



# 5月分献立表

曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価			
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしきととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
1月	ごはん						ごはん	幼	527	1.6		
	牛乳		牛乳					小	619	2.0		
	かつおカツ(ソース)	かつお	<b>旬の食材 かつお</b>		たまねぎ しょうが		小麦粉 パン粉 さとう	大豆油	しょうゆ 塩 中濃ソース	中	749	2.4
	減塩の日											
2月	しゃきしゃきごまあえ(かおりごまドレッシング)			にんじん こまつな えだまめ	ごぼう とうもろこし もやし		ごま	ドレッシング				
	チンゲンサイのスープ	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ		大豆油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
	たけのこごはん 牛乳	あぶらあげ	牛乳		たけのこ		ごはん さとう	米油	塩 しょうゆ ぎょかいエキス	幼	592	2.3
	こいのぼりハンバーグ(ケチャップ)	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう	大豆油 ラード	塩 ケチャップ	小	643	2.7
3月	ごしきサラダ(パンパンジードレッシング)	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし きいろパプリカ			ドレッシング				
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし			洋風だし 塩 しょうゆ				
	こいのぼりゼリー						ゼリー					
	ごはん						ごはん			幼	547	2.1
4月	牛乳		牛乳							小	602	2.6
	とりにくのみせみやき	とり肉					さとう	大豆油 ごま	しょうゆ 酒	中	754	3.2
	つぼづけあえ			にんじん	つぼづけ キャベツ きゅうり							
	なめこやさいのみそしる	とうふ		こまつな にんじん	なめこ ねぎ			かつお節 煮干し みそ				
5月	ごはん						ごはん			幼	576	2.2
	牛乳		牛乳							小	633	2.5
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが		でん粉	大豆油	しょうゆ 酒	中	802	3.1
	つくば地産地消の日献立											
6月	ごもくきんびら	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく たけのこ まいたけ		さとう	大豆油 ごま	しょうゆ みりん 酒			
	はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		はるさめ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
	こめパン						こめパン			幼	569	2.7
	牛乳		牛乳							小	644	3.1
7月	やさいコロッケ		にんじん いんげん		たまねぎ とうもろこし		じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でん粉	大豆油	塩	中	763	3.8
	コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			大豆油	ドレッシング			
	オニオンエッグスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ		バター 大豆油	コンソメ 塩 こしょう				
	ごはん						ごはん			幼	546	1.9
8月	牛乳		牛乳							小	615	2.2
	ぶたにくとなまあげのいためもの	ぶた肉 なまあげ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく		さとう	大豆油	酒 しょうゆ 中華だし	中	776	2.7
	たくあんあえ				たくあん もやし きゅうり			ごま				
	はるやさいのみそしる	あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ わらび		じゃがいも		煮干し かつお節 みそ			
9月	きつねうどん(ソフトめん)	あぶらあげ とり肉		にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ		ソフトめん		煮干し かつお節 塩 酒 みりん しょうゆ	幼	533	2.5
	牛乳		牛乳							小	620	3.0
	いかのてんぷら	いか					小麦粉 コーンスターチ	大豆油		中	800	3.9
	こまつなとしらすのあえもの(げんえんわふうドレッシング)	ちりめんじゃこ		にんじん こまつな	キャベツ				ドレッシング			
10月	ごはん						ごはん			幼	608	2.4
	牛乳		牛乳							小	671	2.7
	とうふハンバーグきのこソース	とうふ とり肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム		さとう でん粉 小麦粉 パン粉	大豆油 ラード	しょうゆ みりん 酒 がらスープ 塩	中	852	3.5
	おなかあえ	味噌かつお節		にんじん ほうれんそう	もやし							
11月	とんじる	ぶた肉		にんじん	こんにやく だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ		じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ			
	チキンカレー(むぎごはん)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご		むぎごはん じゃがいも	大豆油	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース ガラムマサラ カレールー	幼	606	2.7
	牛乳		牛乳							小	673	3.1
	チーズかまぼこ	たら	チーズ				でん粉 さとう	大豆油 ラード	塩	中	857	3.9
12月	かいそうサラダ(こうみしおドレッシング)		かいそうミックス	にんじん	もやし きゅうり えのき				ドレッシング			
	ミルクパン						ミルクパン			幼	489	1.8
	牛乳		牛乳							小	615	2.2
	とりにくのレモンあげ	とり肉			レモン しょうが		さとう でん粉	大豆油	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ	中	785	2.7
1月	スパゲティサラダ(イタリアンドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ		スパゲティ	大豆油	ドレッシング			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム			大豆油	コンソメ 塩 こしょう			
	ごはん						ごはん			幼	565	2.2
	牛乳		牛乳							小	626	2.5
2月	さかなのからあげやくみソース	ほき			ねぎ		さとう でん粉	大豆油 ごま油	しょうゆ 酢	中	786	3.2
	すきこんぶのサラダ(しそドレッシング)	ちくわ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり				ドレッシング			
	だいこんのみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ぶなしめじ		さといも		煮干し かつお節 みそ			
	しょうゆラーメン(ソフトちゅうかめん)	なると ぶた肉		にんじん ほうれんそう	とうもろこし ねぎ メンマ		ちゅうかめん		こしょう ラーメンスープ ガラスープ	幼	497	3.0
3月	牛乳		牛乳							小	645	3.7
	毎月19日は食育の日											
	ぎょうざ(幼①小②中職③)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ		小麦粉 米粉 でん粉	ごま油 ラード なたね油	塩 しょうゆ 酒 オイスターソース	中	877	4.7
	ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ハム くらげ		にんじん ほうれんそう	もやし		はるさめ	大豆油	ドレッシング			
4月	むぎごはん						むぎごはん			幼	568	2.4
	牛乳		牛乳							小	630	2.8
	かにシユウマイ(幼①小②中職③)	かに えそ ぜらチン たまご			たまねぎ		でん粉 小麦粉 さとう	ラード	塩	中	810	3.6
	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん いんげん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ		さとう でん粉	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし			
5月	とうふのスープ	とうふ とり肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ 干しいたけ		でん粉		塩 酒 しょうゆ 洋風だし ガラスープ			

曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしきととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
23 火	ごはん					ごはん		幼	587	2.1
	牛乳		牛乳					小	646	2.4
	チキンなんぼん (ノンエッグタルタルソース)	とり肉				小麦粉 でん粉 さとう	大豆油	中	804	3.0
	もやしとピーマンのおひたし (しょうゆ)	かつお節		ピーマン	もやし					
	きのこスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えのき エリンギ	じゃがいも	大豆油			
24 水	ダイスチーズパン					ダイスチーズパン		幼	473	1.7
	牛乳		牛乳					小	593	2.3
	えびカツ(ソース)	えび				小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	大豆油	中	760	3.1
	ほうれんそうのサラダ (イタリアンドレッシング)	ベーコン	チーズ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ					
	アロエイリフルーツポンチ				みかん もも パインアップル アロエ					
25 木	ごはん					ごはん		幼	551	2.2
	牛乳		牛乳					小	621	2.6
	だいちのいそに	ぶた肉 さつまあげ だいち	ひじき	にんじん	こんにやく 干しいたけ えだまめ	さとう	大豆油	中	785	3.3
	メンマサラダ (ごみちゅうかドレッシング)			にんじん	もやし メンマ きゅうり					
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ		にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	ふ				
26 金	くろパン					くろパン		幼	428	1.9
	牛乳		牛乳					小	594	2.7
	おおきなにくだんご(幼①小中職②)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	ラード なたね油 ごま油	中	730	3.5
	カラフルサラダ (フレンチドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり きいろパプリカ					
	アルファベットスープ	たまご		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも				
29 月	ごはん					ごはん		幼	563	2.5
	牛乳		牛乳					小	623	3.0
	さけのしおやき	さけ					大豆油	中	782	3.7
	キャベツのカレーソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ にんにく		大豆油			
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのき					
30 火	ごはん					ごはん		幼	608	1.8
	牛乳		牛乳					小	662	2.1
	さばのみそだれかけ	さば			しょうが	さとう でん粉 小麦粉	大豆油	中	833	2.7
	かいそうともやしのサラダ (たまねぎドレッシング)		かいそうミックス		きゅうり もやし キャベツ					
	すましじる	とうふ		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ みつば					
31 水	しょくパン いちごジャム					しょくパン いちごジャム		幼	511	2.1
	牛乳		牛乳					小	630	2.7
	とりにくのマスタードやき	とり肉				パン粉	大豆油	中	793	3.4
	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー					
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし		バター			

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されておりません。  
※鶏卵は、たまごと表記しています。

## 5月 給食だより

### 5月の目標

上手に食器を取り扱って大切にしよう

ていねいに食器を取り扱っていますか？

食器をらんぼうに置いたり、食後のフチでお皿やおわんを「カンガン」とたたいたりすると、食器やおぼんが傷ついたり、割れたりして使えなくなってしまいます。毎日使う食器です。みんながきれいな食器で給食が食べられるように、大切に使いましょう。

### 朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを毎日食べているという人の割合は、5年生は92.8%、8年生は85.2%、保護者は85.7%という結果でした。

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行えるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べると学習効果を高めることができます。

成長期のみなさんにとって大切な役割をになっている朝ごはん。きちんとする習慣をつけ、一日の生活リズムをととのえましょう。

令和4年度に市内で実施した食生活に関する調査結果をお知らせします。

#### <朝ごはんを食べている割合(平日)>

令和4年度6月実施 食生活に関する調査(5年生及び8年生の児童生徒・保護者対象)

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝、食欲がない人や、朝ごはんを食べる習慣がない人は、主食やバナナ、ヨーグルトから始めて、少しずつ品数を増やしてステップアップしていきましょう。

### 今月の地場産物

今月のつくば市産食材は…米・こまつな・なめこ・しめじ ねぎ

### 地産地消メニューの紹介

#### 『コールスローサラダ』

【材料】

- キャベツ 6枚
- きゅうり 1/2本
- にんじん 中2cm
- コーン缶 40g
- お好みのドレッシング

【つくり方】

- キャベツは短冊切りにする。きゅうりは薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- キャベツ、にんじんを茹でて冷ます。
- 材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

毎月20日は、いばらき「美味しおDay」減塩の日です！ご家庭でも減塩を心掛けましょう！

### 献立レシピ掲載中

各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています！  
こちらのQRコードからご覧ください。