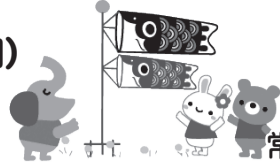




令和5年 5月分 献立表 (20回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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						調味料他	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			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			
<p>★ 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! ~</p>										
1月	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	あかうお みそ さつまあげ とりにくとうふ かまぼこ あずき	こんが のり 牛乳 にんじん さやいんげん にんじん わかめ	ごぼう たまねぎ たけのこ	がつつか はちじゅうはちや ごぼう ごんにやく はちみつ さとう	がつつか ごはんでんふん さとう さとう ごんにやく はちみつ さとう	あぶら ごま しょうゆ わふうだし さけ しお しょうゆ みりん かつおだし	しお まつちや みりん さけ しょうゆ わふうだし さけ しお しょうゆ みりん かつおだし	小 628 中 767	2.1 2.5
2火	コッペパン はっごうにゅう ほたてクリームコロッケ ツナサラダ (サウザンアイランドドレッシング) ミネストローネ	ほたて まぐろあぶらづけ ウインナー	はっごうにゅう 牛乳 にんじん トマト	きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン パコ こむぎこ でんふん	あぶら ドレッシング あぶら	しょうゆ ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお	小 641 中 773	2.3 2.8	
8月	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうソース ふたキムチ だいごんのみそじる	とりにく ふたにく ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳 にんじん にら にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ はくさい キムチ しょうが だいごん ねぎ えのきたけ	ごはんでんふん さとう とんし あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す さけ しょうゆ ちゅうかだし かつおだし さばぶし	小 683 中 842	2.1 2.5		
9火	ハムカツサンド (きれめいりまるパン ハムカツ) はっごうにゅう ごんにやくサラダ (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 とりにく しろいんげんまめ	はっごうにゅう にんじん パセリ	マスカット もやし きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ	きれめいりまるパン こむぎこ パコ でんふん	あぶら ドレッシング バター	ポタージュのもと ホワイトルウ しお ようふうだし	小 642 中 772	2.7 3.3	
10水	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	たまご あぶらあげ かつおぶし ふたにく みそ	わかめ 牛乳 にんじん さやえんどう にんじん	たけのこ ごぼう だいごん ねぎ ほししいたけ	ごはんでんふん さとう ごんにやく さとう	す しょうゆ さけ みりん さけ わふうだし	小 619 中 751	2.7 3.1		
11木	とりになんばんうどん (ソフトめん とりになんばんじる) 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 かまぼこ	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 まつちや	小 692 中 871	3.1 3.6		
12金	ビビンバ (ごはん ビビンバのく いりたまご) 牛乳 ワンタンスープ とうにゅうプリン	ふたにく だいす みそ たまご なると とうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん にら	たけのこ もやし しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	ごはんでんふん さとう ごんにやく さとう	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 こしょう しょうゆ ちゅうかだし しお	小 681 中 832	2.0 2.4	
15月	★ きょうどりょうり (東京都) ★ かきあげどん (ごはん えびいかりかきあげ(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 とりにく とうふ	にんじん しゅんぎく こまつな にんじん にんじん にら	たまねぎ ごぼう だいごん もやし ねぎ はくさい えのきたけ	ごはんでんふん こむぎこ あぶら	てんつゆ ごまあえのもと しょうゆ みりん さけ わふうだし	小 633 中 758	2.2 2.5		
16火	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) バジルソースパンネ はるやさいのポトフ	とりにく ふたにく こおりとうふ	れんにゅう 牛乳 チーズ バジル にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ	コッペパン ずめ さとう ココア こむぎこ でんふん マカロニ さとう	あぶら あぶら あぶら	ようふうだし しお しろワイン ようふうだし からスープ しお こしょう	小 698 中 883	2.4 3.1	
17水	★ 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! ~	さば ふたにく とりにく とうふ たまご	牛乳 にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはんでんふん 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 こしょう ちゅうかだし しお	小 689 中 856	1.7 2.1		
18木	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 だいす ふたにく くきわかめ きなこ	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんにく	ソフトめん でんふん あぶら	あぶら バター あぶら	からスープ ちゅうかだし しょうゆ さけ さけ しお こしょう しょうゆ	小 696 中 869	2.5 3.1	
19金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~	ふたにく 牛乳 牛乳	にんじん あかピーマン ブロッコリー にんじん こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが ブルーン キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	ごはんでんふん さとう あぶら	ケチャップ カレールウ ドレッシング	小 726 中 896	2.4 2.8		
22月	ごはん 牛乳 ふたにくたまねぎソースかけ ブロッコリーのしおこんがあげ かきたまみそじる	ふたにく たまご みそ	牛乳 こんが 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	ごはんでんふん 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 こんが	小 660 中 815	2.3 2.7			
23火	こめパン 牛乳 とりにくのレモンに(2.2.2.3) アスパラペーパーコンポテト キャベツたっぷりミルクスープ	とりにく ペーコン ウインナー	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	ごめパン さとう でんふん 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	

茨城をたべよう Week

◆ 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			
24	ごはん					ごはん			小 630 中 803	2.2 2.7
	はっごうにゅう		はっごうにゅう		いちご	じゃがいも	あぶら			
	きびなごフライ (2.2.2.3)		きびなご			こめこ てんぷん				
	キャベツとみずなのサラダ (ごまドレッシング)			みずな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
25	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	とりにく だいず とうふ		にんじん にら	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 マーボーどうふのもと	小 652 中 860	2.6 3.3
	牛乳		牛乳							
	あげえびシューマイ(2.2.2.3)	えび たら			たまねぎ	パンこ こもぎこ てんぷん	あぶら			
	フルーツあんぱん	れんにゅう			みかん パインアップル もも	さとう みずあめ				
26	ごはん					ごはん			小 743 中 877	1.9 2.1
	牛乳		牛乳							
	はるまき	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こもぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	しょうゆ		
	やきにくいため	ふたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ エリンギ	こんにゃく	あぶら	さけ やきにくのたれ		
29	ごはん					ごはん			小 614 中 760	2.3 2.7
	牛乳		牛乳							
	いかのスタミナやき	いか			にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ しちみとうがらし		
	とうふのちゅうかに	とうふ だいず ふたにく		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ しょうが	さとう てんぷん	あぶら	しょうゆ ちゅうかだし		
30	ごはん					ごはん			小 709 中 872	2.4 3.0
	牛乳		牛乳							
	ローストチキン	とりにく			しょうが にんにく			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		
	ポークピーンズ	ふたにく だいず	なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	バター			
31	ごはん					ごはん			小 651 中 807	2.2 2.7
	牛乳		牛乳							
	あじフライ(ソース)	あじ				こもぎこ パンこ	あぶら	ソース		
	ひじきのいために キムチのみぞしる	だいず さつまあげ ふたにく みぞ	ひじき	にんじん にら	キャベツ だいこん しめじ キムチ	こんにゃく さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし さけ わふうだし		

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)	今月のたんぱく質平均(g)	小 24.8 中 29.8
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	脂質平均(g)	小 20.8 中 24.0

◎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 オレンジ
			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

- ❗ 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。
- ❗ 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、夜更かしをしたりののはやめましょう。

端午の節句と食べ物

5月5日のこの日は「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。

ゆうごこの残り
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

にほんかくち

東京都

ちゃんこ鍋

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。