

令和8年度



# 5月分献立表

(18回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Cブロック(桜南幼 桜南小 荃崎第一小 みどりの学園 並木中 高崎中)

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 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	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん) 牛乳 だいこんサラダ (パンパンジードレッシング) たまごドーナツ	ぶた肉	牛乳	にんじん いら	たまねぎ キャベツ 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 でんぷん	油	みそラーメンスープの素 がらすープ みそ しょうゆ 塩	幼 569 小 665 中 845	2.8 3.3 4.1
7	木	まるパン 牛乳 えだまめフリッター (幼:1こ、小中職:2こ) ブロッコリーサラダ (かんきつドレッシング) やさいのとうにゅうクリームに とうにゅう	牛乳	にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	油	塩	426 585 711	1.9 2.6 3.2	
8	金	ごはん 牛乳 カツオカツ たくあんあえ しんじやがいものみそしる	かつお	旬の味 「かつお・しんじやがいも」	たまねぎ しょうが	ごはん パンこ でんぷん こむぎこ さとう	油	しょうゆ 塩	531 609 736	1.6 2.0 2.4	
11	月	むぎごはん 牛乳 はるまき ナムル (かんこくナムルドレッシング) あつあげのちゅうかに	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ ほるさめ でんぷん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう	596 693 849	2.1 2.5 2.9	
12	火	つくばこめこパン 牛乳 ハンバーグトマトソース コールスローサラダ (コールスローードレッシング) ジュリエヌスープ	牛乳	トマト	たまねぎ	さとう じゃがいも でんぷん	油 ラード	ケチャップ 洋風だし こしょう 塩	449 590 739	2.4 3.1 4.0	
13	水	ごはん 牛乳 ケチャップにくだんご (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ) マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) わかたけじる	牛乳	トマト	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ	油 ラード	ケチャップ 酢 みりん ポークエキス しょうゆ ソース 塩 こしょう	521 616 751	1.4 1.8 2.1	
14	木	ごはん 牛乳 さばのみりんぼし いんげんのごまあえ はるだいこんのみそしる	牛乳	いばらき美味しおDay	さとう	ごはん	油	しょうゆ みりん	572 656 785	1.4 1.6 2.0	
15	金	しよくパン(いちごジャム) 牛乳 やさいコロッケ ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング) トマトスープ	牛乳	にんじん	グリンピース たまねぎ	しよくパン いちごジャム じゃがいも パンこ こむぎこ さとう とうもろこしこ	油	こしょう 塩	472 601 718	1.9 2.5 3.1	
18	月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ちくわとみずなのサラダ (たまねぎドレッシング) かぶとなめこのみそしる	牛乳	にんじん	だいこん	ごはん	油	しょうゆ みりん	570 652 796	1.9 2.3 2.8	
19	火	ごはん 牛乳 チンジャオロース かいそうサラダ (あおじそドレッシング) チンゲンサイのちゅうかスープ	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	ごはん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう	529 597 758	2.2 2.6 3.3	
20	水	ごはん 牛乳 いわしのピリからソース れんこんサラダ (わふうクリームドレッシング) こまつなのすましじる	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ えだまめ	ごはん	油	しょうゆ 酒 豆板醤	575 658 798	1.6 1.9 2.3	
21	木	カレーうどん(ソフトめん) 牛乳 ふっくらやきかまぼこ こまつなのポンずあえ(ポンず) アロエヨーグルト	牛乳	にんじん こんろ	たまねぎ ねぎ	ソフトめん	油	カレールー 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節	539 641 807	2.9 3.5 4.3	
22	金	ごはん 牛乳 いかのレモンあげ ポテトサラダ (サウザンアイランドドレッシング) にくだんごのスープ	牛乳	にんじん	とうもろこし グリンピース	ごはん	油	しょうゆ レモン果汁	553 631 795	1.9 2.3 2.8	

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 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)	
25	月	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 にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉	648	2.4	
		牛乳		牛乳								
		とうふナゲット(2こ)	とうふ いたよりだい だいず とうにゆう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん ポークエキス			
		フレンチサラダ (クリームフレンチ系ドレッシング)	とり肉		にんじん	キャベツ きパプリカ			ドレッシング			
26	火	くろパン 牛乳		牛乳	旬の味 「アスパラガス」		くろパン			486	2.5	
		しろみざかなフライ(ソース)	ほっけ				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩			
		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			
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん サニーレタス	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
27	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			517	1.6	
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 塩			
		じゃこサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ちりめんじゃこ		にんじん しゅんぎく	だいこん きゅうり			ドレッシング 油			
		とりごぼろじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ ほししいたけ	さといも	油	みそ かつお節 煮干し			
28	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			499	1.6	
		かいせんしゅうまい (幼:1こ、小中職:2こ)	たら だいず いか			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ	油	しょうゆ 塩 かにエキス こしょう			
		しおこんぶあえ		しおこんぶ		はくさい きゅうり とうもろこし						
		にらとえのきのすましじる	とうふ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節			
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
29	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			469	2.1	
		とりにくのマヨネーズやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ			
		えだまめとコーンのサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	きゅうり えだまめ とうもろこし			ドレッシング			
		ほうれんそうのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ			油	コンソメ 塩 こしょう	768	3.5

※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。

今月のつくば市産食材

お米、米粉、ひらたけ、なめこ、かぶ、みずな  
こまつな、しゅんぎく、サニーレタス

生産者の方に感謝して、おいしくいただきます！

【お知らせ】

こちらの二次元コードから、つくば市の給食レシピがご覧いただけます！ご家庭でも、「給食メニュー」を作ってみませんか？



給食だより

令和7年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生およびその保護者対象)より

野菜をたくさん食べましょう！



<5月の給食目標>

食べ物の名前と  
働きを知ろう

元気な体をつくるために、「これだけ食べれば大丈夫！」というものはないと考えて、様々な食品を組み合わせる食べることが重要です。

給食に出てくる料理や食品の名前がわかりますか？さつまいもやねぎ、きのこ、小松菜などの地場産の野菜に、ヤーコンや福来みかん陳皮、ブルーベリージャムなどつくば市ならではの食品も給食に登場します。

学校給食でも、好きなものばかり食べるのではなく、いろいろな種類の食品を食べて食経験を豊かにしていけたら素敵ですね。



国が推進する「健康日本21(第三次)」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日の3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせると、野菜不足を減らすことができます。また、つくば市の学校給食では、つくば市産や茨城県産など地元の食材を積極的に取り入れた給食の提供に努めています。

地域でとれた食材(地場産物)活用のよいところ！

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 作ってくれている人の顔が分かり、安心感が得られる
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

令和7年度の調査で、家庭での野菜摂取について質問したところ、朝または夜、もしくは朝と夜の両方に野菜を食べている割合は、5年生は94.9%、8年生は95.3%という結果でした。また、給食に地場産物を使用していることを認知している割合は、5年生は77.2%、8年生は76.9%、保護者は88.9%という結果でした。

QRコードから、食生活アンケートの結果がご覧いただけます。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひ、ご家族でご覧ください。

