



# 5月分献立表

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 水	コッペパン (つくば市さんブルーベリージャム)					コッペパン ブルーベリージャム		幼	598	2.3		
	牛乳		牛乳					小	734	3.0		
	チキンのチーズやき	とり肉	チーズ				大豆油	塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	中	896	3.9	
	アスパラガスのサラダ (かんきつドレッシング)			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり			ドレッシング				
	ほうれんそうのとうにゅうトマトスープ	ベーコン とうにゅう		ほうれんそう トマト	にんにく たまねぎ ひらたけ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう				
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	603	2.4		
	ハンバーグふくれおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉		<b>こどもの日給食</b>		たまねぎ だいこん すだち果汁 ふくれみかんのかわ	でん粉 さとう じゃがいも 水あめ	ラード 大豆油	ケチャップ しょうゆ みりん 魚醤 酢 塩	小	673	2.9
	きりこんぶのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ	こんぶ	にんじん	キャベツ もやし			ドレッシング	中	841	3.6	
	なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ ねぎ				煮干し かつお節 みそ			
	こいのぼりゼリー							ゼリー				
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		幼	575	1.7		
	さけのやきづけ	さけ					大豆油	しょうゆ 酒 みりん	小	638	2.0	
	えだまめのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ			ドレッシング	中	801	2.5	
	さどのにしめ	とうふ さつまあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう 干しいたけ	さとう		みりん 酒 しょうゆ わふうだし				
8 水	つくばこめパン					こめこパン		幼	531	1.5		
	牛乳		牛乳					小	660	1.8		
	コロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉	大豆油	塩	中	813	2.1	
	はなやさいサラダ (フレンチドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり			ドレッシング				
	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	大豆油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう				
9 木	ごはん					ごはん		幼	587	2.1		
	はっこうにゅう(ストロベリー)		はっこうにゅう					小	659	2.4		
	とり肉のくろずあんかけ	とり肉			しょうが	でん粉 さとう	大豆油 ごま油	塩 酢 酒 しょうゆ	中	822	3.1	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ハム		にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり		大豆油	ドレッシング				
	かぶのみそじる	あぶらあげ		にんじん	かぶ たまねぎ ぶなしめじ			煮干し かつお節 みそ				
10 金	きつねうどん(ソフトめん)	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ 干しいたけ	ソフトめん さとう		煮干し かつお節 塩 酒 みりん しょうゆ	幼	601	3.1	
	牛乳		牛乳					小	704	3.6		
	イカメンチカツ	イカ		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パン粉 さとう 小麦粉	大豆油	しょうゆ 塩	中	894	4.4	
	ひじきサラダ(しそドレッシング)		ひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし			ドレッシング				
	むぎごはん					むぎごはん		幼	688	2.2		
13 月	牛乳		牛乳					小	771	2.6		
	とり肉のバーベキューソースかけ	とり肉			しょうが にんにく りんご	さとう	大豆油	しょうゆ 酒	中	977	3.3	
	きりほしだいこんのサラダ (たまねぎドレッシング)			にんじん ごまつな	きりほしだいこん もやし			ドレッシング				
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず		にら	しょうが にんにく ねぎ	さとう でん粉	大豆油 ごま油	酒 しょうゆ みそ 塩 ちゅうかスープ とうぼんじゃん				
	ごはん					ごはん		幼	647	2.8		
14 火	牛乳		牛乳					小	720	3.4		
	いわしのかばやき	いわし				でん粉 さとう	大豆油	しょうゆ 酒	中	908	4.3	
	たくあんとチーズのあえもの とんじる	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん	たくあん もやし きゅうり こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも	大豆油	煮干し かつお節 みそ				
	ハンバーガー (きりめいりまるパン+ハンバーガー)	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	まるパン さとう	大豆油 ラード	ケチャップ ウスターソース 塩	幼	526	2.3	
15 水	牛乳		牛乳					小	648	2.9		
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	中	787	3.7	
	オニオンスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム		大豆油	塩 こしょう 洋風だし				
16 木	ごはん					ごはん		幼	596	2.1		
	牛乳		牛乳					小	665	2.4		
	しのだに	とり肉 あぶらあげ		にんじん	しいたけ たまねぎ こんにやく ぶなしめじ	でん粉 パン粉 さとう		しょうゆ みりん 塩	中	824	2.9	
	ぶた肉とごぼうのやながわに ごまつなのみそじる	ぶた肉 たまご		ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	さとう	大豆油	酒 しょうゆ みりん わふうだし				
17 金	くろパン					くろパン		幼	540	2.8		
	牛乳		牛乳					小	683	3.5		
	オムレツ	たまご				でん粉	大豆油		中	888	4.7	
	シーザーサラダ(シーザードレッシング)			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり			ドレッシング				
20 月	ポークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも	大豆油 バター	エスバニョールソース 洋風だし 塩				
	ごはん					ごはん		幼	613	1.5		
	牛乳		牛乳					小	673	1.9		
	さばのみそソースかけ	さば			しょうが	さとう でん粉	大豆油	みそ しょうゆ 酒	中	841	2.5	
	おひたし(しょうゆ)			ごまつな にんじん	もやし			しょうゆ				
21 火	まごわやさしいみそじる	とうふ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう 干しいたけ	じゃがいも	ごま	煮干し かつお節 みそ				
	ポークカレー(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも	大豆油	カレーウ しょうゆ ケチャップ ちゅうのうソース	幼	635	2.8	
	牛乳		牛乳					小	711	3.3		
	しょうゆたまご	たまご						しょうゆ みりん 酒	中	883	4.1	
22 水	ふくじんづけあえ			にんじん	ふくじんづけ キャベツ きゅうり							
	食パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			しょくパン いちごジャム		幼	705	2.3		
	とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	大豆油	しょうゆ 酒	小	835	3.0	
	ブロッコリーとコーンのサラダ (げんえんわふうドレッシング)			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	中	988	3.9	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター	コーンスープのもと こしょう				
やきプリンタルト					やきプリンタルト							

日本の郷土料理：新潟

新潟県郷土料理である、鮭の焼き漬けや佐渡の煮しめが出ます。サラダには、新潟県の名産品である枝豆を使っています。詳しくは裏面★をご覧ください。



教科連携メニュー  
7年保健  
「健康な生活と疾病の予防」



減塩の日：汁物を具沢山にすることで、食材のだしが豊富に出るため、普段よりみその量を少なくしています。



荃崎幼稚園リクエスト献立

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		からだのちょ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			
23 木	ビビンバ(ごはん)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう でん粉	大豆油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん とうばんじやん	幼 549	1.6
	牛乳	ごはんとお肉、お好みでナムル を混ぜて食べてみましょう。		牛乳				小 621	1.9	
	こまつなとだいずもやし (ナムルドレッシング)			こまつな にんじん	だいずもやし		ドレッシング	中 785	2.4	
	ちゅうかスープ	とうふ とり肉		にんじん	ねぎ えのきたけ たけのこ			ちゅうかスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ		
24 金	きりめいりコッペパン			切れ目入りのコッペパンに、ナポリタンを挟んで 食べてみましょう		コッペパン			幼 485	2.2
	牛乳		牛乳					小 655	3.0	
	トマトソースのにくだんご(幼①小中職②)	とり肉 だいず		トマト	たまねぎ	パン粉 さとう でん粉	なたね油	ケチャップ 塩 酢 しょうゆ ウスターソース ポークエキス	中 807	3.8
	スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブ油 バター	ケチャップ 塩 こしょう		
マセドアンスープ	しろいんげんまめ とり肉		にんじん いんげん	かぶ		じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう			
27 月	ごはん			旬の食材 かつお 		ごはん			幼 570	2.0
	牛乳		牛乳					小 634	2.4	
	かつおのたつたあげ	かつお			しょうが	でん粉	大豆油	酒 しょうゆ	中 784	3.0
	わかめのサラダ (たまねぎドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング		
つくばどりつくねのみそしる	とうふ とり肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	でん粉 パン粉 さとう		煮干し かつお節 みそ しょうゆ 塩			
28 火	ごはん	つくば地産地消の日献立 				ごはん			幼 577	2.0
	牛乳		牛乳					小 632	2.3	
	とりにくわふうたまねぎソースかけ	とり肉			しょうが たまねぎ	さとう	大豆油	しょうゆ 酒 みりん	中 789	2.9
	みずなサラダ(ごまドレッシング)			にんじん みずな	もやし とうもろこし			ドレッシング		
ほうれんそうのみそしる	とうふ		ほうれんそう にんじん	かぶ たけのこ			煮干し かつお節 みそ			
29 水	バターパン					バターパン			幼 485	1.9
	牛乳		牛乳					小 635	2.6	
	ポークチャップソテー	ぶた肉			たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう	大豆油	ケチャップ 黒こしょう 塩	中 809	3.4
	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハム			きゅうり たまねぎ	じゃがいも	大豆油	ノンエッグマヨネーズ		
アルファベットスープ			にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ	マカロニ		塩 こしょう コンソメ ガラスープ			
30 木	ごはん					ごはん			幼 588	1.7
	牛乳		牛乳					小 654	1.9	
	あつやきたまご	たまご				さとう でん粉	大豆油	酢 しょうゆ かつおエキス	中 810	2.3
	いんげんのごまあえ			いんげん にんじん こまつな			ごま	ごまあえのもと		
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	大豆油	しょうゆ 酒 みりん わふうだし			
31 金	ちゃんぽんめん(ソフトちゅうかめん)	ぶた肉 イカ かまぼこ		にんじん	はくさい もやし きくらげ とうもろこし しょうが にんにく	ソフトちゅうかめん でん粉		ちゃんぽんスープのもと 酒 ちゅうかスープ 塩 しょうゆ	幼 561	3.1
	牛乳		牛乳					小 656	3.7	
	ショウロンポウ(幼小中職②)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 パン粉 さとう		塩 しょうゆ こしょう	中 836	4.7
	はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	だいずもやし きゅうり			ドレッシング		

※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。  
※鶏卵は、たまごと表記しています。


## 5月 給食だより

**5月の目標**

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、食缶のフチでお皿やおわんを「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。  
毎日使う食器です。みんなが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と食べ、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)>

100%  
50%  
0%

5年生 82.5% 87.9% 90.2%

5年生 8年生 保護者

令和5年度6月実施 食生活に関する調査(5・8年生及びその保護者対象)

**朝ごはんステップアップ 1・2・3**

1 (例) パン


2 (例) パンと  
サラダ

3 (例) パンと  
目玉焼きとサラダ

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。

**献立レシピ掲載中**

各給食センターで提供している献立レシピをつくば市クックパッドに掲載しています！  
こちらのQRコードからご覧ください。



**今月の地場産物**

今月のつくば市産食材は…米・こまつな・みずな・ほうれんそう・ひらたけ・なめこ・しめじ・ふくれみかんのかわ・(ブルーベリーは、ジャムに使用)

### ★新潟県の郷土料理★

#### ・鮭の焼き漬け

新潟県村上市の郷土料理で、焼いた鮭を、しょうゆだれに漬け込んだシンプルな料理です。  
村上市内には、鮭が遡上する三面川が流れているため、「鮭のまち」として知られており、秋になるとたくさんの鮭を目にすることができます。



#### ・枝豆

新潟県は日本随一の枝豆県で、作付面積は全国第一位です。  
枝豆が成長する時期である5～10月の新潟県の日照時間は、東京都と比較すると長く、養分がしっかりと蓄えられて旨味が増すため、おいしい枝豆が育ちます。

#### ・佐渡の煮しめ

焼きあごのだし汁で野菜や昆布、焼き豆腐などの食材を、時間をかけて汁が残らないほど煮しめることから「煮しめ」と呼ばれる煮物で、古くから続く家庭の味として、お祭りやお祝い事、お盆や年末年始の人が集まる場所には欠かせない料理となっており、大皿に大盛りにしてふるまわれます。

