

令和6年度



5月分献立表

(21回)

Cブロック(桜南幼 吾妻幼 桜南小 並木小 吾妻小 みどりの南小 みどりの南中 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			
			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		牛乳				ごはん					
こどもの日 メニュー	水	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	幼	577	1.5
		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		旬の味 「かつお」			小	655	1.6
		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				しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	中	812	2.0
		こどものひデザート						ひゅうがなつぜり					
2	木	ハンズパン 牛乳		牛乳				ハンズパン					
火	木	ハンバーグ (やさしいつばいケチャップ)	とり肉 だいた	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	やさしいつばいケチャップ 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
7	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
水	火	いかメンチカツ	いか だいた		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		560	1.8
		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			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	きりぼしだいこん		ワンタン	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		790	2.8
8	水	ペンネミートソース	ぶた肉 だいた		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			
木	水	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				546	1.9
		チキンナゲット (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	とり肉 だいた			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		692	2.5
		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			863	3.0
9	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
金	木	やきならまんじゅう (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 だいた		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	しょうゆ 塩 コチュジャン こしょう		514	1.8
		ちゅうかくらげサラダ (ちゅうかドレッシング)	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			639	2.5
		かにかまとみずなのちゅうかスープ	かにかまぼこ こやどうふ		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		766	2.8
		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	カレールウ 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節		536	2.8
月	金	牛乳		牛乳								642	3.5
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいた		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		818	4.3
		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	ほうれんそう にんじん	もやし			ドレッシング 油				
13	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
火	月	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	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		774	2.5
14	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
水	火	あげだし豆腐	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		590	1.5
		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			652	1.6
		はるだいいんのそぼろに	ぶた肉 さつまあげ		つくば地産地消の日メニュー 「はるだいいんのそぼろに」	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		833
15	水	くらパン 牛乳		牛乳				くらパン					
木	水	ケチャップにくだんご (幼:1こ、小中職:2こ)	とり肉 ぶた肉 だいた			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		431	2.1
		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			602	3.0
		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		733	3.6
16	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
金	木	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 & 疾病の予防①」 (食生活と健康)		ねぎ にんにく		でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酢		528	2.1
		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
17	金	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					
月	金	牛乳		牛乳								538	2.2
		ハムステーキ	ハム						油			680	2.9
		マゼアンサラダ (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			844	3.6
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
火	月	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			541	1.9
		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						605	2.0
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		808	2.9
21	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
水	火	ほっけのみりんやき	ほっけ					さとう	油	しょうゆ みりん 酒		505	1.4
		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			570	1.6
		こまつなとじゃがいものみそじる	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		712	2.0

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 からだのちょうしをとのえるもの ビタミンC・その他	5群 ちからやねつになるもの 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					
		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	
23	木	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	
		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	616	3.1	
		牛乳		牛乳						713	3.6	
24	金	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		897	4.6	
		ドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩			
		つくばこめこパン 牛乳		牛乳			つくばこめこパン					
27	月	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	ソース こしょう 塩	487	2.3	
		グリーンサラダ (シーザーサラダドレッシング)			フロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		647	3.1	
		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	785	3.8	
28	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん					
		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 にんにく きパプリカ しょうが	さとう	油	しょうゆ 甜麺醤 コチュジャン	535	1.8	
		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		599	2.5	
29	水	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	761	3.3	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		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	580	1.5	
30	木	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		663	1.6	
		はるだいにのみそしる	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 「はるだいにのみそしる」		みそ かつお節 煮干し	829	2.0	
		ビーンズパン 牛乳		牛乳			ビーンズパン					
31	金	ホキのバジルソース	ホキ			たまねぎ	でんぶん	油	バジルソース 白ワイン 塩	489	2.1	
		ごぼうサラダ (コーンクリーミードレッシング)			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		616	2.6	
		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	こめこマカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	773	3.2	
30	木	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		牛乳						716	2.2	
		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 みりん	894	2.6	
31	金	フルーツポンチ				パイナップル みかん	マスケットゼリー					
		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	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	480	2.3	
31	金	れんこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)	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	

※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。

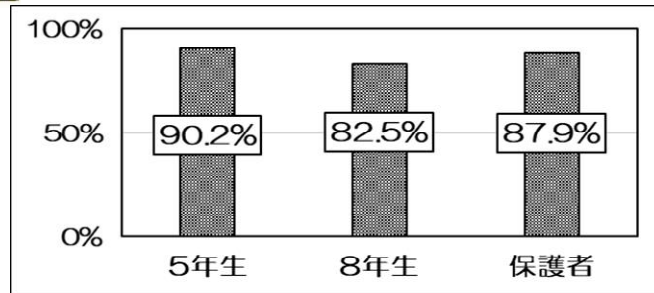
※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。

朝ごはんを食べていますか？



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