

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、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8年5月分献立表



小学校(18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						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> 種実類・油脂				
★	★	★ こどものひ こんだて ★									
1	金	ごはん 牛乳 ぶりフライ(ソース) キムチいりにくじゃが わかたけじる かしわもち	ぶり ぶたにく とりにく とうふ あずき	牛乳 わかめ	いんじん いんじん	たまねぎ キムチ ほししいたけ ねぎ だいこん たけのこ たまねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう こめこ さとう	あぶら あぶら	ソース しょう しょうゆ しょうゆ さけ みりん わふうだし さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶだし	784	2.2
7	木	ごはん 牛乳 とりにくのしモンに れんこんサラダ(ごまドレッシング) じゃがいもたまねぎのみそ	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	いんじん	レモン れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら	さけ しょうゆ ドレッシング かつおぶし にぼし	762	2.0
8	金	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんの) 牛乳 ぎょうざ(2) わかめスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく だいず とりにく とうふ	牛乳 わかめ	いんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら とんし あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース しょうゆ ちゅうかだし さけ しょうゆ	644	2.5
★	★	★ きょうどりょうり みやぎけん ★									
11	月	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 ささかまほこのいそべあげ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) いちごクレープ	ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ とうにゅう	牛乳 あおのり	いんじん こまつな いんじん	しょうが だいこん しめじ ごぼう ねぎ とうもろこし きゅうり いちご	ソフトめん てんぷらこ じゃがいも こめこ さとう みずあめ	あぶら マヨネーズ あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶだし	738	2.7
12	火	ごはん 牛乳 はるまき ブルコギ ワンタンスープ	だいず とりにく ぶたにく だいず みそ ぶたにく なると	牛乳	いんじん いんじん いんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ いんにく ねぎ しょうが たまねぎ もやし りんご だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが	ごはん こむぎこ こなあめ さとう みずあめ こむぎこ でんぷん	あぶら あぶら ごま あぶら あぶら とんし	しょうゆ しょうゆ コチュジャン しょう す こんぶだし ぎょしょうゆ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しょう	737	2.4
13	水	ナン はっこうにゅう(ブルーベリー) チキンナゲット(2) かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) キーマカレー	ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ とうにゅう	はっこうにゅう	いんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ いんにく	ナン こむぎこ とうもろこし パン じゃがいも	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ ソース トマトケチャップ カレールウ	627	3.3
14	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとてきか×ロンのしょうがしモンいため あおさのみそじる さくらんぼゼリーあえ	ぶたにく とうふ みそ あおさ	牛乳	いんじん こまつな	しょうが たまねぎ ×ロン キャベツ レモン えのきたけ たまねぎ ねぎ さくらんぼ もも パインアップル	ごはん でんぷん さとう さとう みずあめ	あぶら あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ かつおぶし にぼし	664	1.9
15	金	ごはん 牛乳 コーンシューマイ(2) チャプチェ とうふとにらのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく とうふ とりにく たまご	牛乳	いんじん こまつな いんじん いんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが いんにく たけのこ ほししいたけ もやし たまねぎ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ さとう はるさめ でんぷん	あぶら あぶら あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ	657	2.1
18	月	ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) 牛乳 やさいのガーリックソテー エクレア	ぶたにく だいず とりにく たまご	牛乳 牛乳	いんじん あかピーマン きピーマン いんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ いんにく とうもろこし	スパゲティ こむぎこ みずあめ さとう	あぶら あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ようふうだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	648	2.6
★	★	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19にちは しょくいくのひです ★									
19	火	ごはん 牛乳 ユーリンチー こまつなのナムル (しおちゅうかドレッシング) ちゅうかコーンスープ	とりにく たまご わかめ	牛乳 わかめ	いんじん こまつな いんじん	いんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	ごはん こむぎこ でんぷん さとう でんぷん	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ す しょうゆ さけ ちゅうかだし さけ しょうゆ	689	2.0
20	水	しょくパン(チョコクリーム) 牛乳 かれないのハーブあげ マカロニカルボナーラ ポトフ	かれない ベーコン たまご ウインナー	牛乳 牛乳 チーズ だっしふんにゅう	いんじん	たまねぎ いんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ	しょくパン チョコクリーム でんぷん さとう マカロニ みずあめ じゃがいも	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ	696	3.0
21	木	ポークカレーライス (おぎごはん ポークカレー) コーヒー牛乳 いるどりサラダ (イタリアンドレッシング) おたのしみチーズ	ぶたにく たまご あかピーマン	コーヒー牛乳	いんじん	たまねぎ えだまめ りんご いんにく キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし	おぎごはん じゃがいも はちみつ	バター	トマトケチャップ カレールウ	727	2.4
22	金	ピピンパどん (ごはん ピピンパどんの) 牛乳 とうふチゲスープ アセロラジュレあえ	とりにく だいず たまご みそ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	いんじん	しょうが いんにく もやし しょうが いんにく はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ アセロラ パインアップル もも りんご	さとう ごはん あぶら ごまあぶら	あぶら あぶら	みりん トウバンジャン さけ しょうゆ しょうゆ とりがらだし さけ	689	2.4



茨  
城  
を  
た  
べ  
ま  
しよう

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	タンメン (ソフトめん タンメンスープ)	とりにく だいず		にんじん	しょうが キャベツ たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ にんにく たまねぎ	ソフトめん	ごまあぶら あぶら とんし	とりがらだし しお しょうゆ こしょう とんこつスープ	635	3.1
	ぶたにくとやさいのオイスターいため	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ オイスターソース		
	レモンカスタードタルト	たまご	牛乳		レモン	さとう こびぎこ みずあめ	マーガリン あぶら			
26火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			667	2.1
	メンチカツくろずソース	ぶたにく きゅうり とりにく だいず			たまねぎ	さとう パンこ こびぎこ	あぶら とんし	しょうゆ くろず		
	はるキャベツとコーンのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
27水	ホットドッグ (きれめりコッペパン ロングウイナーナットソース)	ウイナー		トマト	たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	トマトケチャップ トマトビュレ ソース ようふうだし	612	3.2
	しんじゃがいものジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しお こしょう ようふうだし		
	だいごんのコンソメスープ	とりにく		にんじん こまつな	だいごん キャベツ			しお こしょう ようふうだし		
28木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			683	1.8
	ハンバーグこうみソースかけ	とりにく だいず			にんにく しょうが りんご たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	あぶら とんし	さけ しょうゆ す		
	えだまめのサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	えだまめ だいごん きゅうり		ドレッシング			
29金	★ げんえん こんだて ★								639	1.7
	ごはん					ごはん				
	はっこうにゅう		はっこうにゅう							
減塩	さばのしおこうじカレーやき	さば		にんじん	だいごん えだまめ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	しおこうじ カレーこ わふうだし みりん しょうゆ さけ	639	1.7
	だいごんのそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう	じゃがいも こんぴやく	あぶら	わふうだし		
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん						

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、 にんじん、味噌、小松菜(太字で表記しています)	25.0g
茨城県産食材	牛乳、豚肉、鶏肉、ごぼう、にら、ねぎ、ピーマン、もやし	22.6g
今月のたんぱく質平均		25.0g
脂質平均		22.6g

◎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いません。

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

# 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。

<h3>主食</h3> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<h3>汁物</h3> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<h3>おかず(主菜)</h3> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<h3>果物</h3>
<h3>牛乳・乳製品</h3>		<h3>かぼちゃ</h3>	

## 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

- 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。
- 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

### 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!