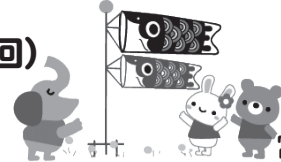




令和5年 5月分 献立表 (20回)



Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類							栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂				
1月	みそラーメン (ソフトめん みそラーメンスープ) はっごうにゅう ぼうぎょうざ かいそうサラダ (パンパンジードレッシング)	ふたにく なると みそ	はっごうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら ねりごま ごまあぶら	こしょう トウバンジャン さけ がらスープ ちゅうかだし	小 614 中 771	2.8 3.3	
2火	★ こどものひ ・ はちじゅうはちや こんだて ★ ~ 5月2日は「八十八夜」、5月5日は「こどもの日」です! ~										
2火	ごはん (おちゃふりかけ) 牛乳 あかうおのさいきょうやき きんぴらごぼう わかたけじる かしわもち		こんぶ のり 牛乳			ごはん でんぷん さとう ごめ		しお まつちや	小 628 中 767	2.1 2.5	
8月	とりにんばんうどん (ソフトめん とりにんばんじる) 牛乳 ささかまぼこのしんりよくあげ (1.2.2.2) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ しめじ ほししいたけ	ソフトめん さとう	ごまあぶら	わふうだし みりん さけ しょうゆ	小 692 中 871	3.1 3.6	
9火	わかめごはん 牛乳 あつやきたまご たけのこのとさに とんじる		わかめ 牛乳			ごはん		しお	小 619 中 751	2.7 3.1	
10水	ハムカツサンド (きれめりまるパン ハムカツ) はっごうにゅう こんにゃくサラダ (たまねぎドレッシング) グリーンポタージュ	ハム	はっごうにゅう	にんじん	マスカット もやし きゅうり とうもろこし	きれめりまるパン ごまごこ パンこ でんぷん	あぶら		小 642 中 772	2.7 3.3	
11木	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうソース ふたキムチ だいこんのみそしる	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たまねぎ はくさい キムチ しょうが	ごはん でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ す さけ しょうゆ ちゅうかだし	小 683 中 842	2.1 2.5	
12金	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) 牛乳 イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング クルトン) カットオレンジ	ふたにく	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ブルーン	ごはん じゃがいも むぎ	あぶら	ケチャップ カレールウ	小 726 中 896	2.4 2.8	
15月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 ふたにくとくきわかめのバターしょうゆいため きなこあげパン	とりにく みそ だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	あぶら	がらスープ ちゅうかだし しょうゆ さけ	小 696 中 869	2.5 3.1	
16火	★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~										
16火	ごはん 牛乳 さばカレーしおこうじやき チンジャオロース トマトとたまごのちゅうかスープ	さば	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん さとう	あぶら	カレーこ しおこうじ みりん しょうゆ さけ こしょう ちゅうかだし オイスターソース	小 689 中 856	1.7 2.1	
17水	コッペパン (チョコペースト) 牛乳 チキンナゲット (2.2.2.3) バジルソースペンネ はるやさいのポトフ		れんにゅう 牛乳			コッペパン ずあめ さとう	ココア		小 698 中 883	2.4 3.1	
18木	★ きょうどりょうり (東京都) ★										
18木	かきあげどん (ごはん えびいかいりかきあげ(てんつゆ)) 牛乳 こまつなごまあえ ちゃんこなべ	えび いか	牛乳	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん こむぎこ あぶら	あぶら	てんつゆ	小 633 中 758	2.2 2.5	
19金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
19金	ビビンバ (ごはん ビビンバのぐ いりたまご) 牛乳 ワンタンスープ どうにゅうプリン マーボーめん (ソフトめん マーボーじる) 牛乳 あげえびシューマイ (2.2.2.3) フルーツあんにとろろ	ふたにく だいず みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ もやし しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ キムチのもと	小 681 中 832	2.0 2.4	
22月	マールボーめん (ソフトめん マーボーじる) 牛乳 あげえびシューマイ (2.2.2.3) フルーツあんにとろろ	とりにく だいず とうふ	牛乳	にんじん にはら	もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし マーボーとうふのもと	小 652 中 860	2.6 3.3	

◆ 5月31日(水)に4月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂				
23	火	ごはん はっごうにゆう きびなごフライ (2.2.2.3) キャベツとみずなのサラダ (ごまドレッシング) ハッシュドチキン	とりにく	なまクリーム	にんじん	いちご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも こめ でんぷん	あぶら ドレッシング あぶら	ブラウンスルー ソース	小 630 中 803	2.2 2.7
24	水	こめパン 牛乳 とりにくのレモンに (2.2.2.3) アスパラベーコンポテト キャベツたっぷりミルクスープ	とりにく ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	レモン たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら バター	さけ しお こしょう しょうゆ みりん こしょう ようふうだし しお こしょう ホワイトルウ しお シチュールウ ようふうだし	小 627 中 809	2.7 3.5
25	木	ごはん 牛乳 ふたにくのたまねぎソースかけ ブロッコリーのしおこんぶあえ かきたまみそしる	ふたにく たまご みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	さけ こしょう しょうゆ す しお しょうゆ かつおぶし こんぶ	小 660 中 815	2.3 2.7
26	金	ごはん 牛乳 いかのスタミナやき とうふのちゅうかに わかめスープ	いか とうふ だいず ふたにく とりにく なた	牛乳	にんじん いら わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ たけのこ	さとう さとう でんぷん ごま	ごまあぶら あぶら ごま	しょうゆ しちみつがらし しょうゆ ちゅうかだし さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 614 中 760	2.3 2.7
29	月	きつねうどん (ソフトめん きつねじり) 牛乳 にくやさしいため かぼちゃのおやき	とりにく なた あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん		しょうゆ さけ みりん わふうだし	小 702 中 864	2.8 3.3
30	火	ごはん 牛乳 あじフライ (ソース) ひじきのいために キムチのみそしる	あじ だいず さつまあげ ふたにく みそ	牛乳	にんじん にんじん いら	キャベツ だいこん しめじ キムチ	ごはん こもぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	ソース しょうゆ みりん わふうだし さけ わふうだし	小 651 中 808	2.2 2.7
31	水	くろパン 牛乳 ローストチキン ポークピーンズ フルーツソーダゼリーあえ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ にんにく みかん パインアップル レモン	くろパン じゃがいも さとう	バター	あかワイン みりん しょうゆ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ようふうだし あかワイン	小 709 中 872	2.4 3.0

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.0 中 30.0
脂質平均 (g)	小 20.1 中 23.2

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、キャベツ、大根、たまねぎ、にんじん、はくさい、味噌 (太字で表記しています)
 茨城県産食材：きゅうり、水菜、ごぼう、チンゲン菜、トマト、にら、長ねぎ、ピーマン、もやし、マッシュルーム、豚肉、鶏肉

◎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。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年 (3・4年生)、中→中学生の量になります。

5月 給食だより

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいませんか。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	汁物 野菜の みそ汁 野菜 スープ	おかず (主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ りんご
			牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ① 食べる時間がありません
...まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ② おなかがすいていません
...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べてたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

端午の節句と食べ物

5月5日のこどもの日は「端午の節句」とも言われ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いします。

- かしわもち**
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々続くように願いを込めて使われる。
- ちまき**
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。
- たけのこ**
成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子供の成長への願いを込めて食べられる。
- カツオ**
初カツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

日本各地の郷土料理

東京都

東京都は、全国で3番目に小さい面積ですが、江戸時代から日本の首都として発展し続け、現在は世界有数の大都市です。超高層ビルだけでなく歴史的な建物もあり、現代と伝統が混在している都市でもあります。歴史的建造物の1つに、日本に古くから伝わる相撲を行う施設として、両国国技館があります。相撲を代表する料理といえば「ちゃんこ鍋」です。鍋料理は、一度にたくさんの量を作ることができ、肉や魚、野菜がたっぷり入っているため、栄養バランスもよいことから、日常的に食べられるようになりました。ちゃんこの由来は、力士の親方と弟子は親子と同じで、お父ちゃんを意味する「ちゃん」と子を合体させて生まれた言葉といわれています。たくさんの具材が入ったちゃんこ鍋をおいしくいただきます。