

令和6年 5月分献立表(21回)

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・要小学校・豊里中学校・大穂中学校)

つくばすこやか給食センター 豊里

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		からだのちようしどとのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)		
		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					
1 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
	チキンなんぼん (ノンエッグタルタルソース)	とり肉					でんぶん さとう	油 タルタルソース	酒 酢 しょうゆ みりん	幼 640	1.7	
	はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		こまつな にんじん	もやし とうもろこし		はるさめ	ドレッシング		小 718	1.8	
	わかたけじる こどものひぜりー※	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ				塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし	中 881	2.2	
2 木	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳								623	2.1
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ				さとう でんぶん	油	塩		692	2.3
	じゃことかいそうのサラダ (たまねぎドレッシング)	しらす	わかめ こんぶ あかつのまたすぎのり	ブロッコリー にんじん				ドレッシング			885	3.0
7 火	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース にんにく		じゃがいも	油	赤ワイン ハヤシフレーク ケチャップ ソース			
	わかめうどん (ソフトめん+スープ)	ぶた肉 あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ		ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 煮干しだし かつお節だし	555	1.8	
	牛乳		牛乳							651	2.1	
	とりのあかじそてん こんにやくサラダ (げんえんわふうドレッシング)	とり肉					こむぎこ	油	しそふりかけ	782	2.8	
8 水	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳								563	2.0
	かつおのあげに	かつお			しょうが		でんぶん 小むぎこ さとう	油	酒 しょうゆ	624	2.6	
	くきわかめとメンマのピリからいため	ぶた肉	くきわかめ	にんじん	ねぎ メンマ しょうが		さとう	ごま油 小ごま油	豆板醤 しょうゆ 酒	787	3.2	
9 木	はるだいののみそしる	とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん				みそ 煮干しだし かつお節だし			
	ホットドッグ(ドッグパン+ウイナーケチャップソース)	ウイナー		たまねぎ			ドッグパン さとう		チキンブイオン ソース デミグラスソース ケチャップ	472	2.2	
	牛乳		牛乳							596	2.8	
	いんげんとツナのサラダ (フレンチしるドレッシング)	ツナ		さやいんげん にんじん	カリフラワー			ドレッシング		753	3.9	
10 金	あさりとマカロニのクリームに	あさり とり肉 とうちゅう		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ほういし えだまめ		マカロニ	油	こめこシチューの素 塩 こしょう コンソメ			
	むぎごはん 牛乳		牛乳				ごはん むぎ					
	ビビンバ	ぶた肉			きりぼしだいこん しょうが にんにく		さとう	油	酒 コチュジャン チンメンジャン しょうゆ	589	1.5	
	ナムル (かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし ぶなしめじ			ドレッシング		655	1.9	
13 月	みずなとゆばのスープ	とり肉 ゆば かまぼこ		にんじん みずな	ねぎ			ごま油	塩 しょうゆ 中華だし	816	2.1	
	あんにとどうふ※						あんにとどうふ					
	こめこミルクパン									535	2.2	
	つくばしさんブルーベリージャム											
14 火	牛乳		牛乳								660	3.0
	ホキのレモンペッパーフライ	ホキ					パンこ こむぎこ	レモンペッパーオイル				
	こまつなのシーザーサラダ (シーザードレッシング)	ハム		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		829	3.8	
	とりだんごのスープ	とり肉 だいず		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ		パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ラード 油	塩 しょうゆ チキンブイオン 昆布ちゃ こしょう			
15 水	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳								588	1.7
	チヂミ	とうふ	おから	にんじん いら	たまねぎ		こめこ でんぶん じゃがいも	油	しょうゆ 塩	659	2.0	
	キムタクきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう れんこん ほうさいキムチ つぼづけ			油 ごま油	しょうゆ	809	2.5	
16 木	サムゲタンふうスープ	とり肉		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ ほしいたけ		げんまい でんぶん	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
	オレンジパン						オレンジパン					
	牛乳		牛乳								513	1.9
	ハンバーグトマトソースがけ	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ		でんぶん さとう じゃがいも	ラード 油	トマトピューレ ケチャップ ソース	641	2.5	
17 金	ブロッコリーとチキンのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	とり肉		ブロッコリー にんじん	とうもろこし きゅうり			ドレッシング		818	3.0	
	レタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ		こめこマカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳								608	1.8
20 月	かまぼこステーキ	たら		にんじん	とうもろこし えだまめ		でんぶん さとう	油	塩	675	2.1	
	しそひじきあえ			こまつな にんじん	もやし				しそひじき	827	2.4	
	きりぼしだいこんいりにくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ほしいたけ		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
	ごはん						ごはん					
21 火	牛乳		牛乳								602	1.5
	ぶたにくのスタミナこらみやき	ぶた肉			しょうが にんにく ねぎ			ごま油	みそ しょうゆ みりん 酒	686	1.8	
	ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり えだまめ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		854	2.3	
	けんちんじる	とり肉		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ こんにやく しょうが		さといも		かつお節だし 煮干しだし しょうゆ 酒 塩			

こどもの日メニュー

旬の食材 (はるだいのこ)

学森児童 考案 メニュー



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		からだのちようしきととのえるもの		ちからやねつになるもの			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
		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				
21 火	パイパン						パイパン				
	牛乳		牛乳						533	2.0	
	とりにくのレモンソースがけ	とり肉					でんぶん さとう	油	こしょう 酒 しょうゆ レモン汁 みりん	609	2.6
	はなやさいサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ	旬の食材 (しんたまねぎ)	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			760	3.2
	しんたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ			油	塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ		
22 水	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳							595	1.9
	やきぎょうざ (幼1こ、小2こ、中・職3こ)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら	キャベツ しょうが		こむぎこ	ラード 油 ごま油	しょうゆ 塩 中華だし	720	2.2
	かにサラダ (ちゅうかドレッシング)	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング		933	2.9
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ		さとう でんぶん	油	酒 テンメジャン豆板醤 みそ しょうゆ オイスターソース		
23 木	むぎごはん のむヨーグルト※		のむヨーグルト				むぎ ごはん			511	1.9
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも	油	アレルゲンフリーカレーフレーク ソース まろやかカレールーウ カレーこ しょうゆ ケチャップ	582	2.1
	アスパラガスのサラダ (しおドレッシング)		旬の食材 (アスパラガス)	アスパラガス にんじん	キャベツ カリフラワー			ドレッシング		754	2.6
	かわちばんかん				かわちばんかん						
24 金	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ		ちゅうかめん	油	やきそばソース オイスターソース 塩		
	牛乳		牛乳							550	2.1
	きびなごフライ (幼1こ、小2こ、中・職3こ)	きびなご			しょうが		げんまい こめこ でんぶん さとう じゃがいも	油	塩	633	2.4
	きゅうりとコーンのサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		810	3.2
	むしパン※						むしパン				
27 月	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳							554	2.1
	いかのかりんとあげ	いか			しょうが		でんぶん さとう	油	酒 しょうゆ みりん	618	2.5
	ぐるに	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ほししいたけ こんにやく		さとう	油	酒 しょうゆ かつお節だし	777	3.1
	さといものみそしる	あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ		さといも		みそ 煮干しだし かつお節だし		
28 火	しょくパン ミルククリーム						しょくパン ミルククリーム				
	牛乳		牛乳							583	2.2
	ぶたにくのハニーマスタードいため	ぶた肉	かんてん	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ		はちみつ	油	しょうゆ つぶマスタード 酒 塩 しょうゆ	711	3.1
	まめとごぼうのサラダ (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	えだまめ ごぼう ひよこめ あおえんどう あかいんげん			ドレッシング		864	3.8
	むぎいりスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく		おおむぎ	油	コンソメ 塩 しょうゆ		
29 水	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳							562	2.1
	さばのしょうがに	さば			しょうが		さとう		しょうゆ 酢 昆布だし	607	2.4
	うめあえ			にんじん ブロッコリー	きゅうり もやし うめ				赤しそ液 塩	788	3.0
	なめこのみそしる	あぶらあげ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ				みそ 煮干しだし かつお節だし		
30 木	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳							528	1.4
	しゅうまい (幼1こ、小4まで2こ、小5から3こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		パンこ でんぶん さとう こむぎこ		塩	623	1.9
	こまつなのいそかあえ(しょうゆ)		のり	こまつな にんじん	もやし				しょうゆ	802	2.2
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉		にんじん	はくさい きくらげ たまねぎ しょうが グリンピース たけのこ		でんぶん さとう	油 ごま油	塩 酒 中華だし しょうゆ オイスターソース		
31 金	えびカツバーガー (パンズパン+えびカツ+ソース)	えび たら だいず		地場産物 ほうれんそう	たまねぎ 旬の食材 (はるキャベツ)		パンズパン パンこ でんぶん こむぎこ	油	塩 しょうゆ ソース	487	2.5
	牛乳		牛乳							607	3.1
	はるキャベツのコールスローサラダ (コールスロドレッシング)	ハム		にんじん	カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		784	4.0
	ほうれんそうとかぶのとうにゅうスープ	とり肉 とうにゅう		にんじん ほうれんそう	かぶ えだまめ		じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こめごしチューの素 しょうゆ		

○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。
 ○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。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場産物

みずな こまつな しんたまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ なめこ



つくば市学校給食レシピを配信しています。

<https://cookpad.com/recipe/7360619>

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？

食器をらんぼうに置いたり、食缶のふちでお皿やおわんを「ガンガン」とたたいたりすると、食器やおぼんが傷ついたり、割れたりして使えなくなってしまう。

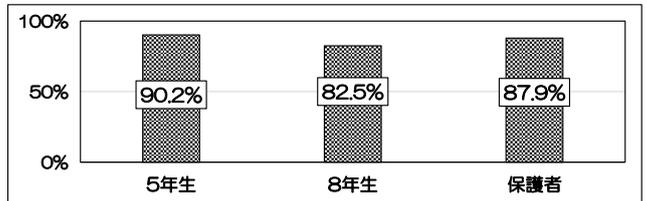
みんなで使う食器です。毎回きれいな食器で給食が食べられるように、大切に使いましょう。

朝ごはんを食べていますか？

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、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)

朝、食欲がない人や、朝ごはんを食べる習慣がない人は、主食やバナナ、ヨーグルトなどから始めて、少しずつ品数を増やしてステップアップしていきましょう。