

令和5年

5月分献立表

(20回)

Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
			ち、にく、ほねになるもの 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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	月	ペンネミートソース	ぶた肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ さとう	油	コンソメ トマトピューレ ソース ケチャップ 塩 こしょう		
		ミニテーブルロールパン				テーブルロールパン				幼 587 1.9	
		牛乳		牛乳						小 703 2.4	
		やさいとうふナゲット (幼・小2こ、中・職3こ)	とうふ イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	でんぶん こむぎこ さとう	油	塩	中 898 2.8	
2	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん					
		こどもの日メニュー	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず		たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん ケチャップ りんごソース 野菜ペースト 塩	589 2.0	
		こまつなのごまあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし			ごま和えの素	631 2.4	
		わかたけじる	なると	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ			しょうゆ 塩 昆布だし かつお節だし	798 2.8	
8	月	ひゅうがなつゼリー※					ゼリー				
		しょくパン スライスチーズ		チーズ		しょくパン					
		牛乳		牛乳						547 2.5	
		とりにくのマスタードソースやき	とり肉				油	ソース 粒マスタード	691 3.2		
9	火	ウインナーとエリンギのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ エリンギ		油	コンソメ 塩 こしょう	858 4.1	
		キャロットとうにゅうポタージュ	とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう シチューの素 ローリエ		
		ごはん		牛乳		ごはん				577 1.9	
		牛乳		牛乳						655 2.5	
10	水	ピビンバ	ぶた肉		きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう	油	酒 しょうゆ コチュジャン テンメンジャン	829 3.0		
		こまつナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング			
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にんじん いら	えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごま油 ラード	中華だし 酒 塩 こしょう しょうゆ チキンエキス オイスターソース		
		旬の食材 (かつお きぬさや)	ごはん のりふりかけ		のりふりかけ		ごはん			565 2.0	
11	木	牛乳		牛乳						614 2.2	
		かつおフライ	かつお だいず		たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩	797 2.6		
		みずなのごまサラダ (ごまクリームドレッシング)	とり肉		みずな にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		じゃがいもときぬさやのみそじる		わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも		みそ 煮干しだし かつお節だし		
12	金	ごはん		牛乳		ごはん				568 2.3	
		牛乳		牛乳						640 2.5	
		このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ)	かまぼこ				油			832 3.7	
		キムタクきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん はくさいキムチ つぼづけ		油 ごま油	しょうゆ		
13	土	チンゲンサイとにくだんごのスープ	とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		ごもくうどん (ソフトめん+スープ)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	ソフトめん さとう でんぶん	油	かつお節だし 煮干しだし 酒 みりん 塩 しょうゆ	556 2.5	
		牛乳		牛乳						646 2.3	
		もちいなり(小・中・職)	あぶらあげ				もち でんぶん さとう		しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし	814 3.2	
14	日	こんさいにくいなり(幼・幼職)	あぶらあげ だいず ぶり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう	でんぶん さとう こむぎこ	ラード	しょうゆ 塩 昆布だし かつお節だし		
		きりぼしだいこんとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング			
		ごはん		牛乳		ごはん				527 1.9	
		牛乳		牛乳						636 2.4	
15	月	あげぎょうざ (幼1こ、小・中・職2こ)	ぶた肉		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	油 ラード	しょうゆ 塩	778 3.3	
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		つくばこめパン チョコクリーム		牛乳			こめこパン チョコクリーム			500 2.4	
16	火	牛乳		牛乳						641 3.4	
		とりにくのトマトソースかけ	とり肉			たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油	酒 ケチャップ ソース 塩 こしょう デミグラスソース りんごソース	795 4.3	
		はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			フロccoliー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
		むぎいりコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	むぎ じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう		
17	水	ごはん		牛乳		ごはん				646 1.9	
		牛乳		牛乳						709 2.1	
		さばのしおやき	さば					油	塩	894 2.6	
		フロccoliーのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		フロccoliー にんじん				しょうゆ		
18	木	カレーにくじゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 カレーこ みりん		
		ごはん		牛乳		ごはん				582 2.1	
		牛乳		牛乳						657 2.4	
		いかのねぎしおやき	いか			ねぎ		油	塩焼肉のたれ 酒	833 3.1	
19	金	はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング			
		マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みそ テンメンジャン 酒 豆板醤 オイスターソース		
		ごはん		牛乳		ごはん				567 1.8	
		牛乳		牛乳						635 2.1	
減塩の日メニュー	とうふステーキそぼろあんかけ	とうふ とり肉			グリーンピース	さとう でんぶん	ごま油 油	酒 しょうゆ みりん	814 2.7		
	ちくわのサラダ (こうみしおドレッシング)	ちくわ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし				

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
			ち、にく、ほねになるもの		からだのちようしをどとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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				
22	月	コッペパン いちごジャム						コッペパン いちごジャム				
		牛乳		牛乳							572	1.6
		ハッシュドポテト			たまねぎ			じゃがいも こめこ	油	塩	697	2.0
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング	845	2.5
		チリコンカン	ぶた肉 だいず あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ		にんじん プロッコリー	たまねぎ にんにく			油	ケチャップ トマトピューレ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン		
23	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			602	2.1
		いわしのかばやき	いわし					でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	649	2.3
		とりさきみのいろどりサラダ (かんきつドレッシング)	とり肉	ひじき	にんじん いんげん	きゅうり				ドレッシング	805	2.7
		はるだいにこのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ				みそ 煮干しだし かつお節だし		
		ヨーグルト※		ヨーグルト								
24	水	むぎごはん						むぎ ごはん			586	1.3
		牛乳		牛乳							661	1.5
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく えだまめ		じゃがいも	油	ハヤシフレック ケチャップ ソース	829	2.0
		キャベツのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン プロッコリー	きピーマン きゅうり キャベツ				ドレッシング		
		りんご				りんご						
25	木	ごはん						ごはん			554	1.8
		牛乳		牛乳							631	2.1
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが にんにく			油	しょうゆ みりん 酒	782	2.7
		れんこんサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん こまつな	れんこん キャベツ				ドレッシング		
		とうふとなめこのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ				みそ 煮干しだし かつお節だし		
26	金	パイパン						パイパン			571	2.2
		牛乳		牛乳							661	2.7
		かぼちゃコロッケ	ぶた肉 だいず		かぼちゃ			パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩	862	3.5
		アスパラガスのグリーンサラダ (フレッシュドレッシング)	旬の食材 (アスパラガス)		アスパラガス プロッコリー	キャベツ きゅうり				ドレッシング		
		コーンチャウダー		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	油 バター	シチューの素 塩		
29	月	ごはん						ごはん			608	1.6
		牛乳		牛乳							661	1.7
		あじフライ(ソース)	あじ だいず					パンこ こむぎこ でんぶん	油	ソース 塩 こしょう	824	2.1
		コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり たまねぎ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		ぶたにくとはくさいのスープ	ぶた肉		にんじん	はくさい しょうが ねぎ ほししいたけ			ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
30	火	もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが メンマ もやし ほししいたけ		ソフトちゅうかめん	油	しょうゆ みりん 豆板醤 洋風だし みそ	537	2.9
		牛乳		牛乳							634	3.5
		だいこんとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり				ドレッシング	818	4.6
		ミニたいやきクリーム						たいやきクリーム				
31	水	むぎごはん						むぎ ごはん			611	1.8
		牛乳		牛乳							694	2.2
		ドライカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	油	カレーこ まろやかカレールウ アレルギーフリーカレールウ	877	2.9
		ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし ふくじんづけ						
		オレンジ				オレンジ						

○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。
○けいらんばたまごとと表記します。
※は業者から学校に直接配送されます。



教科連携
メニュー

5月17(水) 7年保健
「健康な生活と疾病の予防①」(食生活と健康)



つくば市学校給食レシピを配信しています。
<https://cookpad.com/recipe/7360619>

給食だより

5月の給食目標

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？

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。

今月の地場産物

5月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

こまつな みずな だいこん
れんこん しめじ なめこ

朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを毎日食べている割合は、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、単に栄養素をとるだけでなく、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大切な役割をしている朝ごはん。
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。

<朝ごはんを食べている割合(平日)>

対象	割合
5年生	92.8%
8年生	85.2%
保護者	85.7%

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)