サラダ なめこ汁</p>	<p>26 ミニりんごパン 牛乳 クリームスパゲッティ バークドウィンナー (小2こ・中3こ) みずな水菜のサラダ</p>	<p>27 肉そぼろごはん 牛乳 大根サラダ はな花ふのすまし汁</p>	<p>28 ごはん 牛乳 いわしの ピリ辛ソースかけ ナムル ワンタンスープ</p>	<p>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 海藻サラダ エビシー ABCスープ</p>

※都合により献立を変更することがあります。

食 品 の は た ら き

おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品



(上段)
中学校
エネルギー
(下段)
小学校
エネルギー

18	月	ぎゅうにゅう さば かつおぶし 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 こんにやく ねぎ	ごはん じゃがいも かしわもち	910 740
19	火	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく	えんどうまめ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが スイートコーン ごぼう れんこん みずな	ごはん うどん こめこ でんぷん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	855 698
20	水	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく	キャベツ きゅうり しそ はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが こんにやく いんげん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	800 648
21	木	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく 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	ごはん いちじくジャム でんぷん さとう	801 639
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 もも パイナップル	パン パンこ こめこ こむぎこ あぶら ドレッシング ナタデココ さとう だんご ゼリー	824 673
25	月	ぎゅうにゅう おきぶり ハム こんぶ かつおぶし あつあげ あじふんまつ みそ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	833 664
26	火	ぎゅうにゅう ベーコン チキンウインナー	りんご たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ キャベツ みずな	パン สปาゲッティ あぶら バター こむぎこ ドレッシング	829 657
27	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご とりにく 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	ごはん あぶら さとう なまふ ドレッシング	816 634
28	木	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	パプリカ にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	793 632
29	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり ふのり ベーコン	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん しめじ ブロッコリー	パン メーブルジャム でんぷん こめこ ごま ドレッシング マカロニ	809 653

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、アスパラガス、たけのこ、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、ピーマン、きゅうり、えんどうまめ、しいたけ、トマトが出雲市産のものです。



※ 学校給食では、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。