



5月分献立表(20回)



| 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 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | からだのちようしをとのえるもの 4群 ビタミンC・その他 | ちからやねつになるもの 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 ちくわのおちやのはあげ (幼1本・小中職2本) | | 牛乳 | | | | ごはん | | 幼 | 555 | 1.6 | |
| | | 旬の食材 さやえんどう | ちくわ | | | | | ごむぎこ | 大豆油 | 緑茶 | 小 | 651 | 2.3 |
| | | | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | しらたき たまねぎ | じゃがいも さとう | サラダ油 | | しょうゆ みりん 酒 和風だし | 中 | 811 | 2.6 |
| | | | すましじる | | にんじん さやえんどう | たまねぎ だいこん ひらたけ ながねぎ | | | | 塩 薄口しょうゆ 酒 みりん 煮干し かつおぶし | | | |
| 2 | 金 | とりしおどん (ソフトめん) | とりにく あぶらあげ | | にんじん ほうれんそう | だいこん ほししいたけ ながねぎ | ソフトめん さとう | サラダ油 | | 薄口しょうゆ 煮干し かつおぶし 塩 みりん | | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 507 | 2.0 |
| | | おさかなかまぼこ (幼1個・小中職2個) | すけそうだら えそ | | | えだまめ どうもろこし | でんぶん みずあめ | サラダ油 菜種油 | | 塩 魚介エキス | | 632 | 2.6 |
| | | はくさいのあえもの (たまねぎドレッシング) | | | にんじん | はくさい もやし きゅうり | | ドレッシング | | | | 812 | 3.2 |
| 5 | 月 | こどもの日 | | | | | | | | | | | |
| 6 | 火 | 振替休日 | | | | | | | | | | | |
| 7 | 水 | コッペパン (キャラメルクリーム) | | | | | | コッペパン キャラメルクリーム | | | | 509 | 1.7 |
| | | 旬の食材 アスパラガス | | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | | | カレーコロッケ | | にんじん | たまねぎ どうもろこし キャベツ | じゃがいも さとう パンこ でんぶん | 大豆油 | | カレー粉 塩 | | 629 | 2.2 |
| | | | グリーンサラダ (フレンチドレッシング) | | ブロッコリー アスパラガス | カリフラワー どうもろこし | | ドレッシング | | | | 792 | 2.9 |
| | | | トマトスープ | ぶたにく だいず | トマト にんじん こまつな | だいこん | | サラダ油 | | トマトピューレ ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう | | | |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | ごはん | | | | 555 | 1.6 |
| | | 魚の日 さわら | さわらのしおこうじやき | さわら | | にんにく ながねぎ しょうが | | サラダ油 | | 塩麴 | | 614 | 1.9 |
| | | 地産地消 メニュー | キャベツのあえもの (わふうドレッシング) | | にんじん | キャベツ きゅうり もやし | | ドレッシング | | | | 774 | 2.4 |
| | | | こまつなとなめこのみそしる | とうふ | こまつな にんじん | なめこ だいこん ながねぎ | | | | 味噌 煮干し かつおぶし | | | |
| 9 | 金 | ミルクパン 牛乳 | | 牛乳 | | | | ミルクパン | | | | 494 | 2.1 |
| | | | ささみフライ (パックスソース) | とりにく だいず | | | | ごむぎこ さとう でんぶん パンこ | 大豆油 | 中濃ソース 塩 | | 634 | 2.6 |
| | | | コーンサラダ (コーンクリームドレッシング) | | にんじん | キャベツ どうもろこし えだまめ だいこん | | ドレッシング | | | | 804 | 3.2 |
| | | | オニオンスープ | ぶたにく | にんじん パセリ ほうれんそう | にんにく たまねぎ | | オリーブ油 | | コンソメ 塩 こしょう 白ワイン ローレル | | | |
| 12 | 月 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | むぎ ごはん | | | | 641 | 2.0 |
| | | 教科連携 メニュー | ちぐさやき | たまご | にんじん | ながねぎ | でんぶん さとう | サラダ油 大豆油 菜種油 | | チキンスープ 酢 | | 722 | 2.4 |
| | | | きりぼしだいこんのもの | さつまあげ あぶらあげ | にんじん さやいんげん | きりぼしだいこん | さとう | サラダ油 | | しょうゆ みりん 和風だし | | 829 | 2.9 |
| | | | とんじる | ぶたにく とうふ | にんじん | しょうが こんにやく だいこん ながねぎ | | サラダ油 | | 味噌 煮干し かつおぶし | | | |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | ごはん | | | | 574 | 2.2 |
| | | | メンチカツ (パックスソース) | とりにく とうふ | | たまねぎ えだまめ | こめこ パンこ でんぶん さとう | 大豆油 | | しょうゆ 中濃ソース | | 624 | 2.5 |
| | | | こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング) | | こまつな にんじん | キャベツ だいこん | | ドレッシング | | | | 782 | 3.1 |
| | | | はるさめスープ | ぶたにく | にんじん ほうれんそう | ながねぎ たまねぎ しょうが | | | ごま油 | 酒 中華スープ 塩 しょうゆ | | | |
| 14 | 水 | コッペパン (チョコクリーム) | | | | | | コッペパン チョコクリーム | | | | 507 | 2.1 |
| | | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | |
| | | | ポークビーンズ | ぶたにく だいず | トマト にんじん | たまねぎ | じゃがいも さとう | サラダ油 | | ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ | | 643 | 2.8 |
| | | | ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング) | | にんじん | ごぼう えだまめ どうもろこし キャベツ | | ドレッシング | | | | 802 | 3.6 |
| | | | コンソメスープ | ベーコン | にんじん ほうれんそう | だいこん たまねぎ | | | | コンソメ 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | ごはん | | | | 581 | 1.8 |
| | | 魚の日 さば | さばのおろしソースかけ | さば | | だいこん | さとう | サラダ油 | | 酒 しょうゆ みりん | | 642 | 2.1 |
| | | | みずなサラダ (わふうドレッシング) | | みずな にんじん | はくさい もやし どうもろこし | | ドレッシング | | | | 809 | 2.7 |
| | | | たまねぎのみそしる | あぶらあげ | わかめ にんじん | たまねぎ だいこん | | | | 味噌 煮干し かつおぶし | | | |
| 16 | 金 | タンメン (ソフトちゅうかめん) | ぶたにく | | にんじん にら | にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ | ソフトちゅうかめん | サラダ油 ごま油 | | 塩ラーメンスープ チキンがらスープ 中華スープ 塩 こしょう | | | |
| | | 旬の食材 かつお | はっこうにゅう(プレーン) | | はっこうにゅう | | | | | | | 498 | 2.0 |
| | | | かつおとだいずのあげに | かつお だいず | | | | さつまいも でんぶん さとう | 大豆油 ごま | しょうゆ みりん 酒 | | 606 | 2.5 |
| | | | だいこんとこまつなのあえもの (しおちゅうかドレッシング) | | こまつな にんじん | だいこん きゅうり | | ドレッシング | | | | 803 | 3.3 |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | | ごはん | | | | 559 | 1.6 |
| | | | はるまき | だいず | にら にんじん | キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ | はるさめ さとう でんぶん ごむぎこ | 大豆油 ごま油 豚脂 菜種油 | | しょうゆ 塩 こしょう チキンエキス | | 619 | 1.8 |
| | | | ナムル (ナムルドレッシング) | | にんじん | もやし きゅうり | | ドレッシング | | | | 763 | 2.2 |
| | | | ちゅうかスープ | ぶたにく | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ ながねぎ ひらたけ | | | ごま油 | チキンがらスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう 中華スープ | | | |

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 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 | 調味料他 | エネルギー (kcal) | 食塩 相当量 (g) | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 火 | ごはん | | | | | ごはん | | | 577 | 2.0 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 635 | 2.3 | |
| | | さげやさいカツ | さげ だいず たまご | | | たまねぎ キャベツ | パンこ さとう こむぎこ でんぷん | 大豆油 マヨネーズ | 塩 | | | |
| | | かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) | | わかめ こんぶ すずりのり つものまた きわかめ | にんじん | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | | 789 | 2.9 | |
| 21 | 水 | けんちんじる | とうふ あぶらあげ | | にんじん | こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ | | | かつおぶし 煮干し しょうゆ 塩 | | | |
| | | くろパン | | | | | くろパン | | | 466 | 1.8 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 591 | 2.4 | |
| | | チキンのマリナソース | とりにく | | | にんにく しょうが たまねぎ | さとう | サラダ油 | 塩 こしょう 酒 ケチャップ マリナソース | 748 | 3.2 | |
| 22 | 木 | きのこサラダ (サウザンアイランドドレッシング) | | | にんじん | キャベツ ぶなしめじ ひらたけ きゅうり | | ドレッシング | | | | |
| | | やさいスープ | | | にんじん こまつな | だいこん たまねぎ | | | コンソメ 塩 しょうゆ こしょう | | | |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | 610 | 1.8 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 679 | 2.1 | |
| 魚の日 いわし | | いわしのかばやき | いわし | | | | でんぷん さとう | 大豆油 | しょうゆ みりん | 679 | 2.1 | |
| | | りっちゃんサラダ (わふうドレッシング) | ロースハム | かつおぶし こんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | 酢 | 857 | 2.7 | |
| | | だいこんとわかめのすましじる | | わかめ | にんじん ほうれんそう | だいこん ながねぎ えのきたけ | | | 塩 薄口しょうゆ 酒 みりん 煮干し かつおぶし | | | |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | 521 | 2.1 | |
| 23 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 648 | 2.7 | |
| | | コッペパン | | | | コッペパン | | | | 826 | 3.5 | |
| | | フランクフルトチリソース | フランクフルト | | ピーマン | たまねぎ | でんぷん | サラダ油 | ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン | | | |
| | | はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) | | | にんじん こまつな ブロッコリー | カリフラワー | | ドレッシング | | | | |
| 26 | 月 | コーンポタージュ | | 牛乳 生クリーム | パセリ | とうもろこし たまねぎ | | バター | 塩 こしょう 洋風だし | | | |
| | | ポークカレーライス (むぎごはん) | 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 | カレールー カレー粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ | 704 | 2.2 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 793 | 2.6 | |
| | | かんばちバーグ | かんばち だいず いりよ すけそうだら きんとき | | | たまねぎ | パンこ さとう でんぷん | サラダ油 植物油 | しょうゆ 塩 かつおエキス | 910 | 3.2 | |
| 27 | 火 | だいこんサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング) | | | にんじん | だいこん とうもろこし キャベツ えだまめ | | ドレッシング | | | | |
| | | プレーンヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | 514 | 1.5 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 608 | 1.9 | |
| 28 | 水 | つくばどりのからあげ (幼1個・小中職2個) | とりにく | | | しょうが | でんぷん | 大豆油 | 酒 しょうゆ | 754 | 2.4 | |
| | | はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) | | | こまつな にんじん | とうもろこし キャベツ | はるさめ | ドレッシング | | | | |
| | | こうやどうふのみそじる | こうやどうふ | | にんじん | たまねぎ ながねぎ だいこん | | | 味噌 煮干し かつおぶし | | | |
| | | つくばこめパン | | | | | こめこパン | | | 487 | 2.0 | |
| 29 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 606 | 2.6 | |
| | | デミグラスハンバーグ | とりにく ぶたにく | | | たまねぎ | さとう パンこ でんぷん | サラダ油 | デミグラスソース 塩 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ | 759 | 3.4 | |
| | | フレンチサラダ (フレンチドレッシング) | ロースハム | | | キャベツ きゅうり みかん(缶) ほしぶどう | さとう | ドレッシング | | | | |
| | | きのこスープ | | | にんじん | えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ だいこん | | | 塩 こしょう コンソメ ローレル | | | |
| 魚の日 あじ | | ごはん | | | | | ごはん | | | 547 | 2.2 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 609 | 2.6 | |
| | | あじカツ | あじ すけそうだら とうにゅう | | | たまねぎ | パンこ さとう でんぷん こむぎこ | 大豆油 植物油 | 塩 しょうゆ 魚醤 | 767 | 3.3 | |
| | | たくあんあえ | | | にんじん | だいこん きゅうり もやし | さとう | ごま | 塩 しょうゆ 酒 | | | |
| 30 | 金 | じゃがいものみそじる | あぶらあげ | わかめ | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | | 味噌 煮干し かつおぶし | | | |
| | | ごはん | | | | | ごはん | | | 555 | 1.6 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 608 | 1.7 | |
| | | まつかぜやき | とりにく | | | たまねぎ しょうが | パンこ さとう でんぷん | サラダ油 ごま | 味噌 しょうゆ | 760 | 2.1 | |
| 魚の日 あじ | | こんにやくサラダ (わふうドレッシング) | | | にんじん | とうもろこし こんにやく キャベツ | | ドレッシング | | | | |
| | | しおこうじスープ | とうふ | | にんじん こまつな | だいこん ほうきさい ぶなしめじ ながねぎ | | | チキンがらスープ しょうゆ 塩麹 こしょう 塩 | | | |

○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おりません。
○けいらんは「たまご」と表記します。

◆つくば市のホームページ(子育て・教育→子育て→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

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。

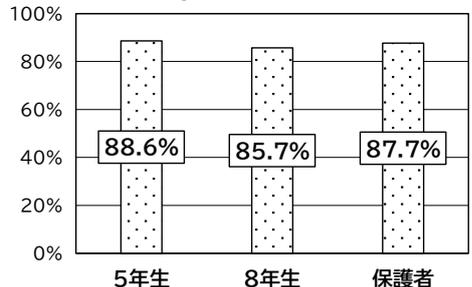
【朝ごはんの役割】

- 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。