

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木	かんどんめん (ソフトめん かんどんスープ)	ぶたにく なた	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら	からスープ さけ しょうゆ しお ごしょう しょうゆラーメンスープ	小 658 中 799	2.9 3.5	
	ぼうぎょうざ きりほしだいごんのサラダ (かんきつドレッシング) レモンカスターダルト	ぶたにく とり まくろあぶらづけ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし きりほしだいごん	ごまご さとう	マーガリン	ドレッシング			
24金	ごはん コーヒートピュアインリョウ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ さけ ウスターソース しょうゆ しお ごしょう	小 638 中 785	2.0 2.3	
	ポークチャップ てきかメロンのそくせきづけ どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ きゅうり メロン もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	バター ごまあぶら	わふうだし			
27月	ごはん はつこうにゅう とりにくのおからあげ (2.2.2.3) たけのこのどき タイピーエン	とりにく あからあげ かつおだし	はつこうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たけのこ	でんぷん さとう こんにやく さとう	あぶら	さけ しお からスープ ごしょう しょうゆ さけ みりん しょうゆ ちゅうがだし さけ からスープ ごしょう しお	小 615 中 797	2.8 3.3	
	コッペパン 牛乳 てりやきにくだんご (1.2.2.2) マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) グリーンポターージュ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ	にこ 砂糖 さとう マカロニ	とんし	しょうゆ す ケチャップ	小 655 中 790	2.2 2.7	
28火	ハッシュドライス (ごはん、ハッシュドチキン)	とりにく		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	ピーマンソース かわワイン ブラウンルー ソース	小 655 中 814	2.4 2.8	
	みそうどん (ソフトめん、みそうどんじり)	とりにく あからあげ みそ		にんじん	はくさい しめじ ごぼう ねぎ	ソフトめん こんにやく	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ	小 639 中 792	2.9 3.4	
29水	牛乳 オムレツ はなやさいサラダ (シーザードレッシング)	たまご		にんじん	だいごん えだまめ ほししいたけ しょうが	ごまご でんぷん さとう	あぶら	みりん しお しょうゆ みりん さけ わふうだし	小 655 中 814	2.4 2.8	
	ちゅうかどん (ごはん、はつぼうさい)	ぶたにく なた		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	ごはん	あぶら	しょうゆ ちゅうがだし しお オイスターソース さけ ごしょう	小 746 中 884	2.0 2.3	
30木	牛乳 このはてんぷら (2) ぶたにくとだいごんのにも	たまご		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ パインアップル もも	ごまご 砂糖 でんぷん さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ	小 639 中 792	2.9 3.4	
	ちゅうかどん (ごはん、はつぼうさい)	ぶたにく なた		にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ	ごはん	あぶら	しょうゆ ちゅうがだし しお オイスターソース さけ ごしょう	小 746 中 884	2.0 2.3	
31金	牛乳 はるまき フルーツあんぱんどうぶ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ パインアップル もも	ごまご 砂糖 でんぷん さとう みずあめ	あぶら	しょうゆ	小 746 中 884	2.0 2.3	

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.2 中 30.3
脂質平均 (g)	小 21.0 中 24.1

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、とうがらし、てきかメロン (太字で表記しています)
 茨城県産食材：さつまいも、みずな、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、しめじ、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。

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。
 毎月19日は食育の日です

5月給食だより

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。季節の変わり目で、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整います。

副菜となるおもな料理 (写真参照)

主菜となるおもな食べ物 (写真参照)

主食となる食べ物 (写真参照)

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※この献立表は、小学生では毎日、中学生では隔日、高校では週2回を食べていただきます。アレルギーのある人はアレルギーや病状、小児から大人までとらえ方をとります。また水分の補給にもなります。

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べてください。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしないで大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く とれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気の中で、よりおいしく感じます。

日本各地の郷土料理

にほんかくち 日本各地の郷土料理

かかわけん 神奈川県 海軍カレー

神奈川県は、西に箱根の山々、南は相模湾などの海に面し、比較的温暖な気候に恵まれた県です。神奈川県は、県全体の約9%しかありませんが、限られた農地でいろいろな作物を育てており、中でも大根やキャベツの生産量は全国上位です。また、漁港では近海漁業や、遠洋漁業が盛んです。

神奈川県横浜須賀町の港は、約160年前にペリー艦隊が上陸して以来、海軍の港として発展してきました。明治時代には、いろいろな食材が入った栄養バランスのよいカレーが海軍で取り入れられ、これが「海軍カレー」の始まりとなりました。その後、故郷に帰った兵士たちによって、全国に広まったといわれています。現在でも海上自衛隊では毎週金曜日にカレーライスを食べる習慣があり、長い海上勤務でも曜日感覚をなくさないようにする目的があるそうです。

給食でも大人気のカレーを食べながら、海軍のことを調べてみるのもいいですね!

「つくろ料理コンテスト」に応募してみませんか?

茨城県では、毎年「つくろ料理コンテスト」を開催しています。住んでいるところでとれる食材を使って、お休みの日に家族と一緒に食べたい朝食メニューを考え、てみましょう!

詳しくは各学校へお問い合わせください。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。