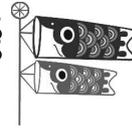


よくかんで ゆっくりと
たべましょ!

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)

Bブロック(菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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						調味料他	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			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> 種類類・油脂				
1木	★ はちじゅうはちや こんだて ★										
	ごはん (おちゃぶりかけ)		のり こんぶ			ごはん でんぷん さとう	しお まっचा	小 686	2.7		
	牛乳		牛乳					中 826	3.1		
	にくだんごあまずあん (1.2.2.2)	とりにく たまご		たまねぎ		パンこ さとう でんぷん	あぶら	くらあまずソース しょうゆ			
	ぎんびらごぼう ごまみそしる	さつまあげ とりにく みそ あまけ		ごぼう だいこん はくさい ねぎ		しらたき さとう こんじやく	あぶら あぶら	しょうゆ みりん わふうだし わふうだし さけ			
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					ごはん		小 735	2.1		
	牛乳		牛乳					中 898	2.5		
	ぶりフライ(ソース)	ぶり				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら	ソース さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース			
	はくさいのうまに たけのこのすましじる かしわもち	ぶたにく とりにく とうふ まめ あずき		いんじん チンチンサイ いんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ	はくさい		さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース			
7水	コッペパン					コッペパン		小 714	2.9		
	牛乳		牛乳					中 835	3.5		
	とうふナゲット(2)	とうふ とうふにゅう いとよりだい		いんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ようふうだし しょうゆ			
	のりしおコンポテ		あおのり		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら パター	ようふうだし しょうゆ しお こしょう			
	キャベツのミルクスープ	ウイナー	牛乳	いんじん こまつな (パテ)	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら パター	こしょう ようふうだし しお ローレル			
8木	焼きプリンタルト	たまご	だっしるんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	小 645	2.0		
	ごはん		牛乳			ごはん		中 821	2.3		
	とりにくのからあげ (2.2.2.3) ナムル(しおちゅうかドレッシング) えびポールスープ	とりにく えび たら		いんじん こまつな いんじん	しょうが いんにく もやし きゅうり	たまねぎ はくさい ほししいたけ	でんぷん	あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ		
						はるさめ さとう でんぷん	あぶら	ちゅうかだし ようふうだし しょうゆ しお こしょう			
							とんし				
9金	★ きょうどりょうり (石川県) ★										
	ごはん		牛乳			ごはん		小 663	2.2		
	牛乳		牛乳					中 827	2.7		
	さほのいろつけ たけのここんぶ	さば	こんぶ	いんじん	しょうが たけのこ だいこん	でんぷん さとう さとう	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん みりん しょうゆ わふうだし			
	めったじる	ぶたにく みそ		いんじん	たまねぎ ねぎ	こんじやく じゃがいも	あぶら	さけ わふうだし			
12月	にくみそうどん (ソフトめん にくみそしる)	ぶたにく みそ だいず		いんじん たら	もやし はくさい ねぎ とうもろこし しょうが いんにく	ソフトめん	ごまあぶら	ちゅうかだし テンメンジャン オイスターソース	小 670	2.8	
	牛乳		牛乳					中 816	3.4		
	はるまき ごぼうサラダ(ソイドレッシング)	とりにく		いんじん いんじん	たまねぎ キャベツ もやし だけのこ ごぼう きゅうり	こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	しょうゆ			
13火	★ 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			ごはん		小 638	1.9		
	牛乳		牛乳					中 795	2.3		
	ぶたにくのりんごソース	ぶたにく			いんにく しょうが りんご レモン	さとう	あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ			
	ひじきのにも	とりにく だいず あぶらあげ	ひじき	いんじん		こんじやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし			
14水	にらたまじる	とうふ たまご		たら いんじん	ほししいたけ たまねぎ	でんぷん		しお しょうゆ みりん わふうだし かおやし こんぶ			
	コッペパン (いちごジャム)		牛乳			コッペパン いちごジャム		小 707	2.5		
	牛乳		牛乳					中 826	3.0		
	さけタルタルフライ	さけ			たまねぎ キャベツ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	マヨネーズ			
	ポテトのチーズに トマトスープ	ベーコン とりにく ひよこまめ	チーズ	パセリ いんじん フロッコリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ かぶ いんにく	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	マヨネーズ あぶら	こしょう ようふうだし しお こしょう ようふうだし ケチャップ トマトピューレ		
15木	ピピンパ (ごはん、ピピンパのく)	ぶたにく だいず		たら いんじん	だけのこ たまねぎ もやし しょうが いんにく	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ コチュジャン さけ	小 656	1.8	
	牛乳		牛乳					中 812	2.1		
	キムチスープ	とりにく とうふ みそ		たら いんじん	だいこん ねぎ キムチ ほししいたけ しょうが パインアップル もも	じゃがいも	ごまあぶら	さけ ちゅうかだし			
	フルーツももゼリーあえ					さとう					
16金	ツナそぼろごはん (ごはん、ツナそぼろ)	まぐるあぶらつけ たまご		いんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	小 697	2.4	
	牛乳		牛乳					中 844	2.7		
	コロック(ソース)		なまクリーム		たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら ぎゅうし	ソース			
	ワンダンスープ	ぶたにく		いんじん たら	もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こむぎこ		しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし			
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			ごはん		小 673	2.1		
	牛乳		牛乳					中 832	2.5		
	すずた	ぶたにく		ピーマン いんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しお す			
	パンパシラダ(パンパシドレッシング) もやしのちゅうかスープ	とりにく なると とうふ		いんじん こまつな	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			ドレッシング ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう		
20火	さわらフライ(ソース)	さわら				ごはん		小 649	1.8		
	牛乳		牛乳					中 809	2.2		
	だいこんのそぼろに キャベツのみそしる	とりにく		いんじん さいいんげん	しょうが だいこん	パンこ こむぎこ こんじやく でんぷん さとう	あぶら	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし			
		とうふ みそ あまけ			えのきだけ たまねぎ もやし キャベツ ねぎ			わふうだし			
21水	こめパン はっごうにゅう		はっごうにゅう			こめパン		小 639	2.6		
	牛乳		牛乳					中 811	3.3		
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく			しょうが いんにく	はちみつ		さけ しお こしょう マスタード しょうゆ こしょう あかワイン			
	ミートソースペンネ	ぶたにく だいず		いんじん ピーマン	いんにく たまねぎ	マカロニ	あぶら	トマトソース ケチャップ デミグラスソース ようふうだし ホワイトソース しお			
	じゃがいものポターージュ	ベーコン しらいんげんまめ	牛乳 なまクリーム	いんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	バター	ようふうだし ポターージュのもと			

◆ 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> 種類類・油脂			
22木	ごはん 牛乳 いかチヂミ(しょうゆ) あつあげのキムチチーズいため トックスープ	牛乳 とりにく なまあげ チーズ ベーコン	牛乳 にら にら にんじん ひんじん チンゲンサイ	キャベツ キムチ たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きくらげ ねぎ	ごはん こおぎこ こめこ さつまいも さとう こめこ ごまあぶら	種類類・油脂 あぶら あぶら	かつおぶし しょうゆ さげ コチュジャン こしょう ちゅうかだし しお しょうゆ さげ	小 705 中 849	2.6 3.0	
23金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうががしもんいため 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	牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ あいず とうみ あぶらあげ 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 てきかメロン しも きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん でんぶしん さとう あぶら ドレッシング	さげ しょうゆ しお みりん	小 672 中 832	2.0 2.4		
26月	ちゃんぽんうどん (ソフトめん ちゃんぽんじり) 牛乳 だいこんサラダ(わふうドレッシング) ミニきなこあげパン	ぶたにく かまぼこ 牛乳 きなこ	にんじん だいこん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しょうが だいこん とうもろこし きゅうり	ソフトめん さとう あぶら ドレッシング ミニコッパパン さとう	とんかつらーめんスープ しょうゆ さげ ちゅうかだし オイスターソース	小 620 中 791	2.8 3.2		
27火	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ごまつなソーデー じゃがいものみそしる	とりにく ウインナー とうもろこし あぶらあげ	牛乳 にんじん	だいこん たまねぎ とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶしん さとう パンこ じゃがいも	わふうだし しょうゆ すみりん しょうゆ しお しょうゆ しらゆい わふうだし	小 634 中 800	2.4 2.9		
28水	シユプールパン 牛乳 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) フォー	とりにく 牛乳 ぶたにく	牛乳 ブロッコリー にんじん くら	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	ごはん シユプールパン パンこ でんぶしん あぶら あぶら	ソース しょうゆ ちゅうかだし がらすूप こしょう しお	小 641 中 789	2.8 3.4		
29木	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1.2.2.2) マーボー豆腐 ちゅうかコンスープ キーマカレーライス (むぎごはん、キーマカレー)	とりにく ぶたにく ぶたにく ねぎ とうもろこし とりにく たまご とりにく ひよこめ あいず	牛乳 にら にら にんじん にんじん ごまぼろし	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ きくらげ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ りんご スズキニ	ごはん こおぎこ でんぶしん でんぶしん こはん おぎ じゃがいも	とんし あぶら ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら あぶら	マーボー豆腐のもと こしょう さげ ちゅうかだし しお こしょう ウスターソース クチャップ カレールウ カレール	小 669 中 808	2.2 2.5	
30金	牛乳 ハムチーズピカタ フルーツマスカットゼリーあえ	牛乳 たまご ハム チーズ	牛乳 にんじん ピーマン	もも パインアップル びどう	ごはん さとう でんぶしん さとう あぶら		小 745 中 858	2.8 3.2		

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、てきかメロン、スズキニ(太字で表記しています)
 茨城県産食材：さつまいも、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、鶏肉、豚肉

今月のたんぱく質平均(g)	小 24.6 中 29.2
脂質平均(g)	小 22.4 中 25.2

◎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。

毎月19日は食育の日です

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

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らしましょう。

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、西日本では主に円筒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「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。

日本各地の郷土料理

たけのこ昆布

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。