



令和7年

## 5 月分献立表



(20回)

Bブロック(島名幼稚園・島名小学校・香取台小学校・真瀬小学校・研究学園小学校・高山中学校・研究学園中学校)

つくばすこやか給食センター豊里

| 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<br>1群 たんぱく質 | 2群 無機質                    | 3群 カロテン        | からだのちょうしをとのえるもの<br>4群 ビタミンC・その他                                | ちからやねつになるもの<br>5群 炭水化物        | 6群 脂質        |                                             | エネルギー<br>(kcal) | 食塩<br>相当量<br>(g) |
| 1 木  | ごはん 牛乳                         |                          | 牛乳                        |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | かぶとがたハンバーグ                     | とり肉 だいず<br>ぶた肉           |                           | トマト            | たまねぎ にんにく しょうが                                                 | さとう ラード                       |              | デミグラスソース ソース<br>ケチャップ 塩                     | 幼 570           | 1.9              |
|      | はるだいのんのサラダ<br>(たまねぎドレッシング)     | ハム                       | あおさ                       |                | だいこん こんにやく<br>とうもろこし えだまめ                                      |                               | ドレッシング       |                                             | 小 664           | 2.3              |
|      | たけのこのすましじる                     | とり肉<br>なると               |                           | みずな            | たまねぎ<br>たけのこ                                                   |                               |              | 塩 しょうゆ 酒<br>かつお節だし 煮干しだし                    | 中 790           | 2.7              |
|      | こどものひゼリー※                      |                          |                           |                |                                                                | ゼリー<br>(りんご とうにゅう)            |              |                                             |                 |                  |
| 2 金  | かきあげうどん<br>(ソフトめん+かきあげ+スープ)    | ぶた肉                      |                           | にんじん<br>しゅんぎく  | だいこん ぶなしめじ たまねぎ ねぎ<br>ほししいたけ うわばみそう わらび<br>えのきたけ やまうど なめこ たけのこ | ソフトめん<br>さとう こむぎこ<br>コーンスターチ  | 油            | しょうゆ 塩 みりん 酒<br>かつお節だし 煮干しだし                | 545             | 2.4              |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 634             | 2.8              |
|      | いそかあえ(しょうゆ)                    | とり肉                      | のり                        | にんじん           | もやし えだまめ                                                       |                               |              | しょうゆ                                        | 858             | 3.5              |
| 7 水  | ナン※                            |                          |                           |                |                                                                | ナン                            |              |                                             | 654             | 2.7              |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             |                 |                  |
|      | キーマカレー                         | ぶた肉 だいず                  |                           | トマト あかパプリカ     | しょうが にんにく スズキーニ なす<br>マッシュルーム きパプリカ                            |                               | 油            | カレーこ カレールウ<br>ソース ケチャップ                     | 766             | 3.3              |
|      | チキンカツ                          | とり肉                      |                           |                |                                                                | こむぎこ パンこ                      | 油            | 塩 こしょう                                      | 907             | 4.3              |
|      | かぼちゃのサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ)       |                          |                           | かぼちゃ<br>ブロッコリー | きゅうり                                                           |                               | ノンエッグマヨネーズ   |                                             |                 |                  |
| 8 木  | さんしょくどん<br>(むぎごはん+さんしょくどんのぐ)   | とり肉<br>たまご               |                           | いんげん           | しょうが                                                           | むぎ ごはん<br>さとう でんぶん<br>ココアシロップ | 油            | しょうゆ みりん 酒 塩                                | 604             | 2.6              |
|      | 牛乳 ココアシロップ                     |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 681             | 3.0              |
|      | じゃこいりサラダ<br>(かんこくナムルドレッシング)    |                          | ちりめんじゃこ                   | こまつな にんじん      | もやし                                                            |                               | ドレッシング       |                                             | 848             | 3.7              |
|      | なめこのみそじる                       | とうふ                      | わかめ                       |                | なめこ だいこん                                                       |                               |              | みそ かつお節だし 煮干しだし                             |                 |                  |
| 9 金  | ごはん                            |                          |                           |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 548             | 1.8              |
|      | にらまんじゅう(幼1こ、小から2こ)             | とり肉 ぶた肉<br>だいず           |                           | にら             | キャベツ にんにく しょうが                                                 | こむぎこ でんぶん                     | ラード ごま油      | しょうゆ 塩                                      | 655             | 2.4              |
|      | くらげサラダ                         | くらげ                      |                           | にんじん           | きゅうり もやし                                                       |                               |              |                                             | 806             | 2.8              |
|      | マーボーどうふ                        | とうふ ぶた肉<br>だいず           |                           | にんじん にら        | しょうが にんにく たけのこ<br>ねぎ ほししいたけ                                    | さとう でんぶん                      | ごま油 油        | 酒 テンメンジャン 豆板醤<br>しょうゆ みそ オイスターソース           |                 |                  |
| 12 月 | つくばこめこパン                       |                          |                           |                |                                                                | こめこパン                         |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 544             | 2.1              |
|      | コロケツ<br>(ソース)                  |                          |                           | にんじん           | たまねぎ とうもろこし<br>グリーンピース                                         | じゃがいも パンこ<br>さとう              | 油            | ソース 塩                                       | 674             | 2.7              |
|      | コールスロー<br>(コールスロードレッシング)       |                          |                           | にんじん           | キャベツ<br>きゅうり                                                   |                               | ドレッシング       |                                             | 818             | 3.3              |
|      | メキシコに                          | とり肉                      | かんでん                      | にんじん           | たまねぎ カリフラワー<br>マッシュルーム とうもろこし<br>にんにく                          |                               | 油            | 白ワイン 塩 こしょう 洋風だし<br>トマトピューレ チリパウダー<br>ケチャップ |                 |                  |
| 13 火 | ごはん                            |                          |                           |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 592             | 2.1              |
|      | さばのみそに                         | さば                       |                           |                |                                                                | さとう でんぶん                      |              | みそ                                          | 647             | 2.4              |
|      | キャベツのこんぶあえ                     |                          | しおこんぶ                     |                | キャベツ もやし とうもろこし                                                |                               |              |                                             | 837             | 3.1              |
|      | だまこじる                          | とり肉                      |                           | にんじん           | ごぼう だいこん                                                       | だまこもち                         |              | 塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 煮干しだし                       |                 |                  |
| 14 水 | ごはん                            |                          |                           |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 570             | 1.8              |
|      | こめこのからあげ                       | とり肉                      |                           |                | しょうが にんにく                                                      | でんぶん こめこ                      | 油            | 酒 しょうゆ                                      | 634             | 2.2              |
|      | ごまあえ                           | ちくわ                      |                           | にんじん ほうれんそう    | もやし                                                            |                               | ごま           | ごま和えの素                                      | 800             | 2.7              |
|      | けんちんじる                         | あぶらあげ                    |                           | にんじん           | だいこん ごぼう ねぎ                                                    | さといも                          | 油            | 塩 しょうゆ かつお節だし 煮干しだし                         |                 |                  |
| 15 木 | ごはん                            |                          |                           |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 612             | 2.0              |
|      | ハッシュドポテト                       |                          |                           |                | たまねぎ                                                           | じゃがいも こめこ                     | 油            | 塩                                           | 674             | 2.3              |
|      | かいそうサラダ<br>(パンパンジードレッシング)      |                          | わかめ こんぶ<br>あかつのまた<br>すぎのり |                | カリフラワー きゅうり とうもろこし                                             |                               | ドレッシング       |                                             | 824             | 2.7              |
|      | ハッシュドポーク                       | ぶた肉                      |                           | にんじん           | たまねぎ ぶなしめじ にんにく                                                | さとう                           | 油            | ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン                        |                 |                  |
| 16 金 | パンパキンパン                        |                          |                           |                |                                                                | パンパキンパン                       |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 524             | 2.4              |
|      | チーズオムレツ                        | たまご                      | チーズ                       |                |                                                                | こむぎこ さとう<br>でんぶん              | 油            | 塩                                           | 667             | 3.0              |
|      | とうにゅうとあさりのクリームに                | あさり とり肉<br>とうにゅう         |                           | にんじん ブロッコリー    | たまねぎ ぶなしめじ                                                     | きびパスタ                         | 油            | シチューの素 塩 こしょう コンソメ                          | 866             | 3.9              |
|      | フルーツポンチ                        |                          |                           |                | みかん バインアップル<br>ナタデココ                                           | ソーダゼリー<br>りんごゼリー              |              |                                             |                 |                  |
| 19 月 | ごはん                            |                          |                           |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 513             | 1.8              |
|      | たれつきにくだんご<br>(小2まで2こ、小3から3こ)   | とり肉<br>だいず               |                           | にんじん           | ごぼう たまねぎ<br>れんこん ねぎ                                            | パンこ でんぶん<br>さとう               | 油            | しょうゆ みりん<br>塩 かつお節だし                        | 594             | 2.3              |
|      | はるさめサラダ<br>(ちゅうかドレッシング)        |                          |                           | にんじん           | もやし きゅうり                                                       | はるさめ                          | ごま<br>ドレッシング |                                             | 728             | 2.7              |
|      | ワンタンスープ                        | とり肉                      |                           | にんじん チンゲンサイ    | たまねぎ ほししいたけ                                                    | ワンタン                          | ごま油          | しょうゆ 中華だし 塩 こしょう                            |                 |                  |
| 20 火 | ごはん                            |                          |                           |                |                                                                | ごはん                           |              |                                             |                 |                  |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 554             | 2.1              |
|      | かつおのうめに                        | かつお                      |                           |                | しょうが うめ                                                        | でんぶん さとう<br>こむぎこ              | 油            | しょうゆ 酒 赤しそ液 塩 昆布だし                          | 618             | 2.4              |
|      | ひじきサラダ(しおドレッシング)               | とり肉                      | ひじき                       |                | もやし えだまめ                                                       |                               | ドレッシング       |                                             | 780             | 3.0              |
|      | はるだいののみそじる                     | とうふ                      |                           | にんじん こまつな      | だいこん                                                           |                               |              | みそ かつお節だし 煮干しだし                             |                 |                  |
| 21 水 | わふうしうラーメン<br>(ソフトちゅうかめん+スープ)   | ぶた肉                      |                           | にら             | ねぎ もやし<br>きくらげ しょうが                                            | ソフトちゅうかめん                     |              | 塩ラーメンスープの素 かつお節だし<br>こしょう がらスープ<br>酒 しょうゆ 塩 | 551             | 2.5              |
|      | 牛乳                             |                          | 牛乳                        |                |                                                                |                               |              |                                             | 646             | 3.0              |
|      | きりぼしだいこんとツナのサラダ<br>(わふうドレッシング) | ツナ                       |                           | ブロッコリー<br>にんじん | きりぼしだいこん                                                       |                               | ドレッシング       |                                             | 833             | 3.8              |
|      | カスタードたいやき                      |                          |                           |                |                                                                | たいやき                          |              |                                             |                 |                  |

| 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<br>(kcal)                 | 食塩<br>相当量<br>(g) |     |
|     |       | 1群<br>たんぱく質                     | 2群<br>無機質     | 3群<br>カロテン         | 4群<br>ビタミンC・その他           | 5群<br>炭水化物                    | 6群<br>脂質                        |            |                                 |                  |     |
| 22  | 木     | ごはん<br>牛乳                       |               | 牛乳                 |                           |                               | ごはん                             |            |                                 | 538              | 2.0 |
|     |       | いかとやさいのすりみやき                    | いか たら         | あおさ                |                           | キャベツ とうもろこし                   | でんぶん                            |            | 塩 こしょう                          | 604              | 2.3 |
|     |       | キムタクきんぴら                        | ぶた肉           |                    |                           | ごぼう れんこん つぼづけ<br>はくさいキムチ たくあん |                                 | 油 ごま油      | しょうゆ                            | 763              | 2.9 |
|     |       | ぐだくさんみそしる                       | あぶらあげ とうふ     |                    | ほうれんそう                    | えのきたけ                         | じゃがいも                           |            | みそ かつお節だし 煮干しだし                 |                  |     |
| 23  | 金     | コッペパン いちごジャム                    |               |                    |                           |                               | コッペパン<br>いちごジャム                 |            |                                 |                  |     |
|     |       | 牛乳                              |               | 牛乳                 |                           |                               |                                 |            |                                 | 467              | 2.3 |
|     |       | さけのパンこやき                        | さけ            |                    | パセリ                       |                               | パンこ こめこ                         | ノンエッグマヨネーズ | にんにくしょうゆシーズニング                  | 618              | 2.8 |
|     |       | チキンサラダ<br>(ごまクリーミードレッシング)       | とり肉           |                    | にんじん ブロッコリー               | とうもろこし                        | おおむぎ                            | ドレッシング     |                                 | 778              | 3.6 |
|     |       | ABCスープ                          | ウインナー         |                    | ほうれんそう                    | たまねぎ エリンギ                     | マカロニ                            | 油          | コンソメ 塩 こしょう                     |                  |     |
| 26  | 月     | むぎごはん 牛乳                        |               | 牛乳                 |                           |                               | むぎ ごはん                          |            |                                 |                  |     |
|     |       | このはかまぼこ<br>(小2まで1こ、小3から2こ)      | かまぼこ          |                    |                           |                               |                                 |            |                                 | 562              | 2.0 |
|     |       | にくじゃが                           | ぶた肉           |                    | 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                       | 油          | しょうゆ 酒 みりん                      | 656              | 2.5 |
|     |       | ささみとごこのサラダ                      | とり肉           |                    | にんじん ひろしまな<br>きょうな だいこんのは | キャベツ                          | こめ キヌア<br>オートミール ひえ<br>おおむぎ さとう | ごま         | しょうゆ 塩 みそ<br>昆布だし 和風だし          | 807              | 2.9 |
|     |       | チーズ                             |               | チーズ                |                           |                               |                                 |            |                                 |                  |     |
| 27  | 火     | くろパン                            |               |                    |                           |                               | くろパン                            |            |                                 |                  |     |
|     |       | 牛乳                              |               | 牛乳                 |                           |                               |                                 |            |                                 | 504              | 2.4 |
|     |       | とりにくのマーメイドやき                    | とり肉           |                    |                           |                               | マーメイドジャム<br>さとう                 | 油          | しょうゆ 酒 塩                        | 634              | 2.9 |
|     |       | アスパラガスのサラダ<br>(サウザンアイランドドレッシング) | ツナ            |                    | アスパラガス                    | カリフラワー きバブリカ                  |                                 | ドレッシング     |                                 | 797              | 3.8 |
|     |       | コーンスープ                          | ベーコン          | 牛乳 チーズ<br>だっしふんにゅう | にんじん パセリ                  | たまねぎ とうもろこし                   | でんぶん さとう<br>こむぎこ                |            | シチューの素 塩 こしょう<br>チキンコンソメ ほたてエキス |                  |     |
| 28  | 水     | ごはん                             |               |                    |                           |                               | ごはん                             |            |                                 |                  |     |
|     |       | 牛乳                              |               | 牛乳                 |                           |                               |                                 |            |                                 | 589              | 2.3 |
|     |       | あじフライ(ソース)                      | あじ            |                    |                           |                               | パンこ でんぶん                        | 油          | 塩 ソース                           | 642              | 2.5 |
|     |       | ハムサラダ<br>(コーンクリーミードレッシング)       | ハム            |                    | ブロッコリー                    | キャベツ とうもろこし                   |                                 | ドレッシング     |                                 | 793              | 3.0 |
|     |       | とんじる                            | ぶた肉           |                    | にんじん                      | だいこん ごぼう ねぎ                   | さといも                            | 油          | みそ 煮干しだし かつお節だし                 |                  |     |
| 29  | 木     | ごはん                             |               |                    |                           |                               | ごはん                             |            |                                 |                  |     |
|     |       | 牛乳                              |               | 牛乳                 |                           |                               |                                 |            |                                 | 595              | 1.3 |
|     |       | ぶたにくのこうみやき                      | ぶた肉           |                    |                           | しょうが にんにく ねぎ                  |                                 | ごま油        | みそ しょうゆ みりん 酒                   | 648              | 1.5 |
|     |       | ポテトサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ)          | ハム            |                    | にんじん きゅうり                 |                               | じゃがいも                           | ノンエッグマヨネーズ |                                 | 802              | 1.8 |
|     |       | しょうがスープ                         | とり肉 とうふ       |                    | みずな                       | かぶ だいこん しょうが                  |                                 |            | コンソメ 塩 こしょう                     |                  |     |
| 30  | 金     | やきそば                            | ぶた肉           | あおのり               | にんじん                      | もやし キャベツ                      | ちゅうかめん                          | 油          | やきそばソース オイスターソース 塩              |                  |     |
|     |       | 牛乳                              |               | 牛乳                 |                           |                               |                                 |            |                                 | 616              | 2.3 |
|     |       | たこナゲット(2こ)                      | たこ いか<br>たちうお |                    |                           |                               | さとう パンこ<br>こむぎこ でんぶん            | 油 ラード      | 塩                               | 673              | 2.7 |
|     |       | シーザーサラダ<br>(シーザードレッシング+カルト)     | ベーコン          |                    | ブロッコリー                    | とうもろこし きゅうり                   | クルトン                            | ドレッシング     |                                 | 766              | 3.3 |
|     |       | さつまいもむしパン※                      |               |                    |                           |                               | むしパン                            |            |                                 |                  |     |

○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。  
○けいらんは「たまご」と表記します。  
※は業者から学校に直接配送されます。

今月の地場野菜

みずな こまつな たまねぎ しめじ なめこ

教科連携メニュー

5月 8日(木)  
7年保健 「健康な生活と疾病の予防」



今月の『米粉のから揚げ』に使用する米粉は、大穂地区の根本さんが作ってくださったお米を使用しています。  
根本さんから皆さんへお手紙をいただきました。  
「私の後ろに見える大きな袋はお米の種をまく、たくさんの土です。芽がでたら、準備した田んぼに植えて9月ごろにはピカピカの新米になります。お米はごはんのほかにお団子やケーキにも変身しますよ。」



根本さんおすすめレシピ  
米粉のお好み焼き



米粉50g、水50cc、だしの素少々、卵1個、キャベツ150g、豚バラ肉50gを用意する。キャベツはみじん切りにし、豚肉は小さく切る。ボウルに米粉、卵、水、だしの素を入れて滑らかになるまで混ぜ、キャベツを加える。作った生地をサラダ油をひいたフライパンで中火で3分焼く。生地の上に豚肉をのせて裏返して3～4分焼き、再度返して1～2分焼く。ソースを塗り、お好みでマヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成。  
美味しく召し上がれ！

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



食べ物によって  
含まれる栄養素が違います

「これだけ食べれば大丈夫！」という食べ物はありません。いろいろな栄養素を取り入れるためには、血や肉になる食べ物、力になる食べ物、体の調子を整える食べ物など、いろいろな種類の食べ物を食べる必要があります。

元気な体をつくるためにも、好きなものばかりでなく、多くの種類の食べ物を食べられるといいですね。

朝ごはんを食べていますか？

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。

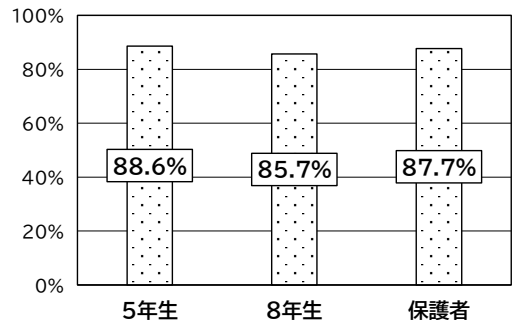
【朝ごはんの役割】

- 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。

朝ごはんは、体と心を目覚めさせるスイッチです。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ほしいものです。

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(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)

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。