



日	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		からだのちようしをとのえるもの		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	水	にくうどん (ソフトめん) 牛乳 とりつくね こまつなのおえもの (たまねぎドレッシング)	ぶたにく なんと あぶらあげ 牛乳 とりにく	2群 無機質 牛乳 ひじき	3群 カロテン にんじん にんじん	4群 ビタミンC・その他 ながねぎ ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	5群 炭水化物 ソフトめん パンこ さとう こむぎこ でんぶふん	6群 脂質 サラダ油 ドレッシング	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 煮干し 七味唐辛子 みりん 酒 しょうゆ 塩 大豆油	幼 521 小 661 中 768	2.5 3.1 3.8
2	木	たけのこごはん 牛乳 いわしフライ アスパラガスのサラダ (しおちゅうかドレッシング) ごもくスープ こどものひざりー	とりにく あぶらあげ 牛乳 とりにく まいわけ すけそうたら	2群 無機質 牛乳 あおのり	3群 カロテン にんじん アスパラガス にんじん にんじん いら さやえんどう	4群 ビタミンC・その他 たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ しょうが	5群 炭水化物 ごはん さとう でんぶふん さとう パンこ こむぎこ 大豆油 菜種油	6群 脂質 菜種油 大豆油 菜種油 ドレッシング	しょうゆ かつおぶし 塩 昆布 味噌 みりん 塩 こしょう 塩 酒 中華スープ 塩 しょうゆ	644 740 910	3.1 3.7 4.7
3	金	憲法記念日	つくば市学校給食レシピを配信しています。こちらのQRコードから、ご覧ください。								
6	月	振替休日									
7	火	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい (幼小2個・中職3個) ナムル (ナムルドレッシング) マーボー豆腐	ごはん 牛乳 たら とりにく ほたて かに えび たまご だいず	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん こまつな	4群 ビタミンC・その他 たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん もやし えだまめ しょうが にんにく	5群 炭水化物 ごはん さとう でんぶふん こむぎこ 豚脂 ごま ゼラチン 植物油	6群 脂質 大豆油 ドレッシング サラダ油	塩 酒 しょうゆ 味噌 塩 中華スープ 豆板醤	615 735 950	1.9 2.5 3.3
8	水	つくばこめパン (幼なし) 牛乳 やきそば ポークロquette ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング) ローズハム	つくばこめパン (幼なし) 牛乳 ぶたにく ぶたにく だいず	2群 無機質 牛乳 あおのり	3群 カロテン にんじん ビーマン	4群 ビタミンC・その他 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし	5群 炭水化物 こめこパン むしちゅうかめん	6群 脂質 サラダ油 マーガリン 菜種油 大豆油 ドレッシング	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	488 723 866	2.7 3.5 4.4
9	木	むぎごはん 牛乳 さばのみそに たくあんのおえもの とんじる	むぎごはん 牛乳 さば	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 きゅうり だいこん もやし キャベツ こんにやく だいこん ながねぎ ごぼう	5群 炭水化物 さとう でんぶふん さとう ごま	6群 脂質 味噌 みりん 塩 しょうゆ 酒	味噌 煮干し かつおぶし	605 657 848	2.4 2.6 3.4
10	金	くろパン 牛乳 チキンのフレークやき シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング) ミネストローネ	くろパン 牛乳 とりにく にんじん	2群 無機質 牛乳 チーズ	3群 カロテン にんじん トマト	4群 ビタミンC・その他 キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんにく たまねぎ	5群 炭水化物 コーンフレーク パン粉 じゃがいも マカロニ さとう	6群 脂質 パンエッグマヨネーズ サラダ油 サラダ油	塩 こしょう 味噌 ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう	535 670 851	2.0 2.6 3.4
13	月	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 えだまめコーンサラダ (コーンクリームドレッシング) フルーツあんぱん	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ぶたにく にんじん	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 たまねぎ にんにく グリンピース	5群 炭水化物 ごはん じゃがいも さとう	6群 脂質 サラダ油 ドレッシング	中濃ソース ハヤシルー トマトハヤシルウ	635 729 926	1.8 2.2 2.8
14	火	ごはん 牛乳 とりにくのねぎみそやき ごしきサラダ (わふうドレッシング) もずくスープ	ごはん 牛乳 とりにく ローズハム かまぼこ とうふ	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 ながねぎ しょうが きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ	5群 炭水化物 さとう サラダ油	6群 脂質 サラダ油 塩 しょうゆ 酒 みりん 味噌 塩 しょうゆ こしょう 洋風だし ぐらスープ	しょうゆ 酒 みりん 味噌	545 619 774	2.0 2.4 3.1
15	水	みそラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 ぎょうざ (幼1個・小中職2個) パンパンジー (パンパンジードレッシング)	みそラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 とりにく ぶたにく だいず とりにく	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 ほししいたけ とうもろこし ながねぎ メンマ たまねぎ にんにく しょうが	5群 炭水化物 ちゅうかめん こむぎこ でんぶふん もちこめ さとう	6群 脂質 サラダ油 豚脂 菜種油 ごま油 ドレッシング	味噌 ラーメンスープの素 しょうゆ みりん 一味唐辛子 味噌 中華スープ 塩	532 682 873	2.9 3.7 4.7
16	木	ごはん 牛乳 さけのカレーマヨネーズやき キャベツとアスパラガスのサラダ (わふうクリーミードレッシング) ぶたにくとほうれんそうのスープ	ごはん 牛乳 さけ にんじん アスパラガス にんじん ほうれんそう	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ	5群 炭水化物 ごはん パン粉	6群 脂質 パンエッグマヨネーズ サラダ油 ドレッシング	塩 カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	606 676 854	1.5 1.7 2.2
17	金	ソフトフランスパン (いちごジャム) 牛乳 とりにくとやさいのフリット (幼小2個・中職3個) カリフラワーのサラダ (コーンクリームドレッシング) カレースープ	ソフトフランスパン (いちごジャム) 牛乳 とりにく ぶたにく だいず ぶたにく	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン ほうれんそう にんじん にんじん	4群 ビタミンC・その他 たまねぎ キャベツ カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが グリンピース	5群 炭水化物 ソフトフランスパン いちごジャム こむぎこ さとう みずあめ	6群 脂質 菜種油 サラダ油 ドレッシング	塩 ケチャップ カレールウ カレー粉 ウスターソース 洋風だし	477 644 826	1.8 2.4 3.2
20	月	ごはん 牛乳 ぶたにくとだいずのあまみそがらめ ツナとかいそうのサラダ (しそドレッシング) すましじる	ごはん 牛乳 ぶたにく だいず わかめ のり こんぶ (巻わかめ つの葉)	2群 無機質 牛乳	3群 カロテン にんじん	4群 ビタミンC・その他 にんにく しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ ながねぎ ぶなしめじ	5群 炭水化物 さとう でんぶふん 大豆油 ごま	6群 脂質 大豆油 ごま ドレッシング	酒 味噌 みりん しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酒 だし昆布 かつおぶし	581 645 817	1.8 2.1 2.7

日	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		からだのちようしをとのえるもの		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				
21	火	むぎごはん 牛乳 とりそぼろいりたまごやき キャベツのサラダ (げんえんわふうドレッシング) はるだいのんのもの	たまご とりにく	牛乳			しょうが	さとう でんぶん	菜種油 大豆油 サラダ油	しょうゆ 酢 塩 かつおだし 昆布 みりん	585 650 821	1.3 1.5 1.8
22	水	食パン (チョコクリーム) 牛乳 パッパローチキン (幼1個・小中鶏2個) コールスローサラダ (コールスロードレッシング) アルファベットスープ		牛乳				さとう でんぶん	大豆油	塩 こしょう パプリカパウダー ケチャップ 酢 チリパウダー	505 669 807	2.2 2.7 3.5
23	木	ごはん 牛乳 たらのでりやき ごもくきんぴら あつあげとじゃがいものみそしる プレーンヨーグルト	たら とりにく あつあげ	牛乳				さとう	サラダ油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 和風だし かつおぶし 煮干し 味噌	575 645 794	1.7 2.0 2.4
24	金	キャロットパン(幼なし) 牛乳 スパゲッティナポリタン フライドポテト フロコリーサラダ (イタリアンドレッシング)		牛乳					キャロットパン		359 552 690	1.6 2.6 3.4
27	月	ごはん 牛乳 とりにくのふくれあげ (幼1個・小中鶏2個) はるだいのんサラダ (ちゅうかドレッシング) かきたまじる	とりにく	牛乳					さとう	大豆油 しょうゆ 酒 でんぶん ふくれみかん果皮	554 658 812	1.5 1.7 2.2
28	火	にくみそどん(ごはん) 牛乳 くきわかめのサラダ (しおちゅうかドレッシング) チンゲンサイのスープ	ふたにく だいず	牛乳					さとう	サラダ油 ごま油 味噌 しょうゆ 酒	598 667 846	2.2 2.6 3.3
29	水	ホットドッグ (せわれこっぺパン・フランクフルト) (ケチャップ) 牛乳 ジャーマンポテト オニオンスープ	フランクフルト	牛乳					こっぺパン	サラダ油 ケチャップ	485 616 772	2.6 2.9 3.7
30	木	ごはん 牛乳 かつおのチリソース ひじきのサラダ (かおりごまドレッシング) きのこねぎのスープ		牛乳					さとう	大豆油 酒 豆板醤 しょうゆ ケチャップ 酢	598 659 832	1.8 2.1 2.7
31	金	テーブルロール 牛乳 ツナオムレツ (ケチャップ) みずなとキャベツのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) パンキンポタージュ	たまご まぐろ油漬	牛乳					テーブルロール		514 644 810	1.9 2.3 2.9

○この献立表には微量の食品及び調味料は記載しておりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

地産地消メニューの紹介

今月の地場産物(予定)

みずな こまつな しめじ
ひらたけ なめこ しいたけ

5月の教科連携メニュー

5月23日(木)

7年保健「健康な生活と疾病の予防①」(食生活と健康)

『コールスローサラダ』

【材料】 4人分

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

【つくり方】

- ①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。ほうれんそうは3cmに切る。
 - ②キャベツ、ほうれんそう、にんじんを茹でて冷ます。
 - ③材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。
- ※給食では食中毒予防の観点から、具材には全て火を通しています。

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?

食器をらんばんに置いたり、食缶のふちでお皿やおわんを“ガンガン”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。

みんなで使う食器です。毎回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?

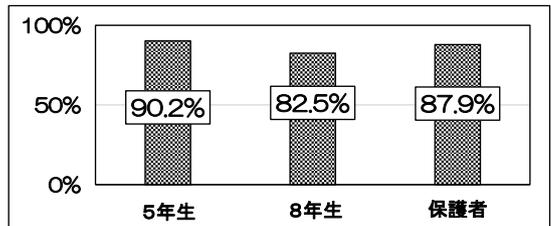
朝ごはんについての調査結果は、右のグラフのとおりです。朝ごはんには、みなさんにとって大切な役割があります。朝ごはんを食べることによって、体を目覚めさせる働きがあります。さらに胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行えるようになります。

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。朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



令和5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5年6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生及びその保護者対象)

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、ヨーグルトなどから始めて、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。