

令和8年度




# 5月分献立表

(18回)

つくばほがらか給食センター谷田部

Aブロック(東幼 二の宮幼 東小 二の宮小 小野川小 柳橋小 谷田部小 谷田部中 谷田部東中)

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)		
1	金	つくばこめコパン 牛乳		牛乳				つくばこめコパン			幼	449	2.4
		ハンバーグトマトソース	とり肉 だいず ぶた肉		トマト		たまねぎ	さとう じゃがいも でんぶん	油 ラード	ケチャップ 洋風だし こしょう 塩	小	590	3.1
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			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	739	4.0
		ジュリエンスープ	とり肉		にんじん		たまねぎ だいこん		油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
7	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		いかのレモンあげ	いか					でんぶん さとう	油	しょうゆ レモン果汁		553	1.9
		ポテトサラダ (サウザンアイランドレッシング)			にんじん		とうもろこし グリンピース	じゃがいも	ドレッシング			631	2.3
		にくだんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		こまつな		たまねぎ とうもろこし	でんぶん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		795	2.8
8	金	カレーうどん(ソフトめん)	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ		にんじん こまつな		たまねぎ ねぎ	ソフトめん	油	カレールー 減塩しょうゆ 和風だし 塩 かつお節			
		牛乳		牛乳									
		ふくらやきかまぼこ	たら だいず		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		539	2.9
		こまつなのボンズあえ(ボンズ)			こまつな にんじん		もやし			ボン酢		641	3.5
		アロエヨーグルト		アロエヨーグルト								807	4.3
11	月	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 みりん かつおだし 昆布だし 塩		517	1.6
		じゃこサラダ (げんえんわふうドレッシング)	ちりめんじゃこ		にんじん しゅんぎく		だいこん きゅうり		ドレッシング 油			585	1.9
		とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん		ごぼう ねぎ えのきたけ ほししいたけ	さといも	油	みそ かつお節 煮干し		716	2.2
12	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		さばのみりんぼし	さば		いばらき美味しおDay			さとう	油	しょうゆ みりん		572	1.4
		いんげんのごまあえ			いんげん にんじん		もやし	旬の味 「はるだいこん」	ごま	ごま和えの素		656	1.6
		はるだいこんのみそじる	あつあげ		にんじん		だいこん ねぎ			みそ かつお節 煮干し		785	2.0
13	水	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					
		やさしいコロッケ	だいず		にんじん		グリンピース たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう とうもろこし	油	こしょう 塩		472	1.9
		ごぼうサラダ (シーザーサラダドレッシング)			にんじん		ごぼう きゅうり		ドレッシング			601	2.5
		トマトスープ	だいず		トマト		たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく		油	ケチャップ 洋風だし 塩 こしょう		718	3.1
14	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		とりにくのたつたあげ	とり肉				しょうが	でんぶん	油	しょうゆ みりん		570	1.9
		ちくわとみずなのサラダ (たまねぎドレッシング)	ちくわ		みずな にんじん		だいこん	地産地消の日	ドレッシング			652	2.3
		かぶとなめこのみそじる	あつあげ		にんじん かぶのは		かぶ なめこ ねぎ			みそ かつお節 煮干し		796	2.8
15	金	まるパン 牛乳		牛乳				まるパン					
		えだまめフリッター (幼:1こ、小中職:2こ)			にんじん		とうもろこし えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	油	塩		426	1.9
		プロッコリーサラダ (かんきつドレッシング)			プロッコリー あかパプリカ				ドレッシング			585	2.6
		やさしいとうにゅうクリームに	とり肉 とうにゅう		ほうれんそう かぼちゃ		たまねぎ	じゃがいも	油	ホワイトシチューの素 コンソメ 塩 こしょう		711	3.2
18	月	ポークカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉		にんじん		たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース カレー粉		648	2.4
		牛乳		牛乳									
		とうふナゲット(2こ)	とうふ いとよけだい だいず とうにゅう				たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	油	塩 みりん ポークエキス		724	2.7
		フレンチサラダ (クリームフレンチ手しるドレッシング)	とり肉		にんじん		キャベツ きパプリカ		ドレッシング			895	3.3
19	火	くろパン 牛乳		牛乳				くろパン					
		しろみぎかなフライ(ソース)	ほっけ		旬の味 「アスパラガス」			パンこ こむぎこ	油	ソース 塩		486	2.5
		アスパラガスのカラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			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			607	3.0
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん サニーレタス		たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		756	3.7
20	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		ケチャップにくだんご (幼~小2:1こ、小3~中職:2こ)	とり肉 だいず		トマト		たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	油 ラード	ケチャップ 酢 みりん ポークエキス しょうゆ ソース 塩 こしょう		521	1.4
		マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			ほうれんそう		とうもろこし えだまめ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ			616	1.8
		わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん		たけのこ えのきたけ ねぎ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 だし 昆布		751	2.1
21	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん					
		カツオカツ	かつお		旬の味 「かつお・しんじゃがいも」		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		531	1.6
		たくあんあえ			こまつな にんじん		もやし たくあん		ごま			609	2.0
		しんじゃがいものみそじる	あぶらあげ		にんじん		たまねぎ	じゃがいも		みそ かつお節 煮干し		736	2.4
22	金	みそラーメン (ソフトちゅうかめん)	ぶた肉		にんじん なら		たまねぎ キャベツ 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 からスープ みそ しょうゆ 塩		569	2.8
		牛乳		牛乳									
		だいこんサラダ (パンパンジードレッシング)	ツナ		こまつな にんじん		だいこん		ドレッシング			665	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		845	4.1

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)
25	月	ごはん					ごはん			575	1.6
		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(食事と健康)」						
		いわしのピリからソース	いわし			にんにく	でんぷん さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤		
		れんこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ハム		にんじん	れんこん キャベツ えだまめ		ドレスリング			
		こまつなのすまじる	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ		しょうゆ 酒 塩 かつお節	798	2.3	
26	火	ごはん					ごはん			529	2.2
		牛乳		牛乳							
		チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	でんぷん さとう	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩 こしょう		
		かいそうサラダ (あおじそドレスリング)	かまぼこ	わかめ	こまつな	とうもろこし			ドレスリング		
		チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉 ぶた肉 だいず		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ひらたけ	はるさめ でんぷん みずあめ	ごま油 油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	758	3.3
27	水	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			469	2.1
		とりにくのマヨネーズやき	とり肉		あかパプリカ パセリ	たまねぎ にんにく	パンこ	卵マヨネーズ 油	塩麹 唐辛子 こしょう ローズマリー オレガノ		
		えだまめとコーンのサラダ (ごまドレスリング)			にんじん	きゅうり えだまめ とうもろこし			ドレスリング		
		ほうれんそうのスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ			油		
28	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			596	2.1
		はるまき			にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ みずあめ はるさめ でんぷん さとう	油 ラード	しょうゆ みりん 塩 こしょう		
		ナムル (かんこくナムルドレスリング)			こまつな にんじん	もやし			ドレスリング		
		あつあげのちゅうかに	あつあげ とり肉 ちくわ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぷん	油 ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華だし 塩		
29	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			499	1.6
		かいせんしゅうまい (幼:1こ、小中職:2こ)	たら だいず いか			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	油	しょうゆ 塩 かにエキス こしょう		
		しおこんぶあえ		しおこんぶ		はくさい きゅうり とうもろこし					
		にらとえのきのすまじる	とうふ		にんじん にら	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節		
		アセロラゼリー					アセロラゼリー		713	2.6	

※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。

※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。

※鶏卵は「たまご」と表記します。

※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。

今月のつくば市産食材  
お米、米粉、ひらたけ、なめこ、かぶ、みずな  
こまつな、しゅんぎく、サニーレタス

生産者の方に感謝して、おいしくいただきます！

【お知らせ】

こちらの二次元コードから、つくば市の給食レシピがご覧いただけます！ご家庭でも、「給食メニュー」を作ってみませんか？



# 給食だより

令和7年度6月実施 食生活に関する調査(市内5・8年生およびその保護者対象)より

## 野菜をたくさん食べましょう！



<5月の給食目標>  
食べ物の名前と  
働きを知ろう

国が推進する「健康日本21(第三次)」では、野菜の摂取目標量は1日350g以上となっています。1日350g以上の野菜をとるためには、毎日の3回の食事の中に積極的に野菜料理をとり入れる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけると、野菜不足を減らすことができます。また、つくば市の学校給食では、つくば市産や茨城県産など地元の食材を積極的に取り入れた給食の提供に努めています。

### 地域でとれた食材(地場産物)活用のよいところ！

- 1 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 2 作ってくれている人の顔が分かり、安心感が得られる
- 3 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 4 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- 5 SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

元気な体をつくるために、「これだけ食べれば大丈夫！」というものはないと考えて、様々な食品を組み合わせることで食生活が豊かになります。

給食に出てくる料理や食品の名前がわかりますか？さつまいもやねぎ、きのこ、小松菜などの地場産の野菜に、ヤーコンや福来みかん陳皮、ブルーベリージャムなどつくば市ならではの食品も給食に登場します。

学校給食でも、好きなものばかり食べるのではなく、いろいろな種類の食品を食べて食経験を豊かにしていけたら素敵ですね。



令和7年度の調査で、家庭での野菜摂取について質問したところ、朝または夜、もしくは朝と夜の両方に野菜を食べている割合は、5年生は94.9%、8年生は95.3%という結果でした。また、給食に地場産物を使用していることを認知している割合は、5年生は77.2%、8年生は76.9%、保護者は88.9%という結果でした。

QRコードから、食生活アンケートの結果がご覧になります。他にもつくば市のホームページには給食レシピや給食紹介動画などがあります。ぜひ、ご家族でご覧ください。

