

令和5年度



5月分献立表

(20回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 並木中 みどりの学園)

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	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				
	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	塩こじ ローズマリー オレガノ こしょう 唐辛子	幼 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				小 606	2.2
	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	中 760	2.9
2火	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		569
	キャベツのカラフルサラダ (わふうフレンドレッシング)			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			702
	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		854
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				2.1
8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
	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
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
9火	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 (やさしいっぱいケチャップ)	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	やさしいっぱいケチャップ 塩 こしょう		529
	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
	はるいろクリームシチュー	あおだいず ベーコン	牛乳	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
10水	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 甜麺醬 コチュジャン		614
	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			679
	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		830
とうにゅうプリンタルト						とうにゅうプリンタルト				
11木	しよくパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			しよくパン 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
	ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング			639
	やさいのスープに	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
12金	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 ほうさい 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		571
	牛乳		牛乳							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
	ももまんじゅう						ももまんじゅう			846
15月	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				こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	みりん 塩 こしょう		573
	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
	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	
16火	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
	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
	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
17水	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		602
	しおこんぶあえ	しおこんぶ		にんじん いんげん	もやし					1.9
	ちゃんこじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ほうさい 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
ヨーグルト		ヨーグルト							811	
18木	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
	ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			テーブルロール				2.2
	ハムステーキ	ハム					油			712
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			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
19金	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
	きりぼしだいこんの パンバンジーサラダ (パンバンジードレッシング)	とり肉		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング			597
	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

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 牛乳		牛乳			ごはん			626	2.1	
		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 はるさめ こなあめ さとう でんぷん	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう			
		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				
		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	でんぷん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩			
23	火	つくばこめパン 牛乳		牛乳			こめこパン			494	2.6	
		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 でんぷん	油	ソース 塩			
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		トマトスープ	ウイナー		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			
24	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			566	1.9	
		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			
		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 「春大根のみぞ汁」 		ドレッシング			
		はるだいにのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ 煮干し かつお節			
25	木	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン			487	2.4	
		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」 		でんぷん さとう	油 ごま			ケチャップ ソース 白ワイン 塩
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
		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			
26	金	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 さといも でんぷん		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 でんぷん さとう	油	おこのみソース 塩 かつおだし こんぶだし			
		こんにやくサラダ (あおじドレッシング)		わかめ つのまた こんぶ かんてん ずきのり	にんじん	こんにやく きゅうり			ドレッシング			
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			537	2.1	
		やきビーフン	ぶた肉		にんじん いら	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			
		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				
		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	でんぷん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう			
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			569	1.9	
		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 でんぷん	油	ソース 塩 しょうゆ こしょう			
		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				
		さやえんどうのみそしる	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			
31	水	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	681	1.8	
		牛乳		牛乳								
		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			
		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					

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておられません。

〈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、学校給食レシピ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

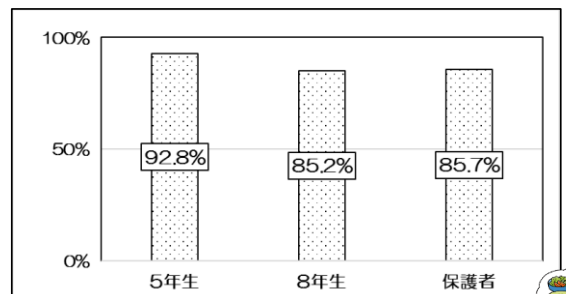
ていねいに食器を取り扱っていますか？

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)

