

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)

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						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 & げんえん 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 648 中 789	1.9 2.2
	牛乳									
	さわらのゆうあんやき	さわら			ゆず			しょうゆ さけ みりん		
	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	ごま ごまあぶら	さけ わふうだし しょうゆ みりん		
すましじる	かまぼこ とうふ		わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ		かつおぶし こんぶ しお しょうゆ			
かしわもち	あずき					しょうゆ				
7木	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	とりにく だいず とうふ		にんじん いら	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら	さけ マーボーどうふのもと しょうゆ ちゅうかだし	小 675 中 821	3.0 3.5
	牛乳		牛乳							
	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 でんぷん	あぶら	しょうゆ		
	てきかメロンのちゅうかさラダ (ちゅうかドレッシング)				てきかメロン キャベツ きゅうり		ドレッシング			
8金	ごはん		牛乳			ごはん			小 640 中 795	2.1 2.5
	牛乳									
	さばのごまみそやき	さば みそ			しょうが	さとう	ごま	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	こんにゃく さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし とうがらし		
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 こしょう みりん しょうゆ			
11月	ちゅうかどん (ごはん はっほうさい)	ぶたにく		にんじん 77サイ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	こしょう さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ しお	小 624 中 790	1.6 2.0
	牛乳		牛乳							
	にくシューマイ(2.2.2.3)	ぶたにく			たまねぎ	パンでんぷん こむぎこ				
	フルーツあんぱん	ぶたにく	れんにゅう		パイナップル もも	さとう みずあめ				
12火	こくとうパン					こくとうパン			小 654 中 792	2.6 3.1
	牛乳		牛乳							
	ハムステーキ	ハム								
	ココロサラダ (コーンクリーミードレッシング)			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 しるいんげんまめ	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 ポターージュのもと ようふうだし			
★ きょうどりょうり (宮城県) ★										
13水	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 みりん しょうゆ	小 636 中 810	1.9 2.6
	牛乳		牛乳							
	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			
	はっとじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こむぎこ		さけ しょうゆ みりん かつおぶし		
14木	さんさいうどん (ソフトめん さんさいじる)	ぶたにく なると あぶらあげ		にんじん こまつな みずな	しょうが だいこん ねぎ えのきたけ わらび うど なめこ たけのこ	ソフトめん		さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 660 中 819	2.7 3.2
	牛乳		牛乳							
	えだまめサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		ドレッシング			
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			こむぎこ さとう でんぷん	あぶら			
15金	ごはん					ごはん			小 609 中 790	2.3 2.8
	牛乳		牛乳							
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			マスカット					
	とりにくのしあからあげ (2.2.2.3)	とりにく		にんにく しょうが	たまねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	さけ しお こしょう たらすーぷ しょうゆ カレー-こ わふうだし しょうゆ わふうだし		
じゃがいものカレー-そぼろにみそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	ごぼう しめじ だいこん はくさい ねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら				
18月	ごはん		牛乳			ごはん			小 653 中 807	2.0 2.4
	牛乳									
	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	でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ ケチャップ しお す		
	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	なると とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ		ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ こしょう			
★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
19火	シュプールパン					シュプールパン			小 664 中 831	2.3 2.8
	牛乳		牛乳							
	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 こしょう マスタード しょうゆ		
	バジルソースペンネ		チーズ	バジル	たまねぎ エリンギ にんにく	マカロニ	あぶら	ようふうだし しお		
トマトスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ かぶ	さとう	あぶら	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ようふうだし			
20水	ごはん		牛乳			ごはん			小 673 中 800	2.4 2.8
	牛乳									
	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 にんにく	こむぎこ でんぷん	あぶら とんし	しょうゆ		
	ブルコギ	ぶたにく		にんじん いら	にんにく たまねぎ エリンギ きピーマン	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	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			
21木	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 しろだし たらすーぷ 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		
	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			
22金	ごはん		牛乳			ごはん			小 651 中 804	2.3 2.7
	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 でんぷん	とんし	しょうゆ みりん さけ		
	にくやさしいたけ	ぶたにく こおろとうふ		にんじん	キャベツ たまねぎ			しおだれ さけ ちゅうかだし		
ごまキムチじる	とりにく とうふ みそ		にんじん いら 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			

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	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳									
	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	小 655	2.1
	ひじきのにもの	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	中 809	2.5
26火	じゃがいもとたまねぎのみそしる	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		
	コッペパン		牛乳			コッペパン				
	牛乳									
	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	2.5
27水	ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし	中 821	3.1
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	こしょう ようふうだし		
	カスタードワッフル	ひよこまめ		ごまつな	ズッキーニ	パンこ でんぷん	とんし	しお		
		たまご	だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	あぶら			
28木	ガパオライス (ごはん ガパオライスのぐ)	とりにく		にんじん ピーマン	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	小 641	2.1
	牛乳	だいず		あかピーマン バジル				オイスターソース	中 792	2.4
	たまごはるさめスープ	ぶたにく		にら	にんにく たまねぎ キャベツ	でんぷん	あぶら	トウバンジャン しょうゆ		
	フルーツはちみつレモンゼリーあえ	たまご		タアサイ	えのきたけ もやし	はるさめ		ちゅうかだし しお しょうゆ		
29金	つげナポリタン (ソフトめん ナポリタンスープ)	ベーコン		にんじん バジル	にんにく たまねぎ セロリ	ソフトめん	あぶら	こしょう ようふうだし たらスープ	小 694	3.0
	コービーにゅういりょう	とりにく		さやいんげん	マッシュルーム			あかワイン トマトピューレ しお	中 857	3.5
	チキンナゲット (2)	とりにく		トマト		パンこ でんぷん	あぶら	ケチャップ ウスターソース		
	ブロッコリーサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	だいず			ブロッコリー	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
29金	カレーライス (おぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	トマトピューレ	小 716	2.5
	牛乳		牛乳	トマト	えだまめ	じゃがいも		ようふうだし カレールウ	中 879	2.9
	かまぼこフライ (2)	たちうお				でんぷん	あぶら			
	こんにゃくサラダ (パンパンジードレッシング)	たまご だいず				パンこ こむぎこ				
			わかめ		もやし きゅうり	こんにゃく	ドレッシング			
					とうもろこし					

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.1 中 30.1
脂質平均 (g)	小 21.7 中 24.7

☆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)

☆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

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。

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

◎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ください。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いません。

## 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、あたら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…という人もいます。しかし、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。

#### 主食

ごはん おにぎり

#### 汁物

野菜のみそ汁

#### おかず (主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

#### 果物

#### 牛乳・乳製品

### 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。

## 日本各地の郷土料理

### 宮城県 笹かまぼこ

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！

### 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。