



# 5月こんだてひょう



令和3年(2021)5月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよくむくひょう <b>今月の給食目標</b></p> <p>しよくじ たの たの <b>食事のマナーを守って楽しく食べよう</b></p> <p>こころ <b>★心をこめてあいさつを</b> しませい <b>★食器をもって姿勢よく</b> たの <b>★おしゃべりをしないように</b> しまししょう <b>食べましよう</b> <b>しまししょう</b></p> 			<p>6</p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ ぎかな 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ</p> 	<p>7 <b>こどもの日献立</b></p> <p>たけのごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりの香味やき こんぶ 昆布あえ しん 新たまねぎのみそ汁 ミニたいやき</p> 
<p>10</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ なっとう 納豆サラダ わかたけじる 若竹汁</p> 	<p>11</p> <p>スパゲティミートソース ミニパン(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋コロッケ ふるさとドレッシングサラダ</p> 	<p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの生姜煮 いそかあえ はんぺんのすまし汁 かわちばんかん</p> 	<p>13</p> <p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉のバーベキューソースがけ はなやさい 花野菜のサラダ ポトフ風スープ</p> 	<p>14</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ じゃがいものみそ汁</p> 
<p>17</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンの甘酢だれ ごまじゃこサラダ こんさいじる 根菜汁</p> 	<p>18 <b>出雲市共通献立</b></p> <p>しお 塩ラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの米粉あげ ちゅうか 中華あえ</p> 	<p>19 <b>おいしい出雲の1日献立</b></p> <p>ごはん めのは ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉の佐田みそやき レタスとトマトのサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁</p> 	<p>20</p> <p>キャロットパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のレモンソースかけ ポテトサラダ ミートボールのスープ</p> 	<p>21</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじやき ゆかりあえ かき玉汁</p> 

24  
ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
さけ しお  
鮭の塩やき  
りっちゃんの<sup>げんき</sup>元気サラダ  
ぶた<sup>じ</sup>豚汁



25  
こめこ<sup>ごもく</sup>  
米粉五目うどん  
おむすび<sup>よう</sup> (幼なし)  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
にく<sup>こうみ</sup>肉の香味揚げ  
あまず<sup>あ</sup>  
甘酢あえ



26  
ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
さわらの<sup>さいきよう</sup>西京やき  
おかかあえ  
のっぺい汁<sup>じる</sup>  
ミニトマト<sup>お</sup>1こ、<sup>しょうちゅう</sup>小中2こ



27  
パン  
りんごジャム  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
ハンバーグケチャップソース  
ひじきサラダ  
ABCスープ



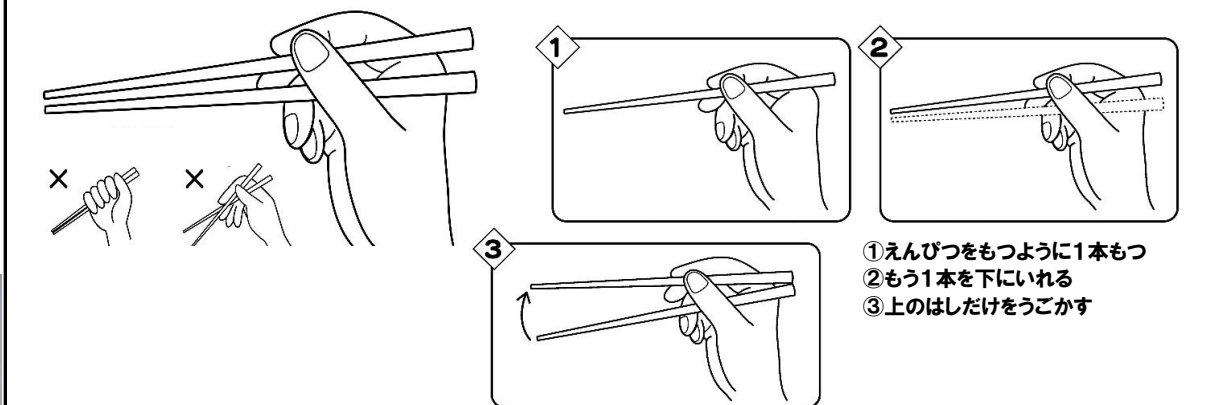
28  
カレーライス  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
ししゃも<sup>あお</sup>青のりフライ  
かわりあえ



31  
ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
ヤンニョムチキン  
きゅうりのサラダ  
わかめスープ



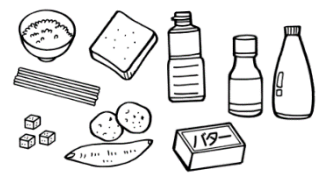
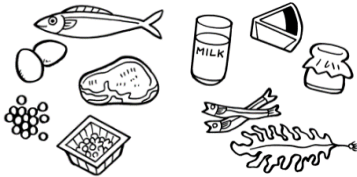
ただ<sup>ただ</sup>正しい<sup>も</sup>はし<sup>かた</sup>の持ち方をしましょう ○



- ①えんぴつをもつように1本もつ
- ②もう1本を下にのける
- ③上のはしだけをうごかす

つごう<sup>こんだて</sup> 都合により献立を<sup>へんこう</sup>変更することがあります。

# たべものののはたらき



エネルギー  
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	小学校 中学校 幼稚園
6	木	牛乳 ホキ ハム ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン こくとう パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ	615 757 463
7	金	牛乳 とりにく こんぶ あつあげ みそ あずき	たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	こめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	663 802 530
10	月	牛乳 なつとう ハム みそ とうふ わかめ ぶたにく	かぼちゃ ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ	こめ パンこ あぶら マヨネーズ こむぎこ	682 824 549
11	火	牛乳 ハム ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム パセリ しいたけ とうもろこし ゆず トマト	パン スパゲッティ パンこ さといも あぶら こむぎこ じゃがいも いちじくジャム	696 838 514
12	水	牛乳 さば みそ のり はんぺん わかめ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ほしいたけ はねぎ かわちばんかん	こめ さとう	595 770 488
13	木	牛乳 ぶたにく ツナ ウインナー	にんにく しょうが りんご レモン カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン くるまめきなこクリーム さとう じゃがいも	662 808 512
14	金	牛乳 あじ あぶらあげ みそ	たまねぎ カラーピーマン キャベツ もやし にんじん こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	618 790 472
17	月	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ わかめ こんぶ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	671 864 512
18	火	牛乳 ぶたにく いわし とりにく	チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん とうもろこし きくらげ しょうが きゅうり キャベツ	こめ あぶら ちゅうかめん あぶら こめこ さとう ごまあぶら	664 811 449
19	水	牛乳 わかめ ぶたにく ツナ あつあげ みそ	レタス きゅうり トマト なましいたけ たまねぎ にんじん はねぎ	こめ あぶら	610 781 467
20	木	牛乳 さけ ハム ぶたにく とりにく	レモン えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのき	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	689 859 515
21	金	牛乳 さば みそ あつあげ たまご	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな しそのは	こめ じゃがいも でんぷん	612 777 499
24	月	牛乳 さけ ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん ごぼう ほしいたけ こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも	589 750 454
25	火	牛乳 あぶらあげ とりにく かまぼこ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ ほしいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら こめこうどん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	668 825 441
26	水	牛乳 さわら みそ かつおぶし とりにく	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ ミニトマト	こめ じゃがいも でんぷん	589 742 451
27	木	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし トマト	パン りんごジャム さとう あぶら マカロニ じゃがいも	619 769 462
28	金	牛乳 ぶたにく こもちししゃも あおのり	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにくりんご キャベツ きゅうり しろうり れんこん なす だいこん たかな しょうが	こめ じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	617 776 485
31	月	牛乳 とりにく ツナ わかめ あつあげ	きゅうり ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	616 792 470

## 出雲市産の食材

こめ たまご とうふ 油あげ あつあげ  
きゅうり はねぎ チンゲンサイ こまつな  
トマト ミニトマト 生しいたけ 牛乳  
みそ めのは(いたわかめ)

## 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)



やさい  
野菜



さかな  
魚



しいたけ  
椎茸 (きのこ)



いも