



5月こんだて写真



令和6年（2024）5月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしほくひょう 今月の給食目標 しょくじ まも たの た 食事のマナーを守って楽しく食べよう ★感謝の気持ちをこめて あいさつをしましょう★ ★よい姿勢で 食べましょう★	1 	2【こどもの日献立】 	ただ 正しいはしのも かた 正しいはしの持ち方が でき 出ていますか？ 	
ご飯食器と汁食器の 置き方は良いですか？	7 	8 	9 	10
13 	14 	15 	16 	17
20【おいしい出雲の一日】 	21 	22【出雲市共通献立】 	23 	24
27 	28 	29 	30 	31

（★は新メニューです）



たべものののはたらき



日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもに ^{からだ} 体の調子を整えるもとになる食品 ^{しよくひん}	おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	エネルギー (キロカロリー)
1	水	ぎゅうにゅう とりにく あじ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ねぎ パプリカ こまつな キャベツ にんじん	うどん ごはん こむぎこ あぶら でんぷん さとう	(幼) 449 (小) 618 (中) 752
2	木	ぎゅうにゅう とりにく みそ なっとう ハム とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ	ごはん マヨネーズ かしわもち ふ	(幼) 565 (小) 690 (中) 847
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ きぬさや	パン でんぷん マカロニ じゃがいも ドレッシング	(幼) 447 (小) 603 (中) 750
8	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし かつお	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	(幼) 521 (小) 687 (中) 823
9	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とうふ はんぺん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ドレッシング	(幼) 478 (小) 603 (中) 765
10	金	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ	だいこん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	(幼) 500 (小) 637 (中) 804
13	月	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	(幼) 536 (小) 663 (中) 840
14	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム	トマト レタス きゅうり たまねぎ グリンピース	パン くろざとう いちじくジャム さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 500 (小) 658 (中) 811
15	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり	うどん ごはん こむぎこ でんぷん パンこ あぶら ドレッシング ごま	(幼) 457 (小) 633 (中) 798
16	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつお とうふ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん はくさい ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	(幼) 464 (小) 589 (中) 747
17	金	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	(幼) 466 (小) 594 (中) 750
20	月	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん はくさい しいたけ たまねぎ	ごはん さとう	(幼) 459 (小) 584 (中) 735
21	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん パセリ	パン きなこクリーム でんぷん さとう あぶら じゃがいも	(幼) 525 (小) 669 (中) 806
22	水	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とりにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	ちゅうかめん ごはん ごまあぶら あぶら こめこ さとう	(幼) 443 (小) 632 (中) 764
23	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん りんご キャベツ パプリカ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ドレッシング	(幼) 519 (小) 646 (中) 805
24	金	ぎゅうにゅう とりにく かつお わかめ ハム	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ニラ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう はるさめ	(幼) 483 (小) 598 (中) 772
27	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん アーモンド じゃがいも	(幼) 473 (小) 600 (中) 760
28	火	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく ぶたにく	りんご バジル たまねぎ エリンギ にんじん レタス パセリ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ でんぷん	(幼) 546 (小) 694 (中) 856
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さけ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト レモン パセリ キャベツ レタス きゅうり	ソフトめん ごはん こむぎこ あぶら ドレッシング	(幼) 548 (小) 714 (中) 866
30	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	(幼) 541 (小) 666 (中) 861
31	金	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし とりにく たまご	キャベツ にんじん きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう あぶら でんぷん	(幼) 546 (小) 659 (中) 856

学校給食では、幼稚園４９０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。

《今月の地元食材》

米 牛乳 とうふ 厚揚げ さわら たまご ねぎ きゅうり トマト しいたけ

