

令和5年

5月分献立表

(20回)

Aブロック(上郷幼稚園・沼崎小学校・上郷小学校・今鹿島小学校・吉沼小学校・大曾根小学校・豊里中学校・大穂中学校)

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				
			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	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん						
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいず			たまねぎ		さとう でんぶん じゃがいも	油 ラード	しょうゆ みりん ケチャップ りんごソース 野菜ペースト 塩	幼	589	2.0	
		こまつなごまあえ	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし				ごま和えの素	小	631	2.4	
		わかたけじる	なると	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ				しょうゆ 塩 昆布だし かつお節だし	中	798	2.8	
2	火	ひゅうがなつゼリー※						ゼリー						
		ハインパン						ハインパン						
		牛乳		牛乳								571	2.2	
		かぼちゃコロッケ	ぶた肉 だいず		かぼちゃ			パンこ こむぎこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩		661	2.7	
8	月	アスパラガスのグリーンサラダ (フレンチしるどレッシング)	旬の食材 (アスパラガス)		アスパラガス ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ドレッシング			862	3.5	
		コーンチャウダー		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	油 バター	シチューの素 塩				
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん						
		いわしのかばやき	いわし					でんぶん さとう	油	しょうゆ 酒		602	2.1	
9	火	どりさきみのいるどりサラダ (かんまつドレッシング)	とり肉	ひじき	にんじん いんげん	きゅうり			ドレッシング			649	2.3	
		はるだいにのみそじる	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ なめこ				みそ 煮干しだし かつお節だし		805	2.7	
		ヨーグルト※		ヨーグルト										
		もやしにくみそラーメン (ソフトちゅうかめん+スープ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが	メンマ もやし ほししいたけ		ソフトちゅうかめん	油	しょうゆ みりん 豆板醤 洋風だし みそ		537	2.9
10	水	牛乳		牛乳								634	3.5	
		だいこんとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり			ドレッシング			818	4.6	
		ミニたいやきクリーム						たいやきクリーム						
		ごはん						ごはん					608	1.6
11	木	牛乳		牛乳								661	1.7	
		あじフライ(ソース)	あじ だいず					パンこ こむぎこ でんぶん	油	ソース 塩 こしょう		824	2.1	
		コロコロポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	きゅうり たまねぎ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ					
		ぶたにくとはくさいのスープ	ぶた肉		にんじん	はくさい しょうが ねぎ ほししいたけ			ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
12	金	ごはん						ごはん						
		牛乳		牛乳								582	2.1	
		いかのねぎしおやき	いか			ねぎ			油	塩焼肉のたれ 酒		657	2.4	
		はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ			ドレッシング			833	3.1	
13	金	マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ		にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ		さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ みそ テンメンジャン 酒 豆板醤 オイスターソース				
		むぎごはん						むぎ ごはん					586	1.3
		牛乳		牛乳									661	1.5
		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 えだまめ		じゃがいも	油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース		829	2.0	
15	月	キャベツのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン ブロッコリー	きピーマン きゅうり キャベツ			ドレッシング					
		りんご				りんご								
		つくばこめパン チョコクリーム						こめパン チョコクリーム					500	2.4
		牛乳		牛乳									641	3.4
16	火	とりにくのトマトソースかけ	とり肉			たまねぎ しょうが にんにく		さとう	油	酒 ケチャップ ソース 塩 こしょう デミグラスソース りんごソース		795	4.3	
		はなやさいサラダ (サウザンアイランドレッシング)			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					
		むぎいりコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく		むぎ じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう				
		ごはん						ごはん					568	2.3
17	水	牛乳		牛乳								640	2.5	
		このはかまぼこ (小4まで1こ、小5から2こ)	かまぼこ						油				832	3.7
		キムタクきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん はくさいキムチ つぼづけ			油 ごま油	しょうゆ				
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ		パンこ でんぶん さとう	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
18	木	むぎごはん						むぎ ごはん					611	1.8
		牛乳		牛乳									694	2.2
		ドライカレー	ぶた肉 だいず		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	油	カレーこ まろやかカレールウ アレルゲンフリーカレールウ		877	2.9	
		ふくじんづけあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし ふくじんづけ								
19	金	オレンジ						オレンジ						
		ごはん のりふりかけ		のりふりかけ				ごはん					565	2.0
		牛乳		牛乳									614	2.2
		かつおフライ	かつお だいず			たまねぎ しょうが		パンこ でんぶん さとう	油	しょうゆ 塩		797	2.6	
19	金	みずなのごまサラダ (ごまクリームドレッシング)	とり肉		みずな にんじん	キャベツ			ドレッシング					
		じゃがいもときぬきやのみそじる		わかめ	にんじん きぬきや	たまねぎ		じゃがいも		みそ 煮干しだし かつお節だし				
		ごもくどうん (ソフトめん+スープ)	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう		ソフトめん さとう でんぶん	油	かつお節だし 煮干しだし 酒 みりん 塩 しょうゆ		556	2.5	
		牛乳		牛乳									646	2.3
19	金	もちいなり(小・中・職)	あぶらあげ					もち でんぶん さとう		しょうゆ 塩 かつお節だし 昆布だし		814	3.2	
		こんさいにくいなり(幼・幼職)	あぶらあげ だいず ぶり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう		でんぶん さとう こむぎこ	ラード	しょうゆ 塩 昆布だし かつお節だし				
19	金	きりぼしだいこんとハムのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり			ドレッシング					

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	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)
22	月	ごはん					ごはん			646	1.9
		牛乳		牛乳						709	2.1
		さばのしおやき	さば				油	塩		894	2.6
		ブロッコリーのおかかあえ(しょうゆ)	かつおぶし		ブロッコリー にんじん			しょうゆ			
23	火	カレーにくじやが	ぶた肉		にんじん 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 カレーこ みりん		
		しょうパン スライスチーズ		チーズ				しょうパン			
		牛乳		牛乳						547	2.5
		とりにくのマスタードソースやき	とり肉				油	ソース 粒マスタード		691	3.2
		ウインナーとエリンギのソテー	ウインナー		にんじん ビーマン	キャベツ エリンギ		油	コンソメ 塩 こしょう	858	4.1
24	水	ごはん				ごはん				527	1.9
		牛乳		牛乳						636	2.4
		あげぎょうざ(幼1こ、小・中・職2こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	油 ラード	しょうゆ 塩	778	3.3
		チンジャオロースー	ぶた肉		ビーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぶん	油 ごま油	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
25	木	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		ペンネミートソース	ぶた肉		にんじん トマト 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	コンソメ トマトピューレ ソース ケチャップ 塩 こしょう		
		ミニテーブルロールパン					テーブルロールパン			587	1.9
		牛乳		牛乳						703	2.4
26	金	やさいとうふナゲット(幼・小2こ、中・職3こ)	とうふ イトヨリダイ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	でんぶん こむぎこ さとう	油	塩	898	2.8
		ごぼうとチキンのサラダ(コールスロールドレッシング)	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング			
		ごはん				ごはん				554	1.8
		牛乳		牛乳						631	2.1
29	月	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが にんにく		油	しょうゆ みりん 酒		
		れんこんサラダ(コーンクリームドレッシング)			にんじん こまつな	れんこん キャベツ		ドレッシング		782	2.7
		とうふとなめこのみそしる	とうふ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし		
		ごはん				ごはん				572	1.6
30	火	牛乳		牛乳						697	2.0
		ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも こめこ	油	塩		
		コールスローサラダ(コールスロールドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		845	2.5
		チリコンカン	ぶた肉 だいず あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく		油	ケチャップ トマトピューレ ソース チリパウダー 塩 こしょう 赤ワイン		
31	水	ごはん				ごはん				567	1.8
		牛乳		牛乳						635	2.1
		どうふステーキそぼろあんかけ	とうふ とり肉			グリーンピース	さとう でんぶん	ごま油 油	酒 しょうゆ みりん		
		ちくわのサラダ(ごみしおドレッシング)	ちくわ		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ドレッシング		814	2.7
31	水	とんじる	ぶた肉		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく	じゃがいも	油	みそ 煮干しだし かつお節だし		
		ごはん				ごはん				577	1.9
		牛乳		牛乳						655	2.5
		ピザパ	ぶた肉			きりぼしだいこん しょうが にんにく	さとう	油	酒 しょうゆ コチジャン テンメンジャン		
31	水	こまつナムル(かんこくナムルドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		829	3.0
		ワンタンスープ	ぶた肉 だいず		にんじん にら	えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	ごま油 ラード	中華だし 酒 塩 こしょう しょうゆ チキンエキス オイスターソース		

○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。



教科連携
メニュー

5月22日(月) 7年保健
 「健康な生活と疾病の予防①」(食生活と健康)



つくば市学校給食レシピを配信しています。
<https://cookpad.com/recipe/7360619>

給食だより

5月の給食目標
 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？

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？

朝ごはんを毎日食べている割合は、5年生は92.8%、8年生は85.2%、保護者は85.7%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なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。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。

成長期のみなさん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、一日の生活リズムをととのえましょう。



今月の地場産物

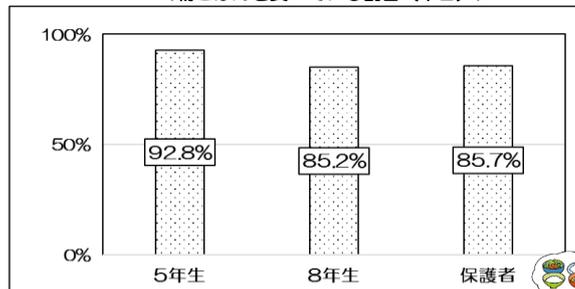
5月もつくば市産の美味しい野菜などが使われます。

こまつな みずな だいこん
 れんこん しめじ なめこ



令和4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)>



令和4年度6月実施 食生活に関する調査
 (5年生及び8年生の児童生徒・保護者対象)

