

令和6年 5月分献立表 (21回)

Cブロック(春日学園義務教育学校・学園の森義務教育学校)

つくばすこやか給食センター豊里

Main table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 主な材料と食品分類 (Main Ingredients and Food Categories), and 栄養価 (Nutritional Value). The table lists 21 days of meals with detailed ingredient breakdowns and nutrient information.

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		からだのちようしをとのえるもの		ちからやねつになるもの		調味料他	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・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					
21	火	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								
		きびなごフライ (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				
22	水	バイナン						バイナン				
		牛乳		牛乳								
		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 こしょう しょうゆ コンソメ		
23	木	むぎごはん 牛乳		牛乳								
		牛乳		牛乳								
		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 テンメンジャン しょうゆ		
		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
		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
		あんにとろろ※						あんにとろろ				
24	金	ごはん										
		牛乳		牛乳								
		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 こんにゃく		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		
27	月	ごはん										
		牛乳		牛乳								
		やきぎょうざ (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 テンメンジャン豆板醤 みそ しょうゆ オイスターソース		
28	火	ごはん										
		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
		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		
29	水	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		チキンピジョン ソース デミグラスソース ケチャップ	596	2.8
		牛乳		牛乳							753	3.9
		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			
		あさりとマカロニのクリームに	あさり とり肉 とうにゅう		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい えだまめ		マカロニ	油	こめコシチューの素 塩 こしょう コンソメ		
30	木	ごはん										
		牛乳		牛乳								
		ぶたにくのスタミナこみやき	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 こんにゃく 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		
31	金	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								
		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 こしょう	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 ひよこまめ 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 こしょう		

○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。
 ※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地産物

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？

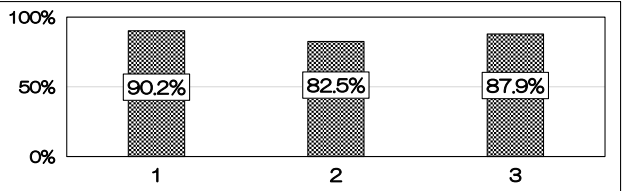
食器をらんぼうに置いたり、食後のふちでお皿やおわんを「ガンガン」とたたいたりすると、食器やおぼんが傷ついたり、割れたりして使えなくなってしまいます。
 みんなで使う食器です。毎回きれいな食器で給食が食べられるように、大切に使いましょう。

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。