

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！

食べ物のどにつまらないように、気をつけ
ましょう。もち、パン、丸い形（球形）、つる
する物は特に注意！



令和 7 年

5月分 献立表



小学校 (20 回)

常総市玉学校給食センター

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 ＜1群＞ 魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える ＜2群＞ 牛乳 小魚・海藻	おもにエネルギーになる ＜3群＞ 緑黄色野菜	おもにエネルギーになる ＜4群＞ その他の野菜・きのこ 果物	おもにエネルギーになる ＜5群＞ 穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる ＜6群＞ 種実類・油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
	★ はちじゅうはちや こんだて ★ 5月1日は「八十八夜」です ★									
1 木	ごはん 牛乳 さばのみそに じゃがいものそぼろに かきたまじる おちゃブリン	牛乳 さば みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご とうにゅう	牛乳	にんじん たまねぎ にんじん こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも さとう でんぶん でんぶん さとう	あびら みりん しょうゆ わふうだし さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし まっちゃん	783	2.0	
2 金	★ こども の ひ こんだて ★ 5月5日 は こども の ひ です★									
2 金	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ぎりほしだいごんのサラダ (わふうドレッシング) わかたけじる かしわもち	牛乳 とりにく まぐろあびらつけ とりにく ほうとう あずき	 にんじん にんじん	レモン ぎりほしだいごん もやし きゅうり たけのこ たまねぎ		ごはん でんぶん さとう あびら ドレッシング さけ しょうゆ おしお しょうゆ みりん かつおぶし あびら		744	1.9	
7 水	ナン 牛乳 いかリングフライ (2) キーマカレー サイダーゼリーあえ	牛乳 いか だいち ぶたにく だいち	牛乳	にんじん ビーマン たまねぎ えだまめ にんにく みかん パインアップル レモン		ナン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あびら あびら ソース トマトケチャップ カレールウ	698	3.2	
8 木	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2) ちゅうかくらげのサラダ とうふチゲスープ	牛乳 とりにく ほうとう かい くらげ ぶたにく とうふ みそ	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 ほうとう ねぎ キムチ	ごはん こむぎこ さとう ちゅうかめん	あびら ごま ごまあびら あびら す しょうゆ しお しょうゆ とりがらだし さけ	622	2.3	
9 金	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ ほうれんそうのごまあえ のつべいじる	牛乳 ほうとう とりにく かい とりにく とうふ あびらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん だいち にんじん	たまねぎ にんにく もやし だいごん ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さとう さといも でんぶん	あびら ごま ごまあびら あびら あびら こしょう トウバンジャン さけ とりがらだし ちゅうかだし	670	2.4	
12 月	みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスー) 牛乳 こまつなとチンゲンサイのちゅうかいため おしパン	ぶたにく なるこ みそ とりにく たまご	牛乳  チンゲンサイ	にんじん しょうが にんにく もやし ほうとう とうもろこし たけのこ ねぎ たまねぎ		ちゅうかめん ごま ごまあびら こむぎこ さとう あびら	ちゅうかだし さけ オイスターソース しょうゆ さけ	693	2.7	
13 火	★ きょうどりょうり いしかわけん ★									
13 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのくわやき たけのここんぶ いしるなべ	牛乳 ぶたにく こんぶ いか たら とうふ	牛乳  にんじん にんじん	ねぎ にんにく たけのこ だいごん えのきたけ ほうとう たまねぎ		ごはん さとう さとう さとう	あびら ごまあびら さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ さけ しお みりん わふうだし こんぶだし いしる	636	2.6	
14 水	ホットドッグ (きんめりッパババ ロングウインナートマトソース) 牛乳 えだまめサラダ(ロングリーミドレッシング) キャロットポタージュ	ウインナー 牛乳 牛乳	トマト 牛乳 にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ		コッペパン さとう じゃがいも バター	あびら ドレッシング ようふうだし ホワイトルウ しょうゆ	664	3.2	
15 木	ごはん はっこうにゅう (マスカット) あじフライ (ソース) はるはくさいのうまに こうやとうふのみそじる	牛乳 あじ ぶたにく こおりとうふ みそ	牛乳 はっこうにゅう チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ほうとう にんにく しょうが だいごん たまねぎ えのきたけ ねぎ キムチ たくあん ねぎ		ごはん こむぎこ パンこ でんぶん みずあめ さとう	あびら あびら しお ソース ちゅうかだし しお みりん さけ す かつおぶし にほし しょうゆ さけ ちゅうかだし	601	1.9	
16 金	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんの) 牛乳 ちゅうかコーンスープ あんぱんフルーツ	牛乳 ぶたにく たまご わかめ 牛乳 れん乳	牛乳 にんじん にんじん	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 さとう あびら さとう みずあめ	あびら ごまあびら ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	656	3.3	
19 月	★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19日 は しょくいく の ひ です ★									
19 月	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) 牛乳 やさいかきあげ コーンポテト	牛乳 とりにく ほうとう かい とりにく とうふ あびら	牛乳 にんじん にんじん しんじく	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 こむぎこ じゃがいも あびら	さけ しお しょうゆ かつおぶし こんぶだし しお しょうゆ ようふうだし トマトケチャップ カレールウ	672	2.3	
20 火	ボークカレーライス (おぎごはん ボークカレー) はっこうにゅう ツナオムレツ	ぶたにく はっこうにゅう たまご まぐろあびら	にんじん はっこうにゅう わかめ くらげ しょうが ほうとう かい わかめ くらげ しょうが ほうとう かい	にんじん たまねぎ えだまめ りんご スズキニ たまねぎ きゅうり とうもろこし		ごはん こむぎこ さとう さとう	あびら あびら あびら あびら マヨネーズ ドレッシング	692	2.8	
21 水	こめパン 牛乳 てりやきチキン はなやさいのペペロンチーノ ほうれんそうとじゃがいものクリームスープ	牛乳 とりにく ベーコン 牛乳 チーズ	牛乳 にんにく ポッコリ にんじん とうがらし ほうれんそう にんじん	にんにく カリフラワー にんにく たまねぎ とうもろこし		こめパン さとう あびら バター	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ ようふうだし ホワイトルウ ようふうだし	631	2.9	
22 木	ごはん 牛乳 めばるのねぎソースかけ マーボーとうふ わかめスープ	牛乳 めばる ぶたにく とうふ とりにく みそ かい わかめ	牛乳 にんじん 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 たまねぎ たけのこ		ごはん さとう でんぶん でんぶん さとう	あびら あびら あびら あびら しょうゆ す さけ しょうゆ しお とりがらだし す トウバンジャン ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	647	2.0	
23 金	★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日 は 「いばらきおいしおデー」 です ★									
23 金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ こまつなナムル(しあけゅうドレッシング) なめこじる	牛乳 とりにく とうふ みそ	牛乳 こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし なめこ ねぎ ほうとう だいごん		ごはん こむぎこ でんぶん あびら ドレッシング	さけ しょうゆ かつおぶし にほし	622	1.9	

◆ 6月2日(月)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。◆

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			
26 月	とりしおうどん (ソフトめん とりしおじる) 牛乳 はるキャベツのサラダ(やさいドレッシング) ミルクドーナツ	とりにく だいた	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら ごまあぶら とんし	とりがらだし こしょう とんこつスープ しょうゆ しお	691	3.1
27 火	わかめごはん 牛乳 ほっけのしおやき ひじきのいために とんじる ヨーグルト	たまご ほっけ だいた さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ 牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にんじん	 えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	こむぎ さとう でんぶん ごはん みずあめ	あぶら あぶら	しお しお こんぶだし しょうゆ みりん わふうだし わふうだし	695	2.6
28 水	しょくパン(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(ソイドレッシング) ポトフ	ホタテ	牛乳 牛乳	 にんじん にんじん	 ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ	しょくパン チョコレート パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング		667	2.9
29 木	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがしもんいため アスパラガスとツナのサラダ (ごまドレッシング) うちまめじる	ぶたにく まぐるあぶらづけ だいた あびらあげ みそ	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 だいこん ねぎ ごぼう	ごはん  でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	ようふうだし しお こしょう さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし にぼし	739	2.0
30 金	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく) 牛乳 あげシューマイ (2) アセロラジュレあえ	ぶたにく いか ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん 	しょうが キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ たまねぎ たまねぎ もも パインアップル アセロラ りんご	じゃがいも でんぶん  パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ ナツメ さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ ようふうだし オイスターソース しお	688	1.6
	今月のたんぱく質平均 脂質平均								25.0 g 21.2 g	

こんげつ しょうそうし しもつましんしよくざい こめ てきさ だいこん
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、大根、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)
 いばらきけんさんしよくざい
茨城県産食材：牛乳、にら、ピーマン、もやし、鶏肉、豚肉

エネルギーと食塩量は、
 小学校中学年 (3・4年生)
 の量になります。

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

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い時期
 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。



食べる習慣ができれば、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に由
 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、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。



日本各地の郷土料理



たけのこ昆布

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、みりんて味付けし
 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。