



令和5年



5月分献立表

(20回)



Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

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						調味料他	栄養価		
			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		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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 でんぷん 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			
		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	小 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	中 798	2.8	
		ひゅうがなつゼリー※				ゼリー						
2	火	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	油 ラード	しょうゆ 塩	636	2.4	
		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 でんぷん	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	778	3.3	
		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			
8	月	ごはん のりふりかけ		のりふりかけ			ごはん					
		牛乳		牛乳								
		かつおフライ	かつお だいず			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	油	しょうゆ 塩	614	2.2	
		みずなのごまさらだ (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		797	2.6	
		じゃがいもときぬさやのみそしる		わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ		みそ 煮干しだし かつお節だし				
9	火	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								
		ハッシュポテト				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 ブロッコリー	たまねぎ にんにく		油	ケチャップ トマトビュレ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン			
10	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		さばのしおやき	さば					油	塩	709	2.1	
		ブロッコリーのおかかあえ (しょうゆ)	かつおぶし		ブロッコリー にんじん				しょうゆ	894	2.6	
		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			
11	木	バイナンパン					バイナンパン					
		牛乳		牛乳								
		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 でんぷん さとう	油	しょうゆ 塩	661	2.7	
		アスパラガスのグリーンサラダ (フレンチしるドレッシング)	旬の食材 (アスパラガス)		アスパラガス ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		862	3.5	
		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			
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒			
		とりささみのいりどりサラダ (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		649	2.3	
		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	805	2.7	
		ヨーグルト※		ヨーグルト								
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		牛乳		牛乳								
		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 でんぷん	ごま油 油	酒 しょうゆ みりん	635	2.1	
		ちくわのサラダ (ごまみそドレッシング)	ちくわ		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		814	2.7	
		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			
16	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	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	634	3.5	
		牛乳		牛乳								
		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				
17	水	ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		あじフライ(ソース)	あじ だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	油	ソース 塩 こしょう	661	1.7	
		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	824	2.1	
		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			
18	木	むぎごはん					むぎ ごはん					
		牛乳		牛乳								
		ドライカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	油	カレーこ まるやかカレールー アレゲンフリーカレールー	694	2.2	
		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				877	2.9	
		オレンジ				オレンジ						
19	金	つくばごめパン チョコクリーム					ごめパン チョコクリーム					
		牛乳		牛乳								
		とりにくトマトソースかけ	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	641	3.4	
		はなやさいサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		795	4.3	
		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			

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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質				
22	月	ごはん 牛乳 このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ) キムタクキンピラ チンゲンサイとにくだんごのスープ	かまぼこ	牛乳				ごはん			640	2.5
23	火	ごもくうどん (ソフトめん+スープ) 牛乳 もちいなり 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)	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	れんこん はくさいキムチ つぼづけ たまねぎ ごぼう		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	646	2.3
24	水	ベンネミートソース ミニテーブルロールパン 牛乳 やさいとうふナゲット (小2こ、中・職3こ) ごぼうとチキンのサラダ (コールスロドレッシング)	ぶた肉	牛乳	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		703	2.4
25	木	むぎごはん 牛乳 ハッシュドポーク キャベツのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング) りんご	ぶた肉	牛乳	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	ハヤシブレイク ケチャップ ソース	661	1.5
26	金	ごはん 牛乳 いかのねぎしおやき はるさめサラダ (あゆうかドレッシング) マーボーどうふ	いか ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ		さとう でんぶん	油 ごま油	塩焼肉のたれ 酒 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	657	2.4
29	月	ごはん 牛乳 ピビンバ こまつナムル (かんこくナムルドレッシング) ワントンスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし		さとう	油	酒 しょうゆ コチュジャン テンメンジャン	655	2.5
30	火	しょくパン スライスチーズ 牛乳 とりにくのマスタードソースやき ウインナーとエリンギのソテー キャロットとうにゆうポタージュ	チーズ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり エリンギ	しょくパン		油	ソース 粒マスタード コンソメ 塩 こしょう	691	3.2
31	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき れんこんサラダ (コーンクリーミードレッシング) とうふとなめこのみそしる	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく れんこん キャベツ だいこん なめこ ねぎ		油	しょうゆ みりん 酒		631	2.1

○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。
 ○けいらんは「たまご」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10日(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!

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

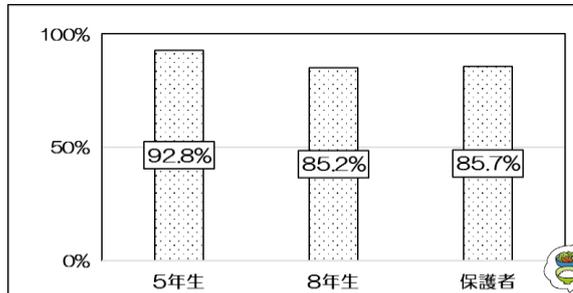
5月もつくば市産のおいしい野菜などが使われます。

こまつな みすな だいこん
れんこん しめじ なめこ



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動かさず、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。

