

令和7年度



5 月分献立表

(20回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Bブロック(松代幼 手代木南幼 谷田部幼 荃崎幼 松代小 手代木南小 谷田部南小 荃崎第二小 荃崎第三小 みどりの南小 みどりの南中 手代木中 荃崎中)

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	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		かつおカツ	かつお だいず			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油	しょうゆ 塩		
		のりごまサラダ (ごまドレッシング)	かまぼこ	のり	にんじん	はくさい みずな		ドレッシング		幼 570	1.7
		さやえんどうのすましじる	とり肉		にんじん さやえんどう	たまねぎ ほししいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし昆布	小 703	2.0
		こどものひげデザート (幼:こどものひぜリー) (小中:かしわもち)	こどもの日メニュー				ひゅうがなつゼリー かしわもち			中 832	2.3
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのしおこうじやき	とり肉					油	塩麴 しょうゆ みりん	525	1.9
		わかめあえ	ツナ	わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし	みずあめ		塩 昆布だし	600	2.3
		マセドアンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ かぶ しめじ		オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ローリエ	751	2.8
7	水	キーマカレーライス (むぎごはん)	ぶた肉 だいず		にんじん トマト あかパプリカ	たまねぎ えだまめ ズッキーニ なす きパプリカ しょうが にんにく	むぎごはん	油	カレーパウダー ソース カレー粉 塩		
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						659	2.3
		やさしいコロッケ	だいず		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 でんぶん さとう	油	こしょう 塩	741	2.7
		はなやさいサラダ (わふうフレンチドレッシング)	かまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		953	3.3
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		いかとやさしいチヂミ	いか		いんげん にんじん にら	たまねぎ	こむぎこ さとう	油	かつおだし しょうゆ 塩 唐辛子	614	2.0
		こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんにやく すずのり つまた	にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし			ドレッシング	685	2.2
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず		にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油 ごま油	甜麺醬 しょうゆ みそ 酒 オイスターソース 中華だし 豆板醬 塩	840	2.6
9	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ はくさい 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 でんぶん	油	みそラーメンスープの素 がらスープ みそ しょうゆ 塩		
		牛乳		牛乳						605	2.8
		ちゅうかくらげサラダ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり もやし		ごま		703	3.3
		たまごドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぶん	油	塩	885	4.3
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		ちくわのいそべあげ (幼小:1こ、中職:2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		557	1.6
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ				620	1.9
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	835	2.6
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		たらフライ(ソース)	たら				パンこ こむぎこ	油	ソース 塩	504	2.0
		パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とり肉		こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		571	2.2
		なめこのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん	なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し	714	2.6
14	水	ペンネミートソース	ぶた肉 だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ さとう	油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう		
		ミニテーブルロール 牛乳		牛乳			テーブルロール			569	1.9
		たこナゲット (幼:1こ、小:2こ、中職:3こ)	たこ いか たちうお だいず				パンこ でんぶん こむぎこ さとう	油 ラード	みりん 塩 こしょう	723	2.4
		れんこんサラダ (コンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	れんこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング		904	3.0
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりつくね	とり肉			たまねぎ	パンこ	油	みりん ケチャップ こしょう 塩	524	1.9
		こまつなのうめあえ	ちくわ かつおぶし		こまつな にんじん	きゅうり うめぼし				599	2.2
		とんじる	ぶた肉 あつあげ		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく		油	みそ かつお節 煮干し	749	2.8
16	金	くろパン 牛乳		牛乳			くろパン				
		ハムステーキ	ハム					油		533	1.9
		とりにくのトマトに	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ えだまめ	じゃがいも	油	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	691	2.5
		フルーツあんぱん				おうとう バインアップル	とうにゅうあんぱんにんどうふ			870	3.2
19	月	ごはん 牛乳		牛乳	教科連携メニュー 「7年生保健 健康な生活と病気の予防①」		ごはん				
		ほっけのみりんやき	ほっけ				さとう	油	しょうゆ みりん 酒	553	2.0
		ひじきのごしきに	とり肉 さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん	とうもろこし	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	631	2.4
		めつべじる	あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん れんこん ほししいたけ	さといも		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	794	3.0
20	火	しょくパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			しょくパン いちごジャム				
		トマトグラタン	だいず		トマト にんじん	なす たまねぎ にんにく	じゃがいも おから こめこ みずあめ さとう でんぶん	油	りんご果汁 しょうゆ 塩 こしょう	522	2.0
		シーザーサラダ (シーザードレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		691	2.7
		ミートボールのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ	じゃがいも でんぶん みずあめ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	812	3.4

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				
21	水	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん				
		ビビンバ	ぶた肉		あかパプリカ ピーマン	きりぼしだいこん きパプリカ しょうが にんにく		さとう	油	しょうゆ 酒 コチュジャン 甜麺醤 塩	547	2.3
		ナムル (かんこくナムルドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり			ドレッシング		615	2.7
		わかめスープ	とうふ なた	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ				中華だし しょうゆ 塩 こしょう	781	3.3
22	木	つくばこめこパン 牛乳		牛乳				こめこパン				
		さけのコーンマヨネーズやき	さけ		パセリ	とうもろこし		パンこ	ノンエッグマヨネーズ 油	酒 塩 こしょう	512	2.6
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	とり肉		にんじん	カリフラワー きゅうり			ドレッシング		652	3.4
		ジンジャースープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが			油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	806	4.4
		ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト								
23	金	カレーうどん(ソフトめん)	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ ほししいたけ		ソフトめん	油	カレールウ 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節	526	2.8
		牛乳		牛乳							636	3.4
		ふっくらやきかまぼこ	たら だいずこ		にんじん いんげん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん じゃがいも さとう	油 ラード		塩	813	4.3
		ほうれんそうとじゃこのサラダ (げんえんわふうドレッシング)		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	もやし		ドレッシング 油				
26	月	ごはん 牛乳		牛乳	つくば地場産物の日 「しめじ」			ごはん				
		いかのチリソース	いか			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	油		ケチャップ 酢 しょうゆ 豆板醤	554	1.7
		ごぼうとしめじのサラダ (しおちゅうかドレッシング)	あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ		ドレッシング ごま			632	2.0
		ひらひらワタンスープ	ぶた肉		にんじん	ねぎ たけのこ ほししいたけ	ワンタン			中華だし しょうゆ 塩 こしょう	791	2.5
27	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		きびなごフライ (幼〜小2:2こ、小3〜中職:3こ)	きびなご		旬の味 「はるだいこん」	しょうが	じゃがいも でんぶん こめこパンこ げんまいこ みずあめ さとう	油		塩 みりん こしょう	554	1.8
		たくあんおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし たくあん					645	2.2
		はるだいこんのそぼろに	とり肉 さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく たけのこ えだまめ ほししいたけ	さとう でんぶん	油		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 煮干し	795	2.7
28	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		あつやきたまご	たまご					さとう でんぶん	油	酢 しょうゆ さばエキス 昆布だし 塩 みりん	555	2.2
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	えだまめ きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	油		しょうゆ みりん	620	2.5
		とりごぼうじる	とり肉		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ ひらたけ		油		みそ かつお節 だし昆布	775	3.1
29	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん				
		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		酒 しょうゆ	562	1.4
		ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)		旬の味 「はるだいこん」	にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			641	1.6
		はるだいこんのみそじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん はくさい しめじ				みそ かつお節 煮干し	800	2.0
30	金	ドッグパン 牛乳		牛乳				ドッグパン				
		ホットドッグハンバーグ (やさしいっぱいケチャップ)	とり肉 だいず ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	油 ラード		やさしいっぱいケチャップ 塩 こしょう	518	2.2
		アスパラガスのカラフルサラダ (サウザンアイランドドレッシング)		旬の味 「アスパラガス」	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			638	2.7
		とうにゅうクリームに	とうにゅう ベーコン		かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし	しろいんげんまめ	油		ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう ローリエ	769	3.4

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

※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。

【今月の地場産物】

お米、米粉、しめじ、ひらたけ、なめこ、みずな

つくばの恵みをおいしくいただきます！



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



朝ごはんを食べていますか？

令和6年度に市内で実施した食生活に関する調査の結果をお知らせします。

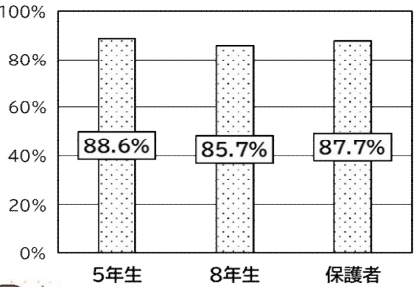
朝ごはんを毎日食べている割合は、5年生が88.6%、8年生は85.7%、保護者は87.7%という結果でした。朝ごはんは1日のはじめに食べる食事であり、体を目覚めさせる働きがあります。

【朝ごはんの役割】

- ①胃腸などの内臓を活発に働かせる。
- ②血流をよくし、体温も上昇させる。
- ③排便をスムーズに行えるようにする。
- ④脳にエネルギーを補給する。
- ⑤寝ている間に失われる水分を補給する。

元気に1日を過ごすために大切な役割をしている朝ごはん。きちんとする習慣をつけ、生活リズムを整えていきましょう。

<朝ごはんを毎日食べている割合(平日)>



令和6年度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)