

令和6年度



# 5月分献立表

(21回)

Bブロック(東幼 二の宮幼 桜幼 東小 二の宮小 小野川小 栄小 九重小 手代木南小 松代小 桜中 手代木中) 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		
			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	くろパン 牛乳		牛乳				くろパン		幼 431 小 602 中 733	2.1 3.0 3.6	
		ケチャップにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ しょうが		パンこ さとう でんぶん	ラード 油 ごま			塩 こしょう ケチャップ 酢 しょうゆ
		フレンチサラダ (フレンチしろドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり えだまめ			ドレッシング			
		むぎのスープ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		おおむぎ	油			コンソメ 塩 こしょう
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			577 655 812	1.5 1.6 2.0	
		はがつおのたつたあげ	はがつお			しょうが		でんぶん	油			だし昆布
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし						
		さやえんどうのすましじる	とり肉		にんじん さやえんどう	たまねぎ ほししいたけ						旬の味 「かつお」 しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布
7	火	しよくパン (キャラメルクリーム)						しよくパン キャラメルクリーム		538 680 844	2.2 2.9 3.6	
		牛乳		牛乳								
		ハムステーキ	ハム						油			
		マセドアンサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん ブロッコリー	とうもろこし		じゃがいも	ドレッシング			
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			537 609 758	1.7 2.2 2.8	
		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
		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			
		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
9	木	バターパン 牛乳		牛乳			バターパン			480 629 792	2.3 3.1 4.0	
		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	ノンエッグマヨネーズ 油			酒 塩 こしょう
		れんこんサラダ (わふうクリームドレッシング)	だいず ツナ		にんじん	れんこん きゅうり			ドレッシング			
		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
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			560 612 790	1.8 2.1 2.8	
		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 でんぶん	油			しょうゆ 塩 こしょう
		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		こまつな にんじん ブロッコリー	とうもろこし きりぼしだいこん			ドレッシング			
		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 ほししいたけ		ワンタン	ごま油			中華だし しょうゆ 塩 こしょう
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			590 652 833	1.5 1.6 2.0	
		あげだしとうふ	とうふ		みずな にんじん	たまねぎ しょうが		さとう でんぶん こむぎこ	油			しょうゆ みりん
		わふうサラダ (げんえんわふうドレッシング)	かつおぶし	こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング			
		はるだいにこのそぼろに	ぶた肉 さつまあげ	つくば地産地消の日メニュー 「はるだいにこのそぼろに」	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 かつお節 煮干し
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			544 622 774	1.9 2.1 2.5	
		あじフライ(ソース)	あじ					パンこ こむぎこ	油			塩 ソース
		つぼつけあえ			こまつな にんじん	もやし つぼつけ						
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ひらたけ ねぎ			油			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布
15	水	カレーうどん (ソフトめん)	とり肉		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	536 642 818	2.8 3.5 4.3	
		牛乳		牛乳								
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいず		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし		でんぶん さとう じゃがいも	油 ラード			塩
		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)		ちりめんじゃこ		もやし			ドレッシング 油			カレールー 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節
16	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	546 692 863	1.9 2.5 3.0	
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳		旬の味 「アスパラガス」		ミニテーブルロール				
		チキンナゲット (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいず			にんにく		パンこ こむぎこ とうもろこし	ラード 油			しょうゆ 塩 こしょう
		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)			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			
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			528 603 760	2.1 2.4 3.0	
		たらのねぎソース	たら			ねぎ にんにく		でんぶん 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	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)	こまつな にんじん	きゅうり うめぼし			ごま			
		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
20	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			535 599 761	1.8 2.5 3.3	
		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 にんにく きパプリカ しょうが		さとう	油			しょうゆ 甜麺醬 コチュジャン
		ナムル(かんこくナムルドレッシング)	かまぼこ		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング			
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ						しょうゆ 中華だし 塩 こしょう
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			580 663 829	1.5 1.6 2.0	
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく		でんぶん	油			酒 しょうゆ
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			
		はるだいにこのみそじる	あつあげ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ		つくば地産地消の日メニュー 「はるだいにこのみそじる」				みそ かつお節 煮干し

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)		
22	水	つくばこめコパン 牛乳		牛乳			つくばこめコパン			ソース こしょう 塩	487	2.3	
		やさしいコロッケ (ソース)	だいず		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	油					
		グリーンサラダ (シーザーサラダドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング					
		ミートボールのトマトスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ	ひよこまめ マカロニ でんぶん みずあめ	油	ケチャップ コンソメ 塩 ローリエ こしょう				
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう	514	1.8	
		やきにらまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいず		にら	キャベツ たけのこ	でんぶん こむぎこ もちこ みずあめ さとう	ラード ごま油 油					
		ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかどレッシング)	ちゅうかくらげ		ほうれんそう にんじん	きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング					
		かにかまとみずなのちゅうかスープ	かにかまぼこ こうやどうふ		みずな にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぶん		中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			しょうゆ みりん 酒	505	1.4	
		ほっけのみりんやき	ほっけ				さとう	油					
		はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉		ブロッコリー あかパプリカ	カリフラワー		ドレッシング					
		こまつなとじゃがいものみそ煮	あつあげ		こまつな にんじん	しめじ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し				
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			しょうゆ 酒 みりん	541	1.9	
		ちくわのいそべあげ (幼小:1こ、中職:2こ)	ちくわ		あおのり			こむぎこ	油				
		しそひじきあえ			しそひじき	ほうれんそう にんじん	はくさい						
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油					
28	火	ピーンズパン 牛乳		牛乳			ピーンズパン			バジルソース 白ワイン 塩	489	2.1	
		ホキのバジルソース	ホキ			たまねぎ	でんぶん	油					
		ごぼうサラダ (コンクリーモードレッシング)			こまつな にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング					
		ジンジャースープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ひらたけ しょうが	こめコマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
29	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 ケチャップ ソース	みりん	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 でんぶん こめこ げんまいこ	油	塩				
		フルーツポンチ				パインアップル みかん	マスカットゼリー						
30	木	ハンズパン 牛乳		牛乳			ハンズパン			やさしいつばいケチャップ 塩 こしょう	493	2.0	
		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	さとう でんぶん	ラード 油					
		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					
		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				
31	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん にら	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 でんぶん	油	味噌ラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩	みりん	616	3.1	
		牛乳											
		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					
		ドーナツ	たまご				こむぎこ さとう でんぶん	油	塩				

※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。

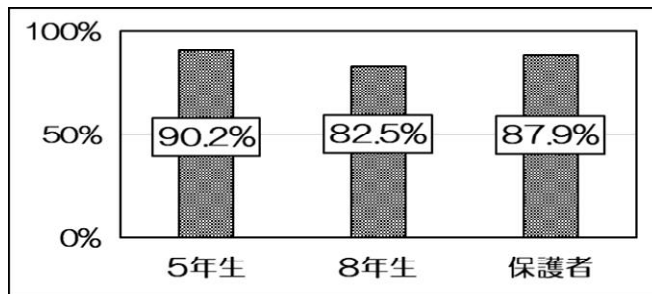
※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

## 朝ごはんを食べていますか？



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。

### 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  
 ありがたい気持ちを込めて、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