



令和6年 5月分 献立表 (21回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、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 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	エネギ (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	★ はちじゅうはちや こんだて ★ ~ 5月1日は「八十八夜」です! ~	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいごんのそぼろに ごまキムチする おちやだいず	牛乳 さば とりにく だいず とうふ なたにく みそ だいず	にんじん だいこん たまねぎ えだまめ しょうが にんじん こまつな キムチ ごぼう ねぎ	ごぼろ たまねぎ たけのこ りんご りんご	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら なごま あぶら ごま	しお しょうゆ わふうだし わふうだし さけ みりん まっちゃん	小 719 中 890	2.1 2.5
2	★ こどものひ こんだて ★ ~ 5月5日は「こどもの日」です! ~	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき きんぴらごぼろ わかたけじる こどものひゼリー	牛乳 とりにく みそ なたにく わかめ とうふ かまぼこ とうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ りんご	ごぼろ たまねぎ たけのこ りんご	ごはん さとう こんにやく さとう さとう コッパン さとう	あぶら ごま あぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ かつおだし みりん しお	小 642 中 789	2.1 2.4
7	アップルパン 牛乳 しろうみぎかなフライ(ソース) ポテトのチーズに にくだんごスープ	牛乳 ごまい ベーコン とりにく	チーズ パセリ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ	たまねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ	ごまごこ パンご じゃがいも はるさめ パンご でんぷん	あぶら あぶら とんし	ソース しょうゆだし しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆだし しお しょうゆ	小 633 中 792	2.5 3.1
8	そぼろどん (ごはん にくみそそぼろ) 牛乳 ほうれんそうのツナコーンあえ (ソイドレッシング) けんちんじる	とりにく だいず みそ 牛乳 まくろあぶらつけ とうふ あぶらあげ	にんじん ごまつな	きりぼしたいごん しょうが キャベツ とうもろこし	キャベツ とうもろこし	ごはん さとう あぶら	あぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし	小 656 中 812	1.9 2.2
9	さんさいうどん (ソフトめん さんさいじる) 牛乳 ブロッコリーときつまいものサラダ (わふうクリーミードレッシング) ミルクドーナッツ	ふたにく なた あぶらあげ 牛乳 とりにく たまご	にんじん ごまつな 牛乳 ブロッコリー たまねぎ	ふき みず わらび しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ	ふき みず わらび しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ	ソフトめん さつまいも ごまごこ さとう でんぷん	あぶら あぶら	しょうゆ かつおだし みりん しょうゆ かつおだし みりん こんぶ さけ しお	小 671 中 833	3.0 3.6
10	ごぼろ 牛乳 えびしゅうまい(2.2.2.3) チンジャオロース にらたまスープ	牛乳 えび たら ふたにく たまご とうふ とりにく なた	にんじん ごまつな 牛乳 たまねぎ	たまねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しめじ	たまねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん ごまごこ さとう パンご でんぷん でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお	小 626 中 797	2.1 2.6
13	ごぼろ 牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ ごもくビーフン じゃがいもたまねぎのみそじる シュプールパン 牛乳 キャベツメンチカツ はるやさいのポトフ ブルーアセロラゼリーあえ	とりにく ふたにく たまご とうふ とりにく なた 牛乳 ふたにく とりにく ウインナー	にんじん ごまつな にんじん ごまつな 牛乳 たまねぎ にんじん アスパラガス にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ パイナップル もも アセロラ りんご	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ パイナップル もも アセロラ りんご	ごはん パンご でんぷん さとう ピーフン じゃがいも シュプールパン パンご ごまごこ さとう でんぷん じゃがいも みずあめ	とんし あぶら	さけ しお ケチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ さけ ちゅうかだし カレーこ しょうゆ かつおだし	小 677 中 851	2.4 3.0
14	ごぼろ 牛乳 えびしゅうまい(2.2.2.3) チンジャオロース にらたまスープ	とりにく ふたにく たまご とうふ とりにく なた 牛乳 ふたにく とりにく ウインナー	にんじん ごまつな にんじん ごまつな 牛乳 たまねぎ にんじん アスパラガス にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ パイナップル もも アセロラ りんご	たまねぎ りんご しょうが にんにく レモン たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ キャベツ かぶ エリンギ パイナップル もも アセロラ りんご	ごはん パンご でんぷん さとう ピーフン じゃがいも シュプールパン パンご ごまごこ さとう でんぷん じゃがいも みずあめ	とんし あぶら	さけ しお ケチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ さけ ちゅうかだし カレーこ しょうゆ かつおだし	小 672 中 863	2.1 2.8
15	★ 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! ~	ごはん 牛乳 ふたにくのカレーソースかけ しおこんぶあえ かんぴょうのたまごとしじる	ふたにく たまご とうふ とりにく いか あぶらあげ だいず まくろあぶらつけ	トマト プロコリー じゃがいも ごまつな にんじん あみずな にんじん	たまねぎ しめじ にんにく もやし たまねぎ かんぴょう えのきたけ はくさい だいごん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし とうもろこし	ごはん でんぷん バター でんぷん ソフトめん でんぷん ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ す わふうだし	からスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお しょうゆ わふうだし みりん からスープ さけ しお	小 654 中 810	1.8 2.2	
16	ごぼろ 牛乳 あおのりポテトビニズ あみずなもやしサラダ(たまねぎドレッシング)	ふたにく たまご とうふ とりにく いか あぶらあげ だいず まくろあぶらつけ	にんじん あみずな にんじん	たまねぎ しめじ にんにく もやし たまねぎ かんぴょう えのきたけ はくさい だいごん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし とうもろこし	たまねぎ しめじ にんにく もやし たまねぎ かんぴょう えのきたけ はくさい だいごん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし とうもろこし	ごはん でんぷん バター でんぷん ソフトめん でんぷん ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ す わふうだし	からスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお しょうゆ わふうだし みりん からスープ さけ しお	小 615 中 787	2.5 3.0	
17	ごぼろ 牛乳 あじのなんばんづけ はるキャベツとアスパラガスのサラダ (ごまドレッシング) まめとんじる	あじ とりにく とうふ なたにく あぶらあげ みそ だいず	にんじん アスパラガス にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	たまねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ す わふうだし	からスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお しょうゆ わふうだし みりん からスープ さけ しお	小 641 中 796	1.9 2.2	
20	★ きょうどりょうり (かながわ県) ★	ごはん 牛乳 チキンナゲット(2.2.2.3) れいとうパン こめパン(メープルジャム) 牛乳 アスパラガスとベーコンのクリームコロッケ チリコンカン ABC スープ ごはん(のりふりかけ) 牛乳 いかにのさくらあげ てきまメロンチャムブルー わかめスープ	ふたにく とりにく だいず 牛乳 牛乳 たいず ふたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ウインナー かつおぶし いかに たまご なたにく なまあげ かつおぶし なた	にんじん トマト 牛乳 アスパラガス にんじん にんじん のり 牛乳 にんじん たまねぎ にんじん わかめ	たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく パイナップル たまねぎ たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ メロン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ じゃがいも ごまごこ でんぷん さとう こめパン メープルジャム ごまごこ パンご みずあめ でんぷん さとう さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	からスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお しょうゆ わふうだし みりん からスープ さけ しお ケチャップ しょうゆ しょうゆ あがワイン ウスターソース チリパウダー しょうゆ しょうゆだし しお しょうゆ	小 696 中 893	2.8 3.5	
21	ごぼろ 牛乳 アスパラガスとベーコンのクリームコロッケ チリコンカン ABC スープ ごはん(のりふりかけ) 牛乳 いかにのさくらあげ てきまメロンチャムブルー わかめスープ	ふたにく とりにく だいず 牛乳 牛乳 たいず ふたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ウインナー かつおぶし いかに たまご なたにく なまあげ かつおぶし なた	にんじん トマト 牛乳 アスパラガス にんじん にんじん のり 牛乳 にんじん たまねぎ にんじん わかめ	たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく パイナップル たまねぎ たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ メロン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ じゃがいも ごまごこ でんぷん さとう こめパン メープルジャム ごまごこ パンご みずあめ でんぷん さとう さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	からスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお しょうゆ わふうだし みりん からスープ さけ しお ケチャップ しょうゆ しょうゆ あがワイン ウスターソース チリパウダー しょうゆ しょうゆだし しお しょうゆ	小 642 中 784	2.2 2.7		
22	ごぼろ 牛乳 いかにのさくらあげ てきまメロンチャムブルー わかめスープ	ふたにく とりにく だいず 牛乳 牛乳 たいず ふたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ウインナー かつおぶし いかに たまご なたにく なまあげ かつおぶし なた	にんじん トマト 牛乳 アスパラガス にんじん にんじん のり 牛乳 にんじん たまねぎ にんじん わかめ	たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく パイナップル たまねぎ たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが たまねぎ メロン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ じゃがいも ごまごこ でんぷん さとう こめパン メープルジャム ごまごこ パンご みずあめ でんぷん さとう さとう でんぷん あぶら ごまあぶら しょうゆ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	からスープ カレーこ しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお しょうゆ わふうだし みりん からスープ さけ しお ケチャップ しょうゆ しょうゆ あがワイン ウスターソース チリパウダー しょうゆ しょうゆだし しお しょうゆ	小 662 中 818	2.6 3.1		

◆ 5月31日(金)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。 ◆

茨城をたべよう Weeek

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)
1群	2群	3群	4群	5群	6群				
(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) 種類類・油脂				
23木	かんどんめん (ソフトめん、かんどんスープ) 牛乳 ぼうぎょうぎ きりほしだいごんのサラダ (かんきつドレッシング) レモンカスタードタルト	ぶたにく なたと 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ 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
24金	ごはん コーヒートにゅういんりょう 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 とりにく みそ	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 あさづけのもと わふうだし		小 638 中 785	2.0 2.3
27月	ごはん はつこうにゅう とりにくのしおからあげ (2.2.2.3) たけのこのどき タイピーエン	とりにく あがらあげ かつおだし ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごんやく 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
28火	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 とりにく しるいんげんまめ	たまねぎ きゅうり たまねぎ	コッペパン	とんし	しょうゆ す ケチャップ		小 655 中 790	2.2 2.7
29水	ハッシュドライス (ごはん、ハッシュドチキン) 牛乳 オムレツ はなやさいサラダ (シーザードレッシング)	とりにく たまご	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 しょうゆ みりん さけ わふうだし		小 655 中 814	2.4 2.8
30木	みそうどん (ソフトめん、みそうどんじり) 牛乳 このはてんぷら (2) ぶたにくとくだいごんのにも	とりにく あがらあげ みそ ぶたにく えそ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい しょうが ほししいたけ	ソフトめん ごんやく	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん しお しょうゆ みりん さけ わふうだし		小 639 中 792	2.9 3.4
31金	ちゅうかどん (ごはん、はつぼうさい) 牛乳 はるまき フルーツあんぱんどうぶ	ぶたにく なたと とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ パイナップル もも	ソフトめん ごんやく	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん しお しょうゆ みりん さけ わふうだし		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。

毎月19日は食育の日です
 エネルギーと食塩量は、小一・小中学校の学年 (3・4年生)、中一・中学生の量になります。

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やすくなります。

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、常総市立の小学校、中学校では毎日、準拠メニュー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、小児科などからカウンセリングをとりまわし、アレルギーの発症や病状についてお話しください。

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。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気 (病気や災難を起こす悪い気) を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

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、男の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。

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。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よう!

詳しくは各学校へお問い合わせください。

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!