

令和5年度



# 5月分献立表

(20回)

Aブロック(東幼 二の宮幼 竹園東幼 竹園西幼 東小 二の宮小 竹園東小 竹園西小 小野川小 竹園東中 吾妻中) つくばほがらか給食センター谷田部

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 1群 たんぱく質	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 にんじん	5群 炭水化物 ごはん	6群 脂質 油		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
1月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	はがつおのたつたあげ	はがつお			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒			
	キャベツのカラフルサラダ (わふうフレンチドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ		ドレッシング ごま		幼 569	1.5	
	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ ねぎ			しょうゆ 酒 昆布だし 塩 かつお節 煮干し	小 702	1.8	
こどものひデザート (幼:こどものひゼリー) (小中:かしわもち)	こどもの日メニュー					ゼリー かしわもち			中 854	2.1	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	やきビーフン	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ たまねぎ	ビーフン	油 ごま油	オイスターソース 中華だし 塩 こしょう	537	2.1	
	ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	もやし きゅうり		ごま		607	2.6	
チンゲンサイとえのきたけのスープ	とり肉 ぶた肉 なると だいず		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ		でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	770	3.3	
8月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	パンこ こむぎこ とうもろこし さとう でんぶん	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう	569	1.9	
	はなやさいサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー きパプリカ		ノンエッグマヨネーズ		618	2.1	
さやえんどうのみそじる	あぶらあげ		にんじん さやえんどう	もやし ねぎ		旬の味 「さやえんどう」		みそ 煮干し かつお節	784	2.7	
9月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ こめこ ほるさめ こなあめ さとう でんぶん	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	626	2.1	
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング		730	2.6	
とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 ちくわ		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが		でんぶん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩	880	3.0	
10月	ドッグパン 牛乳		牛乳			ドッグパン					
	ホットドッグハンバーグ (やさしいつばいケチャップ)	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ラード 油	やさしいつばいケチャップ 塩 こしょう	529	2.2	
	アスパラガスのサラダ (かんきつドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ きパプリカ		ドレッシング		652	2.8	
はるいろクリームシチュー	あおだいず ペーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	バター 油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう	796	3.3	
11月	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ひらたけ ごぼう	ソフトめん さいとも でんぶん		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	494	2.7	
	牛乳			牛乳							
	おこのみやき (おこのみソース)	ぶた肉 だいず			キャベツ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	油	おこのみソース 塩 かつおだし こんぶだし	597	3.1	
こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ かんてん すきのり	にんじん	こんにやく きゅうり			ドレッシング	758	4.0		
12月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	しょうゆ 酒 みりん	566	1.9	
	みずなとツナのわふうサラダ (わふうフレンチドレッシング)	ツナ	あげちりめん のり	みずな にんじん	キャベツ	つくば地産地消の日 「春大根のみそ汁」		ドレッシング	644	2.2	
はるだいにんのみそじる	とうふ		にんじん	だいにん なめこ ねぎ			みそ 煮干し かつお節	802	3.0		
15月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	えびカツ	えび たら だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	油	塩 みりん こしょう	547	2.0	
	きりぼしだいにん のパンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		にんじん	きりぼしだいにん きゅうり		ドレッシング		597	2.3	
ひらひらワンタンスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ		ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	769	2.9	
16月	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー			
	牛乳			牛乳					681	1.8	
	とりとやさいのフリット(2こ)	とり肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう みずあめ	油	塩	760	2.1	
フルーツナタデココ				パインアップル ナタデココ みかん	ももゼリー			937	2.5		
17月	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン					
	モロのオーロラソース	モロ		トマト	つくば地産地消の日 「ほうれんそうのコンソメスープ」		でんぶん さとう	油 ごま	ケチャップ ソース 白ワイン 塩	487	2.4
	フレンチサラダ (フレンチしードレッシング)	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		637	3.1	
ほうれんそうのコンソメスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム			油	コンソメ 塩 こしょう	801	3.8	
18月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	キャベツいりつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぶん さとう	油 ラード	みりん 塩 かつお節 こしょう			
	しおこんぶあえ	しおこんぶ		にんじん いんげん	もやし				602	1.9	
	ちゃんこじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ひらたけ		油	しょうゆ 酒 とりがらスープ 塩 和風だし かつお節	656	2.1	
ヨーグルト		ヨーグルト							811	2.7	
19月	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		トマト にんじん 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	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	590	2.2	
	ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			テーブルロール			712	2.7	
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	ハム		ブロッコリー	きゅうり えだまめ きパプリカ		ドレッシング		861	3.3	

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)	
22	月	ごはん(ひじきふりかけ)		ふりかけ			ごはん					
		牛乳		牛乳								
		めばるのしろうゆやき	めばる				さとう	油	しろうゆ みりん 酒	505	1.8	
		きりぼしだいこんのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とり肉			きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		571	1.9	
23	火	あおさとしんじょのすましじる	とうふ たら だいず	あおさ	にんじん	ねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう		しょうゆ 昆布だし 塩 かつお節 煮干し	711	2.2	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		とりにくのこうそうマヨやき	とり肉		パセリ あかパプリカ	たまねぎ にんにく	オートミール	ノンエッグマヨネーズ 油	塩こうじ ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子	530	2.0	
		ごしきあえ		しそひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし				606	2.2	
24	水	こんさいのみそしる	ぶた肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも	油	みそ 煮干し かつお節	760	2.9	
		つくばこめこパン 牛乳		牛乳			こめこパン					
		やさしいコロッケ(ソース)	つくば地産地消の日 「コールスローサラダ」		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油	ソース 塩	494	2.6
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		フロッコリー にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		616	3.2	
25	木	トマトスープ	ウインナー		トマト にんじん こまつな あかパプリカ	たまねぎ ズッキーニ なす きパプリカ	こめこマカロニ		コンソメ 塩 こしょう	774	4.1	
		みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん なら	たまねぎ はくさい とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん	油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ			
		牛乳		牛乳						571	2.6	
		パンサンスー (こうみしおドレッシング)	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		665	3.1	
26	金	ももまんじゅう					ももまんじゅう			846	4.0	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いかナゲット (幼:1こ 小中職:2こ)	いか たちうお だいず		つくば地産地消の日 「春大根のそぼろ煮」		こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	みりん 塩 こしょう	573	1.7	
		おかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		にんじん いんげん	キャベツ			しょうゆ	691	2.0	
29	月	はるだいこんのそぼろに	ぶた肉 だいず あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく たけのこ えだまめ ほししいたけ	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 酒	840	2.3	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		フライドチキン	とり肉			にんにく しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	油	酒 コンソメ 塩 オールスパイス こしょう	535	1.6	
		ツナサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		608	2.2	
30	火	かぶのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ かぶのは	たまねぎ かぶ しめじ		油 オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	764	2.6	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ピビンバ	ぶた肉		ピーマン あかパプリカ	きりぼしだいこん きパプリカ しょうが にんにく	さとう	油	しょうゆ 甜麺醤 コチュジャン			
		もやしとこまつなのサラダ (げんえんわふうドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		614	1.7	
31	水	もずくスープ	とり肉	もずく	にんじん オクラ	たけのこ しいたけ		ごま油	塩ラーメンスープの素 中華だし 塩	679	2.0	
		とうにゅうプリンタルト					とうにゅうプリンタルト			830	3.1	
		しょうパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			しょうパン チョコクリーム					
		しろみぎかなのトマトソース	ホキ		トマト	たまねぎ	でんぶん さとう	油	ケチャップ 洋風だし 塩	507	2.3	
31	水	ごぼうサラダ (わふうクリームドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング		639	2.8	
		やさしいのすーに	ウインナー		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	789	3.6	

※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。

※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

〈今月の地場産物〉

お米、かぶ、しめじ、ひらたけ、なめこ、みずな、こまつな、だいこん、ほうれんそう

つくばの恵みをおいしく  
いただきましょう!



★お知らせ★

右のQRコードから、学校給食レシビがご覧いただけます。



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

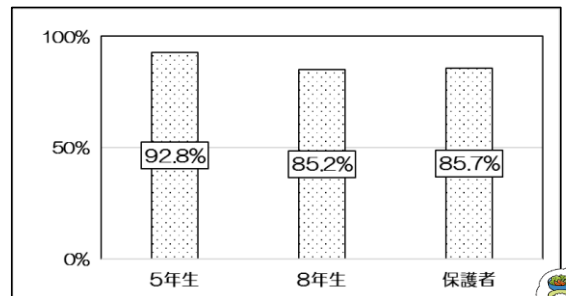
ていねいに食器を取り扱っていますか?

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?

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)〉



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。



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)

