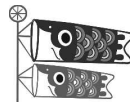


よくかんで ゆっくりと
たべましょう！

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
つるした物は特に注意！

令和 7 年 5 月分 献立表



(20回)

Aブロック（水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、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 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＞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 木	★ はちじゅうはちや こんだて ★	ごはん（おちやふりかけ） 牛乳 にくだんごあますあん（1.2.2.2） きんぴらごぼう ごまみそしる	のり ごんぶ 牛乳 たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん ちゅう しらたき さとう こんにゃく	しょう まつちや あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	小 722 中 869	2.7 3.1
2 金	★ こどものひ こんだて ★ ～ 5月5日は端午の節句です！ ～	ごはん 牛乳 ぶりのみそマヨネーズやき はくさいのうまに たけのこのすましじる かしわもち	ぶり みそ ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ あずき	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん わかめ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん でんぶん はるさめ さとう でんぶん ソフトめん さといも	しょうゆ さけ さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース しょうゆ みりん かつおぶし ごんぶ	小 725 中 885	2.2 2.6
7 水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ（2.2.2.3） ナムル（しおちゅうかだしレシリング） えびボールスープ	とりにく えび たら	牛乳 にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ	でんぶん あぶら さけ しょうゆ ちゅうかだし ようふうだし しょうゆ しお こしょう	あぶら ドレッシング とんし	さけ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	小 645 中 821	2.0 2.3
8 木	みそけんちんうどん （ソフトめん、みそけんちんじる） 牛乳 とうふナゲット（2） のりしおコーンポテト やきプリンタロ	とりにく みそ あぶらあげ とうふ とうふにゅう いとうりだい たまご	牛乳 にんじん あおのり だっしゅんにゅう	だいこん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ とうもろこし	さとう こむぎこ あぶら じゃがいも おむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ	小 710 中 861	3.0 3.6
9 金	ツナそぼろごはん（ごはん ツナそぼろ） 牛乳 コロッケ（ソース） フンタンスープ	まぐろあぶら たまご たまご ぶたにく にんじん	牛乳 にんじん なまクリーム にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ さけ しょうゆ ソース しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし	小 697 中 844	2.4 2.7
12 月	ビビンバ （ごはん ビビンバのく） 牛乳 キムチスープ ブルーーツももゼリーあえ コッペパン（いちごジャム）	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	小 656 中 812	1.8 2.1
13 火	さけタルタルフライ ポテトのチーズに トマトスープ	さけ ベーコン とりにく ひよこまめ	牛乳 チーズ パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも マカロニ さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	小 707 中 826	2.5 3.0
14 水	★ 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 ぶたにくのりんごソース ひじきのもも にらたまじる	ぶたにく だいず ひじき とうふ たまご	牛乳 にんじん にんじん	しょうが りんご レモン たまねぎ たまねぎ たまねぎ	ごはん さとう さとう さとう でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ みりん かつおぶし ごんぶ	小 638 中 795	1.9 2.3
15 木	にくみそうどん （ソフトめん、にくみそしる） 牛乳 はるまき ごぼうサラダ（ソイドレッシング）	ぶたにく みそ だいず とりにく	牛乳 にんじん にんじん	もやし はくさい ねぎ とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ごぼう きゅうり	ソフトめん ごまあぶら さけ しょうゆ さけ しょうゆ	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ	小 670 中 816	2.8 3.4
16 金	★ きょうどりより（石川県）★	ごはん 牛乳 さばのいりつけ たけのここんぶ めったじる	さば ごんぶ ぶたにく みそ	牛乳 にんじん にんじん	しょうが たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう さとう でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	小 663 中 827	2.2 2.7
19 月	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です！ ～	ごはん 牛乳 すずた パンパシラダ（パンパシラダレシリング） もやしちゅうかスープ	ぶたにく とりにく なると とうふ	牛乳 ピーマン にんじん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし ねぎ えのきだけ	ごはん さとう さとう さとう でんぶん	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ さけ しょうゆ	小 673 中 832	2.1 2.5
20 火	こめパン はっこうにゅう とりにくのパン・マスタードやき ミートソースペンネ じゃがいものポタージュ	はっこうにゅう とりにくのパン・マスタードやき ベーコン しらいんげんまめ	牛乳 にんじん ピーマン にんじん パセリ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめパン はちみつ マカロニ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ マスタード しょうゆ さけ しょうゆ マスタード しょうゆ さけ しょうゆ マスタード しょうゆ さけ しょうゆ マスタード しょうゆ	小 639 中 811	2.6 3.3
21 水	ごはん 牛乳 さわらフライ（ソース） だいこんのそぼろに キャベツのみそしる	さわら とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 にんじん さやいんげん	しょうが だいこん えのきだけ たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	ごはん さとう さとう さとう でんぶん	あぶら あぶら あぶら あぶら	ソース さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん	小 649 中 809	1.8 2.2

◆ 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 〈1群〉魚・肉 卵・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 その他の野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーになる 〈4群〉穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる 〈5群〉豆実類・油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
22 木	さんさいうどん (ソフトめん さんさいじる)	ぶたにく なたと あびらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが えのきたけ ねぎ わらび みず うど なめこ たけのこ	ソフトめん	しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ さけ	小 645 中 803	2.8 3.4
23 金	やさいかきあげ ブロッコリーとかぼちゃのごまあえ	とりにく	牛乳	にんじん しゅんぎく ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ ごぼう	ごまご	ごまあえのもと		
26 月	キーマカレーライス (おぎごはん キーマカレー)	とりにく だいず ひよこめ	牛乳	にんにく しょうが たまねぎ りんご スズキーニ	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら	こしょう ウスターソース ケチャップ カレーウ カレーこ	小 745 中 858	2.8 3.2
27 火	ハムチーズピカタ ブルーチーズカットセリーあえ	たまご ハム	チーズ	もも パインアップル ぶどう	さとう でんぶん さとう	あぶら			
28 水	ごはん 牛乳	とりにく ぶたにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん しょうが たまねぎ にんじん ごまつな	ごはん こはん	あぶら		小 669 中 808	2.2 2.5
29 木	ぎょうざ(1.2.2.2) マーボーどうふ ちゅうかコンスープ	とりにく たまご	牛乳	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ	ごまご でんぶん	あぶら	マーボーどうふのもと こしょう さけ ちゅうかだし しお		
30 金	シュブールパン 牛乳	とりにく	牛乳	キャベツ きゅうり えだまめ もやし だいこん しめじ ほししいたけ しょうが	パンこ でんぶん こめ	あぶら	ソース ドレッシング しょうゆ ちゅうかだし がらスープ こしょう しお	小 641 中 789	2.8 3.4
28 水	ささみフライ (ソース) グリーンサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたにく	牛乳	にんじん	ごはん				
29 木	ごはん 牛乳	とりにく	牛乳	だいこん たまねぎ とうもろこし	でんぶん さとう パンこ	とんし	わふうだし しょうゆ す みりん ようふうだし しお しょうゆ しるwein	小 634 中 800	2.4 2.9
30 金	ハンバーグおろしソース ごまつなのソテー	ウインナー	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ ねぎ はくさい たまねぎ もやし たけのこ しょうが	じゃがいも ソフトめん さとう	あぶら	わふうだし とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース		
29 木	じゃがいもみそしる ちゃんぽんうどん (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん	ソフトめん さとう	あぶら		小 620 中 791	2.8 3.2
30 金	牛乳	ぶたにく	牛乳	だいこん とうもろこし きゅうり	ミニコッパン さとう	あぶら			
統一 献立	だいたんサラダ (わふうドレッシング) ミニきなこあげパン	きなこ	牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ てきめん レモン きゅうり	でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ しお みりん	小 672 中 832	2.0 2.4
統一 献立	ぶたにくのしょうがれもんいため 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 まぐろあびらづけ だいず とうふ あびら ねぎ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも	かつおぶし		
今月のたんばく質平均 (g)								小 24.9 中 29.7	
脂質平均 (g)								小 22.5 中 25.4	

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、白菜、てきめん、ズッキーニ (太字で表記しています)

茨城県産食材： チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、鶏肉、豚肉

◎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。

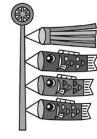


エネルギーと食塩量は、
小→小学校中学年 (3・4年生)、
中→中学生の量になります。

毎月19日は食育の日です



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、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようになしましょう。

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。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



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、新しい身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「菰蒲の節句」ともい、菰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、たけのこ昆布を出汁や薄口しょうゆ、みりんなどで味付けした「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。