



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a '茨城をたべよう' (Eat in Ibaraki) section. Columns include: 日曜 (Day), こんだて名 (Menu Name), 主な材料と食品分類 (Main Ingredients and Food Classification), 調味料他 (Seasonings, etc.), and 栄養価 (Nutritional Value).

日曜	こんだて名	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			
27月	マーボーラーメン (ちゅうかめん、マーボーじる) 牛乳	とりにく みそ だいず とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ とりがらし ちゅうかだし しお す トウバンジャン	655	2.6
	チンゲンサイのソテー マーラーカオ	ぶたにく たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ エリンギ	ごむぎこ さとう	あぶら ショートニング	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		
28火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			667	2.0
	アジのなんばんづけ 春キャベツとアスパラガスのサラダ (ごまドレッシング) まめとんじる	あじ たまご ぶたにく だいず みそ とうふ あがらあげ		にんじん アスパラガス にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	あから ごまあぶら あぶら ドレッシング あぶら	しょうゆ す わふうだし		
29水	きれめいりコッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			704	2.8
	やきそば しろごまつくね 児 (2) 先 (3) フルーツあんぱん	ぶたにく ぶたにく トリ&卵&だいず	牛乳 れんにゅう	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	ちゅうかめん さとう パンこ でんぶん さとう みずあめ	あぶら ごま とんし	やきそばソース ソース しお こしょう オイスターソース しょうゆ		
30木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			658	2.6
	ユーリンチー チンジャオロース もやしとくきわかめのスープ	とりにく ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが 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	さとう ごむぎこ でんぶん	あから ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう す トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし さけ ちゅうかだし とりがらし しお こしょう しょうゆ		
31金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			689	2.7
	さばのぶんがぼし しんじやがいもとひじきのそぼろに せんべいじる	さば とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ わふうだし しょうゆ さけ しお わふうだし		
								今月のたんばく質平均 脂質平均	26.2 g	21.5 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，チンゲン菜，にんじん，白菜，とうがらし（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。

# 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整います。

副菜となるおまなげ物  
主菜となるおまなげ物  
主食となる食べ物

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

※この献立表は常総市立常総小学校、下妻市立下妻小学校で実施しています。アレルギーのある人は先生に連絡をお願いします。

## 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ますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べてください。

若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、よりおいしく感じます。

## 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は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。