

令和6年度



5月分献立表

(21回)

Aブロック(松代幼 手代木南幼 竹園東幼 竹園西幼 竹園東小 竹園西小 柳橋小 谷田部小 竹園東中 谷田部中) 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	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	水	ごはん 牛乳 はがつおのたつたあげ しおこんぶあえ さやえんどうのすましじる こどものひデザート	はがつお	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しょうが はくさい きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶん 旬の味「かつお」	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	幼 小 中	577 655 812	1.5 1.6 2.0
2	木	しよくパン (キャラメルクリーム) 牛乳 ハムステーキ マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング) やさいのクリームに	ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ にんじん	とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム	しよくパン キャラメルクリーム 油	油 バター ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		538 680 844	2.2 2.9 3.6
7	火	ごはん 牛乳 ほっけのみりんやき はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング) こまつなとじゃがいものみそじる	ほっけ	牛乳	ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー	ごはん さとう	しょうゆ みりん 酒 みそ かつお節 煮干し		505 570 712	1.4 1.6 2.0
8	水	カレーうどん (ソフトめん) 牛乳 ふっくらやきかまぼこ ほうれんそうとじゃこのサラダ (わふうフレンチドレッシング) パインアップル	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん 油	カレールー 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節		536 642 818	2.8 3.5 4.3
9	木	ペンネミートソース ミニテーブルロール 牛乳 チキンナゲット (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ) アスパラガスのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ぶた肉 だいず	牛乳	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 ミニテーブルロール	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう		546 692 863	1.9 2.5 3.0
10	金	ごはん 牛乳 あげだし豆腐 わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング) はるだいいんのそぼろに	豆腐 かつおぶし	牛乳 こんぶ	みずな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し		590 652 833	1.5 1.6 2.0
13	月	むぎごはん 牛乳 ピビンバ ナムル (かんこくナムルドレッシング) わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ とうふ なた	牛乳	ピーマン あかパプリカ にんじん	きりほしだいいん にんにく きパプリカ しょうが もやし きゅうり	むぎごはん さとう	しょうゆ 甜麺醤 コチュジャン しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		535 599 761	1.8 2.5 3.3
14	火	くらパン 牛乳 ケチャップにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ) フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング) むぎのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり えだまめ とうもろこし	くらパン パンこ さとう でんぶん	塩 こしょう ケチャップ 酢 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		431 602 733	2.1 3.0 3.6
15	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) はるだいいんのみそじる	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ	ごはん でんぶん マカロニ	酒 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ みそ かつお節 煮干し		580 663 829	1.5 1.6 2.0
16	木	ビーンズパン 牛乳 ホキのバジルソース ごぼうサラダ (ヨーグルトミッドドレッシング) ジンジャースープ	ホキ	牛乳	たまねぎ こまつな にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし	ビーンズパン でんぶん	バジルソース 白ワイン 塩 ドレッシング コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		489 616 773	2.1 2.6 3.2
17	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ (幼小:1こ、中職:2こ) しそひじきあえ にくじゃが	ちくわ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	はくさい	ごはん こむぎこ	しょうゆ 酒 みりん		541 605 808	1.9 2.0 2.9
20	月	ごはん 牛乳 やきならまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ) ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング) かにかまとみずなのちゅうかスープ	とり肉 だいず ちゅうかくらげ かにかまぼこ こうや豆腐	牛乳	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ きくらげ	ごはん でんぶん こむぎこ もちこ みずあめ さとう	しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		514 639 766	1.8 2.5 2.8
21	火	つくばこめパン 牛乳 やさしいコロツケ (ソース) グリーンサラダ (シーザーサラダドレッシング) ミートボールのトマトスープ	だいず とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	つくばこめパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ソース こしょう 塩 ドレッシング 油 ケチャップ コンソメ 塩 ローリエ こしょう		487 647 785	2.3 3.1 3.8

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	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			528	2.1	
		たらのねぎソース	たら	教科連携メニュー 「7年保健 健康な生活 と疾病の予防①」 (食生活と健康)	ねぎ にんにく		でんぷん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢			
		こまつなのうめあえ	ちくわ かつおぶし		こまつな にんじん	きゅうり うめぼし		ごま		603	2.4	
		とんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく		油	みそ かつお節 煮干し	760	3.0	
23	木	パンズパン 牛乳		牛乳			パンズパン					
		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		さとう でんぷん	ラード 油	やさしいっぱいケチャップ 塩 こしょう	493	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		606	2.6
		ポトフ	とり肉		にんじん かぶのは	たまねぎ かぶ		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	732	3.1
24	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 ほしいたけ しょうが にんにく		ソフトちゅうかめん でんぷん	油	味噌ラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩		
		牛乳									616	3.1
		パンサンスー (しおちゅうかドレッシング)	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		713	3.6
ドーナツ	たまご		牛乳			こむぎこ さとう でんぷん	油	塩	897	4.6		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		ぶたにくのみそふうみやき	ぶた肉			にんにく		油	しょうゆ みそ みりん 酒	537	1.7	
		みずなのごまサラダ (ごまドレッシング)	ツナ	のり	みずな にんじん	キャベツ			ドレッシング		609	2.2
		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 塩 昆布だし かつお節 煮干し	758	2.8
28	火	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	カレールウ ケチャップ ソース	608	1.9
		牛乳										
		きびなごのかりかりあげ (幼:1こ、小中職:2こ)	きびなご			しょうが		みずあめ さとう じゃがいも でんぷん こめこ げんまいこ	油	塩 みりん	716	2.2
		フルーツポンチ				パイナップル みかん		マスカットゼリー			894	2.6
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		あじフライ(ソース)	あじ				パンこ こむぎこ	油	塩 ソース	544	1.9	
		つぼづけあえ			こまつな にんじん	もやし つぼづけ					622	2.1
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	ほうさい ごぼう ひらたけ ねぎ			油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	774	2.5
30	木	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン					
		とりにくのコーンマヨネーズやき	とり肉		パセリ	とうもろこし		パンこ	卵マヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	480	2.3
		れんこんサラダ (わふうクリアードレッシング)	だいず ツナ		にんじん	れんこん きゅうり			ドレッシング		629	3.1
		オニオンスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ			油	コンソメ しょうゆ 塩	792	4.0
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		いかメンチカツ	いか だいず		にんじん	キャベツ しょうが にんにく		パンこ さとう こむぎこ でんぷん	油	しょうゆ 塩 こしょう	560	1.8
		きりぼしだいこんのパンパンジー サラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん フロッキー	とうもろこし きりぼしだいこん			ドレッシング		612	2.1
		ひらひらワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	たけのこ ほしいたけ		ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	790	2.8

※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。

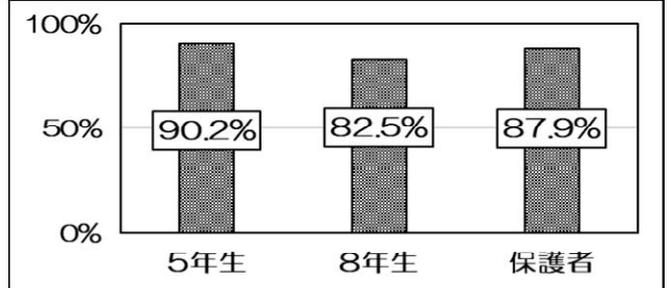
朝ごはんを食べていますか？

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)

今月の地場産食材

みずな、こまつな、ほうれんそう、しめじ、なめこ、ひらたけ
ありがとうの気持ちを込めて、つくばの食材を味わいましょう!



イラスト:『家庭とつながる!新食育ブック①②③』
小川万紀子監修 少年写真新聞社刊