



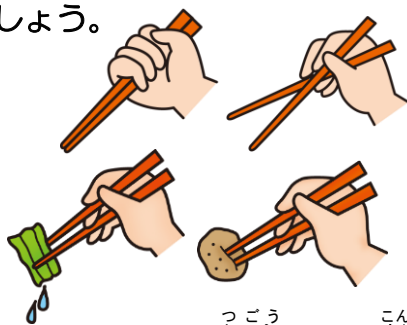
# 5月こんだてひょう



2019年 5月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう <b>今月の給食目標</b> しょくじのマナーをかんがへてたのしく食事を楽しもう</p> 	<p>7 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのカレーあげ やさしい野菜のこんぶあえ なめこのみそ汁</p> 	<p>8 コーンクリーム スパゲッティ こがたのパン 小型のパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 にくだんご 肉団子の ケチャップソース★ (幼小2ケ、中3ケ) トマトとアスパラガスの サラダ</p> 	<p>9 キーマカレー ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ グリーンサラダ</p> 	<p>10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが焼き きんぴらごぼう だんご汁</p> 
<p>13 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ ツナとポテトのサラダ ミネストローネ ヨーグルト</p>	<p>14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 三色あえ</p> 	<p>15 【おいしい出雲の一日】 みそラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョーザ (幼小2ケ、中3ケ) ちゅうか 中華あえ ミニトマト (2ケ)</p> 	<p>16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のらみそ焼き 切り干し大根の ごますあえ はるさめ 春雨キムチスープ</p>	<p>17 ツナそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 もやしとキャベツの ごまあえ しん 新じゃがのみそ汁</p>
<p>20 まっちゃい 抹茶入りアップルパン★ ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚のフライ ジャーマンポテト トマトと卵のスープ</p>	<p>21 やくにくどん 焼き肉丼 ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのあますあえ わかめスープ</p>	<p>22 ごもく 五目うどん (米粉) おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ きゅうりの ごまドレサラダ</p>	<p>23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ナムル まーぼーどうふ 麻婆豆腐</p>	<p>24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のごまがらめ おひたし かぼちゃのみそ汁</p>
<p>27 チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のレモンソース ドレッシングサラダ ラビオリスープ</p> 	<p>28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのうめに いわしの梅煮 アーモンドあえ にらたま汁</p>	<p>29 ちゃんぽんめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) ばんさんすう</p>	<p>30 ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグの きのこソース レタスと水菜の ごまじゃこサラダ つみれ汁</p>	<p>31 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのなんばんづ あじの南蛮漬け ちくぜんに 筑前煮 こまつな 小松菜と厚揚げの みそ汁</p>

しょくじのマナーを守ることはみんなで楽しく食事をするために大切です。  
いっしょに食べる周りのみんなが嫌な気持ちにならないように、自分の体によい  
たべかたになるように、マナーを守って食べましょう。



よい持ち方

都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)

### 今月の地元食材

- 米 牛乳 とうふ
- 油揚げ 厚揚げ
- みそ さわら
- たまご ねぎ
- トマト ミニトマト
- きゅうり 米粉
- アスパラガス 水菜



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ ちょうし しょうひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
7	火	ぎゅうにゅう さわら こんぶ わかめ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なめこ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 530 (小) 645 (中) 800
8	水	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト アスパラガス きゅうり パインアップル	パン スパゲッティ さとう あぶら でんぷん	(幼) 549 (小) 710 (中) 877
9	木	ぶたにく とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん セロリー きゅうり さやいんげん キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぷん	(幼) 566 (小) 713 (中) 863
10	金	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま もち	(幼) 570 (小) 673 (中) 835
13	月	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ウインナー ひよこめ ヨーグルト	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	パン くろさとう パンこ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ マカロニ	(幼) 554 (小) 703 (中) 824
14	火	ぎゅうにゅう とりにく さけ	にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	(幼) 498 (小) 639 (中) 825
15	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とりにく ひじき	もやし にんじん こまつな ねぎ きゅうり キャベツ ミニトマト なら	ごはん ちゅうかめん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 483 (小) 659 (中) 848
16	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ とりにく たまご	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう なら たまねぎ はくさい こまつな	ごはん ごま さとう はるさめ でんぷん	(幼) 517 (小) 660 (中) 870
17	金	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ たまご あぶらあげ みそ	さやいんげん もやし キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 503 (小) 612 (中) 757
20	月	ぎゅうにゅう ほき ベーコン チキンフランク たまご	まっちゃ たまねぎ トマト とうもろこし パセリ りんご	パン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	(幼) 527 (小) 645 (中) 792
21	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ かまぼこ わかめ とりにく	ピーマン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら でんぷん	(幼) 482 (小) 614 (中) 787
22	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ きびなご まぐろ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん うどん あぶら ごま こめこ	(幼) 448 (小) 642 (中) 786
23	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ たけのこ こまつな もやし	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん ごま こむぎこ	(幼) 544 (小) 680 (中) 865
24	金	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ えのき ねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 516 (小) 658 (中) 844
27	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん しめじ たまねぎ こまつな	パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	(幼) 478 (小) 611 (中) 755
28	火	ぎゅうにゅう いわし たまご あつあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん なら たまねぎ	ごはん さとう アーモンド	(幼) 494 (小) 630 (中) 816
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく なると えび うすらたまご ハム たまご	もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ちゅうかめん こむぎこ でんぷん はるさめ さとう ごま ごまあぶら	(幼) 509 (小) 684 (中) 888
30	木	ぎゅうにゅう とうふ ちりめんじゃこ いわし あぶらあげ みそ	なめこ キャベツ みすな レタス たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぷん ごま	(幼) 530 (小) 664 (中) 808
31	金	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あじ あつあげ みそ	れんこん にんじん たけのこ ごぼう たまねぎ パプリカ こまつな さやいんげん	ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 519 (小) 648 (中) 838

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。