



日曜	献立名	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			
	★ 八十八夜献立 ★ 5月1日は「八十八夜」です ★									
1 木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 切干大根のサラダ (和風ドレッシング) 若竹汁 お茶プリン	鶏肉 まぐろ油漬 鶏肉 かまぼこ 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	レモン 切干大根 もやし きゅうり たけのこ たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖	油 ドレッシング	酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん かつお節 お茶節 抹茶	876	2.2
2 金	★ こどもの日献立 ★ 5月5日はこどもの日です★									
7 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁 かしわ餅	さば 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 小豆	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 しょうが たまねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 でん粉 米粉 砂糖	油 油	みりん しょうゆ 和風だし 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし	981	2.4
7 水	ホットドック (切れ目入りコッペパン ロングワインナートマトソース) 牛乳 枝豆サラダ (コンクリーミードレッシング) キャロットポタージュ	ウインナー	トマト	たまねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし たまねぎ	コッペパン 砂糖 砂糖	油 ドレッシング バター	トマトクチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 洋風だし ホワイトルウ こしょう	821	3.9
8 木	ごはん 牛乳 発酵乳 (マスカット) アジフライ (ソース) 春白菜のうま煮 高野豆腐の味噌汁	アジ 豚肉 凍り豆腐 味噌	発酵乳	チンゲン菜 にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが 大根 たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 水あめ	油 油 ごま油	塩 ソース 中華だし 塩 みりん 酒 酢 かつお節 煮干し	773	2.3
9 金	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) 牛乳 中華コーンスープ 杏仁フルーツ	豚肉 卵 牛乳 練乳	にんじん	にんじん	キムチ たくあん ねぎ たまねぎ とうもろこし みかん パインアップル もも	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華だし 中華だし 酒 塩 こしょう	751	2.7
12 月	きつねうどん (ソフトめん きつね汁) 牛乳 野菜かき揚げ コーンポテト	鶏肉 なた 油揚げ 牛乳 ウインナー	にんじん	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ たまねぎ ごぼう たまねぎ とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも	油 油	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布だし 塩 こしょう 洋風だし	878	2.8
13 火	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しお Day」です ★									
13 火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜のナムル (塩中華ドレッシング) なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし なめこ ねぎ 白菜 大根	ごはん 小麦粉 でん粉 ドレッシング	油 油	酒 しょうゆ かつお節 煮干し	768	2.3
14 水	ナン 牛乳 いかリングフライ (2) キーマカレー サイダーゼリー和え	いか 大豆 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 枝豆 にんにく みかん パインアップル レモン	ナン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 油	ソース トマトクチャップ カレールウ	841	3.9
15 木	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ ほうれん草のごま和え のっぺい汁	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	たまねぎ にんにく もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 さといも でん粉	油 豚脂 ごま ごま油 油	酒 しょうゆ 酢 トマトクチャップ しょうゆ かつお節 お茶節 塩 しょうゆ 塩 和風だし	826	2.8
16 金	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2) 中華くらげのサラダ 豆腐チゲスープ	鶏肉 豚肉 大豆 くらげ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく 白菜 ねぎ キムチ	ごはん 小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 ごま ごま油 油	鶏がらだし こしょう 豚骨スープ しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒	810	3.9
19 月	★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★									
19 月	鶏塩うどん (ソフトめん 鶏塩汁) 牛乳 春キャベツのサラダ (野菜ドレッシング) ミルクドーナツ	鶏肉 大豆 卵	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	ソフトめん 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 油 油	鶏がらだし こしょう 豚骨スープ しょうゆ 塩 塩	858	3.7
20 火	ごはん 牛乳 めばるのねぎソースかけ マーボー豆腐 わかめスープ	めばる 豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ	ごはん 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩 鶏がらだし 酢 トウバンジャン 中華だし 酒 塩 しょうゆ	801	2.4
21 水	食パン (チョコクリーム) 牛乳 ホタテクリーミーコロッケ ごぼうサラダ (オイルドレッシング) ポトフ	ホタテ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ 大根 エリンギ	食パン チョコレート パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	洋風だし 塩 こしょう	789	3.4
22 木	★ 郷土料理 石川県 ★									
22 木	ごはん 牛乳 豚肉のくわ焼き たけのこ昆布 いしる鍋	豚肉 いか たら 豆腐	牛乳 昆布	にんじん にんじん	ねぎ にんにく たけのこ 大根 えのきだけ 白菜 たまねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま油	酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし 昆布だし いしる	785	3.1
23 金	わかめごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ヨーグルト	ほっけ 大豆 さつま揚げ 豚肉 味噌	わかめ 牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にんじん	枝豆 たまねぎ 大根 ねぎ ごぼう	ごはん 水あめ 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 油	塩 昆布だし 塩 しょうゆ みりん 和風だし 和風だし	831	3.0

日曜	献立名	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			
26	味噌ラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ) 牛乳 小松菜とチンゲン菜の中華炒め 蒸しパン	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし 白菜 とうもろこし たけのこ ねぎ	中華めん	油 ごま油 ごま油	こしょう トウパンジャン 酒 鶏がらだし 中華だし	852	3.3
27	火 ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) 発酵乳 ツナオムレツ 海藻サラダ (たまねぎドレッシング)	豚肉 卵 まぐろ油漬け	発酵乳	にんじん わかめ 茎わかめ 白のり 昆布 赤つのまた	たまねぎ 枝豆 りんご にんにく ズッキーニ	麦 ごはん じゃがいも はちみつ	油 油 マヨネーズ	トマトケチャップ カレールウ	892	3.6
28	水 米パン 牛乳 照り焼きチキン 花野菜のペペロンチーノ ほうれん草とじゃがいものクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん とうがらし ほうれん草 にんじん	にんにく カリフラワー にんにく		油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 洋風だし	792	3.6
29	木 中華丼 (ごはん 中華丼の具) 牛乳 揚げシューマイ (2) アセロラジュレあえ	豚肉 いか 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ たまねぎ	ごはん でん粉	ごま油 油	しょうゆ 酒 洋風だし オイスターソース	836	1.8
30	金 ごはん 牛乳 豚肉のしょうがレモン炒め アスパラガスとツナのサラダ (ごまドレッシング) 打ち豆汁	豚肉 まぐろ油漬け 大豆 油揚げ 味噌	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ メロン レモン きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 油	油 油	酒 しょうゆ 塩 みりん かつお節 煮干し	909	2.4
統一献立		今月のたんばく質平均 脂質平均							29.5 g 24.3 g	

こんげつ じょうそうし しもつましさんしよくざい
今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、じゃがいも、摘果メロン、きゅうり、だいこん、たまねぎ、チンゲン菜、とうがらし、にんじん、ねぎ、白菜、ズッキーニ、小松菜 (太字で表記しています)
 いばらきせんさんしよくざい
茨城県産食材：牛乳、にら、ピーマン、もやし、鶏肉、豚肉

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

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやす時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！
 食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。
 水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき
 もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち
 あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいいますが、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

にほんかくち
日本各地の郷土料理

たけのこ昆布

いしかわけん
石川県

石川県は北陸地方に位置し、海に面しているため、新鮮な魚や海の幸が豊富です。また、九谷焼や加賀友禅、輪島塗などの伝統工芸が受け継がれています。

かつて城下町として栄えた歴史都市金沢市の近郊の山は、現在、たけのこの産地として知られています。加賀野菜に認定されている「孟宗竹」は、味や香り、うま味が強く、採れたその日ならアク抜きが必要ないほど、えぐみも少なく、やわらかいたけのこです。

たけのこを使った郷土料理に、たけのこと昆布を出汁や薄口しょうゆ、みりんで味付けした「たけのこ昆布」があります。シンプルな料理ですが、たけのこの甘みと昆布のうまみが合わさり、おいしさが引き立ちます。

春の味覚をおいしくいただきます。