

よくかんで ゆっくりと  
たべましよう!

食べ物のどにつまらないように、  
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる  
つるした物は特に注意!

# 令和8年5月分 献立表



(18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)	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				
★ こどものひ こんだて ★ ~ 5月5日は「こどもの日」です! ~											
1金	ごはん		牛乳			ごはん			小 710	2.0	
	牛乳								中 843	2.3	
	さわらフライ(ソース)	さわら				パンこ こむぎこ	あぶら	ソース			
	たけのこのみそいため	ぶたにく みそ		わかめ	あかピーマン	たけのこ	しょうが	にんにく	こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	さけ わふうだし しょうゆ みりん
7木	ちゅうかどん (ごはん はっほうさい)	ぶたにく		にんじん	タサイ チンゲンサイ	ごはん さとう	あぶら	こしょう さけ	小 624	1.6	
	牛乳		牛乳			でんぶん	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ しお	中 790	2.0	
	にくシューマイ(2.2.2.3)	ぶたにく				パンこ でんぶん こむぎこ					
	フルーツあんぱんどうぶ		れんにゅう			さとう みずあめ					
8金	ごはん					ごはん					
	はっこうにゅう		はっこうにゅう		マスカット						
	とりにくのおからあげ (2.2.2.3)	とりにく		にんにく	しょうが	さとう	あぶら	さけ しお	小 609	2.3	
	じゃがいものカレーそぼろに みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	でんぶん	あぶら	がらスープ	中 790	2.8	
11月	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	とりにく		にんじん	しょうが にんにく もやし	ソフトめん	ごまあぶら	さけ マーボーどうふのもと	小 675	3.0	
	牛乳		牛乳		たまねぎ たけのこ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかだし	中 821	3.5	
	はるまき	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ			
	てきかメロンのちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)				てきかメロン キャベツ		ドレッシング				
12火	★ きょうどりょうり (宮城県) ★										
	そぼろどん (ごはん にくみそそぼろ)	とりにく だいず みそ		にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう	あぶら	わふうだし さけ	小 636	1.9	
	牛乳		牛乳					しょうゆ	中 810	2.6	
	ささかまぼこのいそべあげ (1.1.1.2)	かまぼこ	あおのり			こむぎこ	あぶら				
13水	はっとり	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	こまつな	こむぎこ		さけ しょうゆ みりん			
	こくとうパン					こくとうパン		かつおぶし			
	牛乳		牛乳						小 654	2.6	
	ハムステーキ	ハム							中 792	3.1	
14木	ココロサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし かぶ きゅうり			ドレッシング			
	じゃがいものポターージュ	とりにく しろいんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ エリンギ	じゃがいも	バター	ホワイトソース しお			
	ポターージュ							ポターージュのもと ようふうだし			
	ごはん		牛乳			ごはん			小 658	1.9	
15金	牛乳					パンこ でんぶん	あぶら	ケチャップ トマトピューレ	中 791	2.1	
	にくだんごトマトソースかけ(2)	とりにく たまご		トマト	たまねぎ にんにく	さとう		ウスターソース ようふうだし			
	ごもくビーフン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	ビーフン	あぶら	こしょう しょうゆ さけ			
	たまごスープ	とりにく とうふ たまご		こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	でんぶん	あぶら	こしょう ちゅうかだし			
18月	ごはん		牛乳			ごはん			小 640	2.1	
	牛乳					さとう	ごま	さけ みりん しょうゆ	中 795	2.5	
	さばのごまみそやき	さば みそ			しょうが	こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ			
	くきわかめのきんぴら	とりにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	さとう		わふうだし とうがらし			
19火	さわにわん	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん ねぎ たけのこ えのきたけ ほししいたけ		あぶら	さけ かつおぶし しお			
	ごはん		牛乳			ごはん		こしょう みりん しょうゆ	小 653	2.0	
	牛乳								中 807	2.4	
	すぶた	ぶたにく		にんじん	ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	ほししいたけ	でんぶん さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しお	
20水	グリーンサラダ (しおちゅうかドレッシング)			ブロッコリー	きゅうり えだまめ			ドレッシング			
	もやしのちゅうかスープ	なると とうふ		にんじん	こまつな	ごまあぶら		ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ			
	ごはん		牛乳			ごはん			小 673	2.4	
	牛乳								中 800	2.8	
21木	ジャンボぎょうざ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ			
	ブルコギ	ぶたにく		にんじん	にら	しらたき	あぶら	さけ ブルコギのたれ しょうゆ			
	てきかメロンとわかめのスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ てきかメロン もやし		ごまあぶら	ごま	ちゅうかだし さけ しょうゆ しお		
	ごはん		牛乳			ごはん			小 664	2.3	
22金	牛乳								中 831	2.8	
	とりにくのハニーマスタードやき	とりにく			しょうが にんにく	はちみつ		さけ しお			
	パジルソースペンネ		チーズ	パジル	たまねぎ エリンギ にんにく	マカロニ	あぶら	マスタード しょうゆ			
	トマトスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ	さとう	あぶら	しお しょうゆ ケチャップ			
22金	ごはん		牛乳			ごはん			小 655	2.1	
	牛乳								中 809	2.5	
	ぶたにくのこうみやき	ぶたにく			にんにく しょうが ねぎ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ いちみつとうがらし			
	ひじきのにもの	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし			
22金	じゃがいもとたまねぎのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも		かつおぶし			
	カレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	ごはん	あぶら	トマトピューレ ようふうだし	小 716	2.5	
	牛乳		牛乳	トマト	えだまめ	じゃがいも		カレールー	中 879	2.9	
	かまぼこフライ(2)	ちゅうあ だいず たまご				でんぶん	あぶら				
こんにゃくサラダ (パンパンジードレッシング)		わかめ			こんにゃく	ドレッシング					

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			
25月	ちゃんこうどん (ソフトめん ちゃんこじる)	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ソフトめん さとう		さけ しょうゆ みりん しお しるだし がらスープ かつおぶし	小 649 中 828	2.8 3.4
	牛乳		牛乳							
	みそポテト	みそ				じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	みりん		
26火	みずなのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			みずな にんじん	きりほしだいこん とうもろこし			ドレッシング		
	ガパオライス (ごはん ガパオライスのぐ)	とりにく だいず		にんじん ピーマン あかピーマン パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	こしょう しょうゆ しお オイスターソース	小 641 中 792	2.1 2.4
	牛乳		牛乳							
たまごはるさめスープ	ぶたにく たまご		にら タアサイ	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし	でんぶん はるさめ	あぶら	トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし しお しょうゆ			
27水	フルーツはちみつレモンゼリー-あえ				パインアップル もも レモン	さとう はちみつ				
	コッペパン					コッペパン				
	牛乳		牛乳							
28木	しるみざかなフライ (ソース)	たら				パンこ こむぎこ	あぶら	ソース	小 672 中 821	2.5 3.1
	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ ズッキーニ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし		
	コンソメスープ	とりにく ひよこまめ		にんじん こまつな		マカロニ	あぶら	こしょう ようふうだし しお		
29金	カスタードワッフル	たまご	だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	あぶら			
	★ げんえん こんだて★									
	ごはん					ごはん				
28木	コーヒーにゅういりょう		コーヒーにゅういりょう							
	にしんのたつたあげ	にしん				でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	小 661 中 818	1.6 1.9
	とりにくのさっぱり	とりにく		さやいんげん	にんにく しょうが ほししいたけ だいこん	こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ す		
しおこうじスープ	なまあげ		にんじん こまつな	はくさい しめじ きくらげ たまねぎ ねぎ			がらスープ しょうゆ しおこうじ こしょう			
29金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグおろしソースかけ	とうふ とりにく			たまねぎ だいこん えのきたけ	さとう でんぶん	とんし	しょうゆ みりん さけ	小 651 中 804	2.3 2.7
にくやさしいため	ぶたにく こおりとうふ		にんじん	キャベツ たまねぎ			しおだれ さけ ちゅうかだし			
ごまキムチ	とりにく とうふ みそ		にんじん にら こまつな	ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ	じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	かつおぶし さけ みりん			

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、キャベツ、ズッキーニ、タアサイ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、てきかメロン、とうがらし、みそ (太字で表記しています)	今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.8 中 29.6
茨城県産食材：きゅうり、みずな、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、豚肉、鶏肉	脂質平均 (g)	小 21.6 中 24.6

◎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。

毎月19日は食育の日です

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。

# 5月 給食だより

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

**食事**

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に  
食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

**睡眠**

早寝・早起きを  
心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

**運動**

日中は元気に体を  
動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん おにぎり パン	<b>汁物</b> 野菜のみそ汁 野菜スープ	<b>おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>果物</b> バナナ オレンジ
			<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳 ヨーグルト

## 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

- ① 食べる時間がありません**  
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ② おなかがすいていません**  
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

## 端午の節句と食べ物

5月5日のこどもの日は「端午の節句」とも言われ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。

- かしわもち**  
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。
- ちまき**  
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。
- たけのこ**  
成長が早く、まっすぐくすくす育つことから、子供の成長への願いを込めて食べられる。
- カツオ**  
初カツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

## 日本各地の郷土料理

みやぎけん 宮城県

宮城県は、海と山に恵まれた自然が豊かな県で、海の幸や山の幸を使ったおいしい食べ物がたくさんあります。中でも、代表的なのは「笹かまぼこ」です。笹かまぼこは、海での漁業が盛んな宮城県で、たくさん獲れた魚を無駄にしないように魚をすり身にし、保存することで長持ちさせる工夫から生まれた練り製品です。名前の通り「笹の葉」のような形をしています。香ばしい焼き目と魚のうま味が特徴で、昔から宮城県の人々に親しまれてきました。地域ごとに味や形も違うので、たくさんの種類の笹かまぼこを楽しむことができます。

宮城県の味をおいしくいただきますよう!