



5月こんだて写真



令和2年(2020)5月発行
出雲市立
斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

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 ★口に食べ物を入れたままでおしゃべりを
食べましょう。 しないようにしましょう。



<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き ひじきのいため煮 なめこのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>ミニコッペパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ごもくごめこ 五目米粉うどん げんき 元氣もりもり ミックスレバー アーモンドあえ かしわもち</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ニギス抹茶フライ (小中)</p> <p>ししゃもあおりのフライ (幼)</p> <p>とりささみのサラダ マーボー豆腐</p>	<p>14</p> <p>パン くるまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のマーマレード焼き こまつなサラダ ミネストローネ</p>	<p>15</p> <p>わかめおむすび ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの西京焼き キャベツのごまあえ むらくも汁</p> 
<p>18</p> 	<p>19</p> 	<p>20</p> 	<p>21</p> 	<p>22</p> 
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>プルコギ ごぼうサラダ わかめスープ</p> 	<p>ミニコッペパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チャンポンメン はるま 春巻き ひじき入りサラダ ミニトマト (幼1こ小中2こ)</p>	<p>おいしい出雲の1日献立</p> <p>たけのごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジの香味フライ アスパラのごまマヨあえ とうふのすまし汁</p> 	<p>パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>鮭のマスタード焼き りっちゃんの元氣サラダ コンソメスープ げんき 元氣ヨーグルト</p>	<p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ ごまジャコサラダ</p> 
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの南蛮漬け きりぼだいこん 切干大根のマヨネーズあえ じゃがいものみそ汁</p> 	<p>ミニコッペパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパゲティーミートソース ほうれんそうオムレツ こんにゃくサラダ</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮 ごまドレッシングあえ けんちん汁</p>	<p>黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグ ケチャップソース コールスローサラダ キャロットポタージュ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のくるみソースあえ なっとうサラダ ポトフ風スープ</p>

※都合により献立を変更することがあります。

スプーンがつく日: 

給食おすすめレシピ【納豆サラダ】

材料 4人分

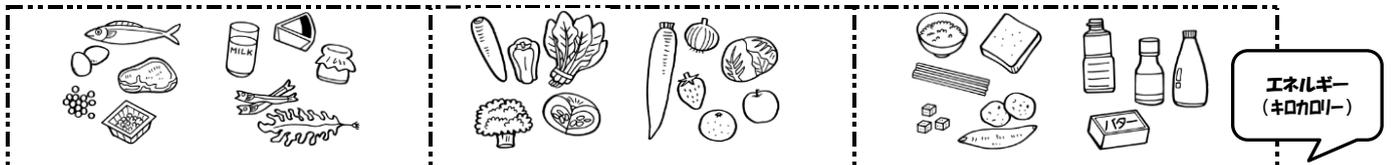
ひきわり納豆	50g
キャベツ	95g
にんじん	25g
ほうれん草	90g
ハム	30g
マヨネーズ	大さじ3弱
白みそ	小さじ2/3
こいくちしょうゆ	小さじ2/3

作り方

- ① にんじんは短冊切りにし、ゆでてザルにあげ、冷やす。
- ② キャベツはゆで、水で冷やし、短冊にきる。
- ③ ほうれん草はゆで、水で冷やし、2cmぐらいに切る。
- ④ ハムは短冊に切る。
- ⑤ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ 野菜の水を手でしぼり、全部をまぜ合わせる。



たべものののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
11	月	牛乳 ぶた肉 ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんにく いんげん にんじん なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	610 765 476
12	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ とり肉 レバー あずき	にんじん たまねぎ ねぎ ほしいいたけ ほうれんそう もやし	パン こめこうどん でんぷん あぶら さとう ごま アーモンド	715 853 529
13	水	牛乳 ニギス(小・中) シシヤモ(幼) あおのり(幼) とりささみ とうふ ぶた肉 みそ	きゅうり こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	657 799 501
14	木	牛乳 とり肉 かまぼこ ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ トマト パセリ	パン くるまめきなこクリーム じゃがいも マカロニ さとう ごま マーマレード	663 803 522
15	金	牛乳 わかめ サワラ みそ たまご とり肉	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ ごま さとう でんぷん	660 782 459
18	月	牛乳 牛肉 ハム わかめ とうふ	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ チンゲンツアイ	こめ はるさめ ごま さとう ごまあぶら マヨネーズ	585 747 459
19	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム みそ ひじき	キャベツ ほしいいたけ にんじん たけのこ にんにく きゅうり こまつな とうもろこし ミノトマト たまねぎ ねぎ	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	648 775 487
20	水	牛乳 あぶらあげ アジ ハム とうふ わかめ	たけのこ にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ しいいたけ ねぎ パセリ	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま パンこ こむぎこ	621 756 494
21	木	牛乳 さけ ハム かつおぶし こんぶ ベーコン ヨーグルト	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリージャム	622 747 455
22	金	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり かぼちゃ	こめ じゃがいも あぶら ごま パンこ こむぎこ	691 893 561
25	月	牛乳 アジ ツナ こんぶ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ パプリカ きりぼしだいこん キャベツ にんじん えのきたけ	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも でんぷん	630 794 492
26	火	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんにく セロリ パセリ マッシュルーム にんじん こんにやく こまつな ほうれんそう トマト	パン スバゲッティ あぶら ごま さとう	657 780 460
27	水	牛乳 サバ みそ とり肉 とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ごぼう ほしいいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	619 790 518
28	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん エリンギ パセリ	パン しろさとう さとう じゃがいも こめこ でんぷん こむぎこ	659 816 497
29	金	牛乳 とり肉 あおのり なつとう ハム みそ ウインナー	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	こめ でんぷん あぶら くるみ さとう マヨネーズ じゃがいも こめこ	680 847 524

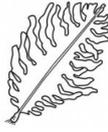
しっかり食べたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」



まめ
豆



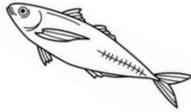
ごま



わかめ (海藻)



野菜



さかな
魚



しいたけ
椎茸 (きのこ)



いも



いろいろな食べものを
しっかり食べて、げんきにすごしましょう。

島根県産の食材

ぶた肉 牛肉 ハム キャベツ
たまねぎ ベーコン 等

出雲市産の食材

米(特別栽培米 きぬむすめ)
葉ねぎ ミニトマト アスパラガス
ほうれん草 きゅうり こまつな
チンゲンサイ 生しいたけ
あぶらあげ 生あげ 牛乳 等