



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価			
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	<6群> 油脂				
1	水	ウインナー コービー牛乳(牛乳・コービー牛乳のもの) ポテトのチーズ煮 アルファベットスープ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン 砂糖・てん粉 コービー牛乳の素 じゃがいも マカロニ	油 油	トマトケチャップ トマトピューレ チリパウダー ソース 洋風だし 塩 ごしょう 洋風だし 塩 ごしょう	805	3.4	
2	木	★ こどもの日 献立 ★ ピビンバ丼 (ごはん、ピビンバ丼の具) 牛乳 水菜と大根のサラダ (塩ドレッシング) えび団子スープ チョウゴクリームたい焼き		豚肉 大豆 味噌 卵 牛乳 えび すけとうだら 卵	ほうれん草 にんじん 水菜 にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし 大根 きゅうり 白菜 たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 コッペパン 砂糖 小麦粉 砂糖 油 ココア	油 ごま油 ドレッシング 豚脂 油 ココア	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 中華だし しょうゆ 塩 ごしょう みりん	839	3.1
7	火	わかめごはん 牛乳 だし巻き玉子 豚肉と大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 豆腐 味噌	にんじん にんじん 小松菜	大根 しょうが 枝豆 キャベツ たまねぎ	ごはん 水あめ 水あめ 砂糖 てん粉 砂糖 じゃがいも ナン	油 油	塩 昆布だし かつおだし 酢 しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	785	3.4	
8	水	ナン 牛乳 ホタテクリームコロッケ 海そうらダ (たまねぎドレッシング) キーマカレー	ぼたて 牛乳 わかめ 昆布 茎わかめ のたまご ますのり	にんじん にんじん トマト	とうもろこし きゅうり たまねぎ 枝豆 りんご トマト	小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも はちみつ てん粉	油 ドレッシング 油	塩 昆布だし カレールウ ソース トマトケチャップ カレー粉	902	4.0	
9	木	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★									
10	金	ごはん 牛乳 棒きょうざ にらともやしのツナ和え (ソイドレッシング) 八宝菜	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 豚肉 いか なると	牛乳 にら にら にんじん にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが もやし 白菜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 でん粉	豚脂 油 ドレッシング 油 ごま油	塩 昆布だし オイスターソース 酒	805	2.4	
10	統一献立 豊岡・玉	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け 春キャベツとアスパラガスのサラダ (ごまドレッシング) 豆豚汁	あじ 卵 納豆 醤油 味噌	牛乳 にんじん アスパラガス にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 てん粉 油 ドレッシング 油	油 ごま油 油 ごま油	しょうゆ 酢 和風だし 酒 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし 塩 酢 トウバンジャン 中華だし しょうゆ 塩 ごしょう	825	2.4	
13	月	マーボーラーメン (中華めん、マーボー汁) 牛乳 チンゲンサイのソテー マーラーカオ	鶏肉 大豆 豆腐 味噌 豚肉 卵	にんじん にら チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ エリンギ	中華めん でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 油 ショートニング	酒 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし 塩 酢 トウバンジャン 中華だし しょうゆ 塩 ごしょう	813	3.2	
14	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ (3) ホイコーロー 中華スープ	えび たら 豚肉 味噌 鶏肉 なた	にんじん ピーマン にんじん チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ 砂糖	油 ごま油 ごま油	塩 デシメソジャン しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン 中華だし 酒 塩 しょうゆ	774	3.0	
15	水	切れ目入りコッペパン 牛乳 焼きそば 白ごまつくね (3) フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 鶏レバー 大豆	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが たまねぎ みかん もも	コッペパン 中華めん 砂糖 パン粉 てん粉 砂糖 水あめ	油 油 ごま 豚脂	焼きそばソース ソース 塩 ごしょう オイスターソース しょうゆ	850	3.5	
16	木	ごはん 牛乳 ユーリンチー チンジャオロース もやしと茎わかめのスープ	鶏肉 豚肉 味噌 鶏肉	にんじん ピーマン にんじん にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 てん粉 砂糖 てん粉	油 ごま油 油 ごま油	しょうゆ 酒 ごしょう 酢 トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 中華だし 酒 中華だし 鶏がらだし 塩 ごしょう しょうゆ	812	3.1	
17	金	ごはん 牛乳 肉じゃが 納豆 鶏団子のみそ汁 オレンジ	豚肉 納豆 鶏肉 味噌 豆腐 大豆	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉 パン粉 砂糖	油 油	しょうゆ みりん 酒 和風だし 納豆のタレ かつお節 煮干し しょうゆ 塩	862	2.6	
20	月	カレーうどん (ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 もやしのナムル (ナムルドレッシング) 豆乳プリンタルト	鶏肉 なた 油揚げ 牛乳 豆乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり もやし	ソフトめん でん粉 砂糖 米粉 とうもろこし粉	油 ドレッシング ショートニング 油	カレールウ カレー粉 しょうゆ 和風だし	860	3.3	
21	火	ごはん 牛乳 サーモンチーズフライ (ソース) 春雨サラダ (中華ドレッシング) 若竹みそ汁	鮭 大豆 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ 小松菜 にんじん にんじん	キャベツ ねぎ たけのこ	ごはん 小麦粉 てん粉 パン粉 春雨	油 ドレッシング	ソース かつお節 煮干し	824	2.5	
22	水	米パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ゴニソ汁 パンキンポタージュ	鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー ベーコン	牛乳 かほちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ たまねぎ	米パン 砂糖 じゃがいも でん粉 豚脂 油 バター	油 油	ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 塩 ごしょう 洋風だし シチュールウ 洋風だし 塩 ごしょう	824	3.5	
23	木	親子丼 (ごはん、親子丼の具) 牛乳 豆腐の磯部揚げ (2) きんぴらごぼう	鶏肉 卵 豆腐 豆乳 大豆 卵 いたよりだい さつま揚げ	にんじん にんじん とうがらし	たまねぎ 枝豆 たまねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 こんにゃく	油 油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 かつおだし しょうゆ 酒 みりん 和風だし	925	2.6	

茨城をたべようWeek

日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆制品	(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	(6群) 油脂			
24 金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャロットラペ かにかまのかき玉汁	鶏肉 まぐろ油漬 かにかまぼこ 豆腐 卵	牛乳		しょうが にんにく かりフラワー たまねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 トレッシング	酒 しょうゆ しょうゆ 塩 醤油だし かつお節	881	2.4	
27 月	鶏塩うどん (ソフトめん、鶏塩汁) 牛乳 味噌ポテト じゃごとキャベツのサラダ (野菜ドレッシング)	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん じゃがいも 砂糖 天ぷら粉 でん粉	鶏がらだし 塩 こしょう 豚骨スープ しょうゆ みりん	835	3.4	
28 火	ガパオライス (ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 チキンフォースープ みかんゼリー和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ	ごはん 砂糖	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース	811	2.0	
29 水	食パン (いちごジャム) 牛乳 鶏肉の香草焼き マカロニサラダ (和風クリームドレッシング) 常総市産ズッキーニのコンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり とうもろこし ズッキーニ たまねぎ キャベツ	食パン いちごジャム パン粉 砂糖 マカロニ ドレッシング	塩 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	757	3.1	
30 木	ごはん 牛乳 さばの文化干し 新じゃがいもとひじきのさばろ煮 せんべい汁	さば 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆 ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま油	塩 しょうゆ 和風だし しょうゆ 酒 塩 和風だし	854	3.2	
31 金	★ 郷土料理 神奈川 ★ 海軍カレーライス (麦ごはん、海軍カレー) 発酵乳 ほうれん草オムレツ(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	豚肉 卵 まぐろ油漬	牛乳 発酵乳	にんじん トマト ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 りんご かりフラワー とうもろこし	麦 ごはん じゃがいも 砂糖	油 油 油 ドレッシング	トマトケチャップ カレールウ 洋風だし、ソース、カレー粉 トマトケチャップ	878	3.2
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.9 g 24.2 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、とうがらし、チンゲン菜、にんじん、白菜、ズッキーニ (太字で表記しています)
茨城県産食材：豚肉、鶏肉、牛乳、水菜、長ねぎ、ごぼう、ニラ、ピーマン、もやし

毎月19日は食育の日です



◎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させ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。

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「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よくなります。

副菜となるおまな食べ物
主菜となるおまな食べ物
主食となる食べ物

汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海苔、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとりこんでください。また水分の補給にもなります。

※この献立表は常総市立常総小学校、常総市立下妻小学校で実施しています。乳アレルギーのある人はアレルギー対応メニューを、小豆アレルギーのある人は大豆アレルギー対応メニューをそれぞれお選びください。

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ますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

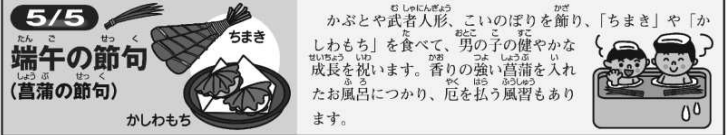
苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★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食べると、
よりおいしく感じます。

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。



日本各地の郷土料理

かにがわけん 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!