













5月分献立表(18回)

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C・その他	5群 炭水化物	6群 脂質													
1	木	やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	ピーマン	キャベツ	たまねぎ	むしちゅうかめん	サラダ油	塩	こしょう	焼きそばソース	中濃ソース	ウスターソース	オイスターソース					
こどもの日 メニュー		クロワッサン(幼なし)							クロワッサン												
		牛乳		牛乳																	
		とうふナゲット(幼1個小中職2個)	とうふ	いとりたい	とうにゅう	にんじん		たまねぎ	えだまめ	さとう	こむぎこ	植物油	大豆油	塩							
		コーンサラダ(しおちゅうかドレスィング)				ブロッコリー	にんじん		とうもろこし	きゅうり		ドレスィング									
		こどものひデザート							こどものひデザート												
4	月	みどりの日																			
5	火	こどもの日																			
6	水	振替休日																			
7	木	ごはん							ごはん												
魚の日		牛乳		牛乳																	
		アジフライ(ソース)	あじ							パンこ	こむぎこ	大豆油	塩	中濃ソース							
		アスパラガスのサラダ(コーンクリームドレスィング)				アスパラガス	ブロッコリー	カリフラワー	えだまめ	とうもろこし		ドレスィング									
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ	あぶらあげ	こまつな			きりぼしだいこん					味噌	かつおぶし	煮干し						
8	金	コッペパン						コッペパン													
こどもの日 メニュー		コーヒー牛乳(牛乳・コーヒー牛乳のもと)		牛乳					コーヒー牛乳の素												
		フランクフルトチリソース	フランクフルト				たまねぎ		さとう	サラダ油	ケチャップ	コンソメ	チリパウダー	白ワイン							
		はくさいとだいずのサラダ(サウザンアイランドドレスィング)	だいず			にんじん	こまつな	はくさい			ドレスィング										
		やさいのスープ	ベーコン			ほうれんそう	にんじん	たまねぎ		じゃがいも			塩	こしょう	しょうゆ	がらすープ	コンソメ				
11	月	ごはん						ごはん													
いばらき 美味しお Day		牛乳		牛乳																	
		コーンしゅうまい(幼小2個中職3個)	ぶたにく					とうもろこし	たまねぎ	キャベツ	しょうが	でんぷん	さとう	こむぎこ	しょうゆ	塩	かきエキス				
		ささみとわかめのナムル	とりにく	かんてん	わかめ	ほうれんそう	にんじん	キャベツ	玉ねぎ	さとう			塩	野菜エキス	まいたけエキス						
		マーボーとうふ	とうふ	ぶたにく		にら		しょうが	にんにく	なげねぎ	さとう	でんぷん	サラダ油	ごま油	塩	酒	しょうゆ	味噌	中華スープ	トウバンジャン	
		ごはん								ごはん											
12	火	ごはん						ごはん													
いばらき 美味しお Day		牛乳		牛乳																	
		とりにくのしおこうじフライ	とりにく	だいず						パンこ	でんぷん	小麦粉	大豆油	塩	塩こうじ						
		さつまいものサラダ(わふうクリームドレスィング)				にんじん		きゅうり	えだまめ	さつまいも	ドレスィング										
		あぶらあげとひらたけのみそしる	とうふ	あぶらあげ	にんじん			たまねぎ	ひらたけ				味噌	煮干し	かつおぶし						
13	水	バターパン						バターパン													
こどもの日 メニュー		牛乳		牛乳																	
		ブレンオムレツ(ケチャップ)	たまご						さとう	でんぷん	大豆油	サラダ油	塩	酢	ケチャップ						
		シーザーサラダ(シーザーサラダドレスィング)				にんじん		キャベツ	きゅうり	とうもろこし		ドレスィング									
		やさいのコンソメスープ	とりにく			にんじん	ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも			コンソメ	塩	しょうゆ	こしょう					
14	木	むぎごはん						むぎ	ごはん												
魚の日		牛乳		牛乳																	
		さわらのさいきょうやき	さわら						さとう	サラダ油		味噌	みりん	酒							
		ごもきんぴら	とりにく	あぶらあげ	にんじん			ごぼう	こんにやく	えだまめ	さとう	サラダ油	しょうゆ	みりん	酒	和風だし					
		なめこじる	とうふ			にんじん		なめこ	だいこん	なげねぎ			味噌	煮干し	かつおぶし						
15	金	ごはん						ごはん													
こどもの日 メニュー		とりにく	あぶら	あげ	なると	にんじん	ほうれんそう	なげねぎ	ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ	塩	酒	みりん	かつおぶし	煮干し				
		はっこうにゅう(ストロベリー)						はっこうにゅう													
		れんこんとカレーひきくのあわせあげ	ぶたにく	とりにく				れんこん	たまねぎ		でんぷん	さとう	ばんこ	こむぎこ	とうもろこし	でんぷん	菜種油	大豆油	塩	カレー粉	こしょう
		かいそうとこんにやくのサラダ(ノンオイルそドレスィング)							きゅうり	キャベツ	こんにやく		ドレスィング								
18	月	ごはん						ごはん													
こどもの日 メニュー		牛乳		牛乳																	
		メンチカツ(ソース)	ぶたにく	とりにく				たまねぎ		パンこ	でんぷん	植物油	さとう	だいず	大豆油	しょうゆ	塩	こしょう	中濃ソース		
		りっちゃんサラダ(わふうドレスィング)	ローズハム	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		ドレスィング									
		なげねぎとしめじのすましじる	とうふ			にんじん		なげねぎ	ぶなしめじ				塩	しょうゆ	煮干し	かつおぶし					
19	火	ごはん						ごはん													
こどもの日 メニュー		牛乳		牛乳																	
		にくじゃが	ぶたにく			にんじん	さやいんげん	たまねぎ	しらたき	じゃがいも	さとう	サラダ油	しょうゆ	みりん	酒	和風だし					
		たくあんあえ				こまつな	にんじん	だいこん	もやし	さとう	ごま		塩	しょうゆ	酒						
		はくさいとわかめのみそしる	あぶらあげ	わかめ				はくさい	えのきたけ				味噌	かつおぶし	煮干し						
20	水	コッペパン						コッペパン													
こどもの日 メニュー		牛乳		牛乳																	
		しるみぎかなのフライ(ノンエッグタルタルソース)	すけとうたら							パンこ	こむぎこ	大豆油	ノンエッグタルタルソース	塩							
		グリーンサラダ(ごまクリームドレスィング)				アスパラガス	ブロッコリー	カリフラワー	えだまめ		ドレスィング										
		コーンスープ				牛乳	だっしふ	んにゅう	なま	クリーム	パセリ		とうもろこし	たまねぎ		バター	ポータージュの素	こしょう	塩		
21	木	ごはん						ごはん													
魚の日		牛乳		牛乳																	
		さばのみそに	さば							さとう	でんぷん		味噌								
		くきわかめともやしのあえもの(ノンオイルそドレスィング)				くきわかめ	にんじん		きゅうり	もやし		ドレスィング									
		ほうれんそうととうふのすましじる	とうふ			にんじん	ほうれんそう	なげねぎ					塩	しょうゆ	かつおぶし	煮干し					

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		からだのちようしをとのえるもの		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			
22	金	コッペパン(いちごジャム)						コッペパン いちごジャム			
		牛乳		牛乳					519	1.6	
		チキンのフレークやき	とりにく					コーンフレーク パンコ ソシエツマヨネーズ サラダ油	塩 こしょう 味噌	644	2.1
		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング		808	2.8
		ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ		じゃがいも マカロニ さとう サラダ油	コンソメ 塩 こしょう		
25	月	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳					512	1.9	
		ピビンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	もやし ぜんまい たまねぎ にんにく		さとう ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ コチュジャン ナムルドレッシング	577	2.3
		はるさめとハムのサラダ (ちゅうかドレッシング)	ロースハム			きゅうり キャベツ		はるさめ ドレッシング		728	3.0
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ			しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ		
26	火	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳					604	1.1	
		とりにくからあげ (幼1個小中職2個)	とりにく			しょうが		でんぷん 大豆油	しょうゆ 酒	726	1.4
		ツナとキャベツのあえもの (コールスロドレッシング)	まぐるみずに		にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング	野菜エキス	871	1.7
		たまねぎとたけのこのみそしる	とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ			味噌 煮干し かつおぶし		
		プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト							
27	水	コッペパン(ラフランスジャム)						コッペパン ラフランスジャム			
		牛乳		牛乳					427	1.8	
		ハンバーグトマトソース	ぶたにく とりにく だいず		トマト	たまねぎ		パンこ でんぷん さとう とんし	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	525	2.4
		ブロッコリーサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング)			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		630	3.0
		こまつなとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん こまつな パセリ	だいこん			洋風だし 塩 こしょう		
28	木	ごはん						ごはん			
		牛乳		牛乳					559	1.5	
		ほっけのしおやき	ほっけ					サラダ油	塩	581	1.6
		ジオサラダ (コーンクリームドレッシング)			ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ キャベツ		ドレッシング		628	2.0
		とんじる	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ながねぎ こんにゃく		じゃがいも	味噌 煮干し かつおぶし		
29	金	カレーライス (むぎごはん、ポークカレー)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく		むぎ ごはん じゃがいも サラダ油	カレーフレーク カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	660	1.9
		牛乳		牛乳					757	2.2	
		だいこんのサラダ (かおりごまドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング		962	2.8
		フルーツあんじん				パイナップル(缶) もも(缶)		あんじんととうふ			

○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していません。
 ○けいらんは「たまご」と表記します。

今月の地場産物

こまつな ほうれんそう ぶなしめじ ひらたけ なめこ ながねぎ
 はくさい キャベツ きゅうり だいこん チンゲンサイ なら
 にんじん ピーマン しょうが

◆つくば市のホームページ(子育て・教育 子育て ナビ 食育レシピ)では、学校給食レシピをはじめ、「おいしい旬の地元食材を使用したレシピ」を紹介しております。右のQRコードからもご覧いただけますので、ご家庭での食育にご活用ください。



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? さつまいもやながねぎ、きのこ、小松菜などの地場産の野菜に、ヤ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る食経験を豊かにしていけたら素敵ですね。



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!



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
- 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。

