

令和8年度

5月分献立表



(18回)

Bブロック(桜幼 吾妻幼 栄小 九重小 栗原小 さくら小 大曽根小 吾妻小 桜中 吾妻中)

桜学校給食センター

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	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん						
		ハンバーグバーベキューソース	とり肉 とうふ		にんじん	たまねぎ りんご	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油 ラード	しょうゆ ケチャップ 酒 ガラスープ 塩	幼 657	1.8		
		れんこんサラダ (わふうクレーミードレッシング)	子どもの日メニュー		にんじん	れんこん きゅうり えだまめ とうもろこし		ドレッシング		小 710	2.0		
		アルファベットスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	中 893	2.4		
		こどものひデザート					ゼリー						
7	木	ごはん				ごはん							
		牛乳(コーヒーシロップ)		牛乳			コーヒーシロップ			624	1.8		
		だしまきたまご	たまご				さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	689	2.0		
		ちくわのサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		ほうれんそう	もやし とうもろこし		ドレッシング		864	2.4		
にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし						
8	金	ごはん				ごはん							
		牛乳		牛乳						597	2.0		
		チキンみそカツ	とり肉			にんにく	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	油 ごま	みそ 酒 みりん 塩	711	2.5		
		アスパラガスとカリフラワーのサラダ (げんえんわふうドレッシング)			アスパラガス にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		838	2.9		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			みそ かつお節 煮干し				
11	月	つくばこめこパン				つくばこめこパン							
		牛乳		牛乳						513	2.3		
		やさしいコロッケ	だいた		にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	油	こしょう 塩	640	2.9		
		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	キャベツ きゅうり きパブリカ		ドレッシング		804	3.7		
		カチャトーラ	とり肉		トマト あかパブリカ にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きパブリカ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう				
12	火	むぎごはん				むぎごはん							
		牛乳		牛乳						629	1.3		
		あかうおのさいきょうやき	あかうお				さとう	油	みそ みりん 酒	703	1.5		
		ごぼうサラダ (クレーミーごまドレッシング)			にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし		ドレッシング		891	1.7		
あつあげいりぶたどんのぐ	ぶた肉 あつあげ			たまねぎ しらたき	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし						
13	水	はちみつパン				はちみつパン							
		牛乳		牛乳						545	2.7		
		ぶたにくのマスタードソテー	ぶた肉	旬の味「アスパラガス」		キャベツ たまねぎ にんにく		ノンエッグマヨネーズ 油	マスタード コンソメ 塩 こしょう	705	3.4		
		グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	かまぼこ		フロccoliー にんじん アスパラガス	えだまめ		ドレッシング		900	4.4		
コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム		とうもろこし たまねぎ		バター	洋風だし 塩 こしょう						
14	木	きつねうどん (ソフトめん)	あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう		しょうゆ 塩 かつおぶし 煮干し みりん 酒				
		牛乳		牛乳						535	2.2		
		いかのてんぷら	いか				こむぎこ でんぶん	油		618	2.6		
		だいこんとこまつなのいそかあえ (しょうゆ)		のり	こまつな にんじん	だいこん きゅうり			しょうゆ	826	3.3		
15	金	ごはん				ごはん							
		牛乳	旬の味「かつお」							589	1.6		
		かつおのあおのりあげ	かつお	あおさ		しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒	647	1.8		
		くきわかめとみずなのサラダ (たまねぎドレッシング)		くきわかめ	みずな にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング		809	2.2		
		とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し				
18	月	しよくパン(いちごジャム)				しよくパン いちごジャム							
		牛乳		牛乳						519	1.7		
		さけのスパイスマヨネーズやき	さけ		バジル			ノンエッグマヨネーズ 油	ブラックペッパー チリパウダー 塩	672	2.3		
		ビーンズサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	あかいんげんまめ ひよこまめ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		833	2.8		
とりだんごスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ ひらたけ ねぎ えのきたけ	でんぶん さとう		洋風だし 塩 ナツメグ こしょう						
19	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん							
		とりにくのにんじんソース	とり肉		にんじん	にんにく	さとう	油	しょうゆ 酒 ケチャップ みりん 塩	582	2.2		
		かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	かまぼこ	わかめ つのまた こんぶ かんてん すじのり	にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング	631	2.5		
		だいこんとちくわのもの	ちくわ		にんじん いんげん	だいこん たけのこ こんにやく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 昆布だし	784	3.1		
アセロラゼリー					アセロラゼリー								
20	水	ごはん				ごはん							
		牛乳		牛乳		つくば地産地消の日 「こまつな」				551	2.0		
		やさしいしじょう	いとよりだい とうふ だいた		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう でんぶん		塩 かつおエキス	613	2.3		
		とうふのそぼろに	とうふ ぶた肉		にんじん	ねぎ ごぼう ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	759	2.6		
		こまつなのみそしる			にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにやく えのきたけ			みそ かつお節 煮干し				

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 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)
21	木	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						545	1.7
		あじのさんがやき	あじ だいず		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ	でんぶん さとう	ラード 油	みそ しょうゆ 塩 こしょう	604	1.9
		いんげんのごまあえ	ハム		いんげん にんじん	とうもろこし きゅうり		ごま	ごま和えの素	781	2.5
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ひらたけ		みそ 酒 かつお節 煮干し			
22	金	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 こしょう		
		牛乳		牛乳						630	1.9
		かぼちゃおやき			かぼちゃ		こむぎこ さとう でんぶん		酢 塩	702	2.3
		ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		こまつな にんじん	もやし		ノンエッグマヨネーズ		860	2.8
25	月	スパゲッティナポリタン	とり肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう		
		ドッグパン					ドッグパン			574	2.6
		牛乳		牛乳						713	3.2
		ウインナー(2こ)	ウインナー							876	4.0
		こまつなのサラダ (わふうフレッチドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ きパプリカ		ドレッシング			
26	火	チキンキーマカレーライス (むぎごはん)	とり肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ れんこん しょうが にんにく	むぎごはん	油	カレールー ケチャップ ソース 洋風だし カレー粉		
		牛乳		牛乳						668	1.8
		フライドポテト					じゃがいも	油	塩	764	2.1
		りっちゃんサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム	こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		967	2.7
27	水	ちゃんぽんめん (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ もやし しょうが とうもろこし にんにく	ソフトちゅうかめん	油	ちゃんぽんスープの素 しょうゆ 酒 塩		
		牛乳		牛乳						562	3.1
		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	しょうゆ 酒	670	3.8
		わかめのちゅうかサラダ (しおちゅうかドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		ドレッシング		883	4.9
28	木	ごもごごはん	とり肉 あぶらあげ		にんじん	ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう	油	しょうゆ 塩 かつお節 みりん 煮干し かきだし 昆布だし		
		牛乳		牛乳						608	3.4
		さばのしおやき	さば					油	塩	668	3.9
		ひじきのもの	さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	839	4.9
		にらのみそしる	とうふ		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	みそ かつお節 煮干し			
29	金	ごはん					ごはん				
		牛乳		牛乳						572	1.5
		なすのそぼろいため	ぶた肉			なす たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒	647	1.7
		かぼちゃのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ		ドレッシング		819	2.1
		あつあげのみそしる	あつあげ		にんじん	だいこん ひらたけ ねぎ		みそ かつお節 煮干し			

※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られません。

給食だより

＜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事が重要です。

給食に出てくる料理や食品の名前はわかりますか?ねぎや小松菜、れんこん、きのこのなどの地場産の野菜のほかに、ヨーコンやブルーベリージャム、福来みかん陳皮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。



野菜をたくさん食べましょう!

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・副菜を組み合わせた食事を心がけると、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

- 1 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 2 作ってくれている人の顔が分かり、安心感が得られる
- 3 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 4 運距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- 5 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になれます。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。



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