

令和6年 5月分献立表(21回)

Bブロック(鳥名幼稚園・鳥名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・葛城小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

Table with columns: 日曜, 献立名, 主な材料と食品分類 (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), 調味料他, エネルギー, 食塩相当量. Includes various menu items like ごはん, 牛乳, チキン, サラダ, etc., with energy and salt values.

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)	
21 火	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	
22 水	あつあげのちゅうかり	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 グリーンピース 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			
	ごはん					ごはん			563	2.0	
	牛乳		牛乳		旬の食材 (はるだいこん)						
	かつおのあげに	かつお			しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	油	酒 しょうゆ	624	2.6	
23 木	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 ごま油	豆板醤 しょうゆ 酒	787	3.2	
	はるだいこんのみそしる	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			
	オレンジパン					オレンジパン			513	1.9	
	牛乳		牛乳								
24 金	ハンバーグトマトソースがけ	とり肉 だいたず 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	
	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	こめこまカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
	ごはん					ごはん			608	1.8	
25 土	牛乳		牛乳								
	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	きりぼしだいこん ほししいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
26 日	えびカツバーガー (パンズパン+えびカツ+ソース)	えび たら だいたず		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 こしょう 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 こめこシチューの素 こしょう		
27 月	ごはん					ごはん			550	1.7	
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが		油	酒 みりん しょうゆ	620	2.1	
	パブリカとツナのサラダ (イタリンドレッシング)	ツナ	学森児童 考案 メニュー		あかピーマン ブロッコリー	きピーマン	ドレッシング		776	2.7	
28 火	たまごとトマトのほっとスープ	ベーコン たまご		トマト	キャベツ たまねぎ にんにく		油	トマトピューレ 洋風だし 塩 こしょう コンソメ			
	むぎごはん					むぎ ごはん			511	1.9	
	のむヨーグルト※		のむヨーグルト								
	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 まるやかカレールー カレーこ こしょう ケチャップ	582	2.1	
29 水	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	
	かわちぼんかん				かわちぼんかん						
	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	
30 木	とりのあかじそてん	とり肉				こむぎこ	油	しそふりかけ	782	2.8	
	こんにやくサラダ (げんえんわふうドレッシング)		あおきのり	にんじん	こんにやく キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング				
	ごはん					ごはん			595	1.9	
	牛乳		牛乳								
31 金	やきぎょうざ (幼1こ、小2こ、中・職3こ)	ぶた肉 とり肉 だいたず		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 テンメンジャン豆板醤 みそ しょうゆ オイスターソース			

○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 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？

食器をらっぽうに置いたり、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のです。

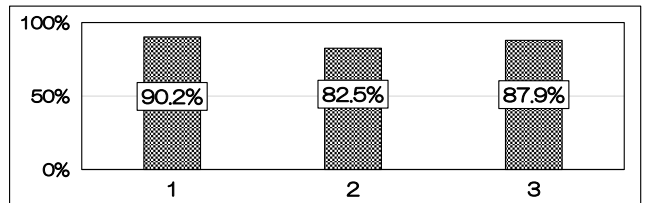
みんなで使う食器です。毎回きれいな食器で給食が食べられるように、大切に使いましょう。

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)

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。