

5月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
1 木	ごはん					ご飯				825	
	牛乳		牛乳								
	さばのピリッとジャン	さば			にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・トウバンジャン・酢・酒			
	いかとブロッコリーのレモンいため	いか		ブロッコリー	しょうが・にんにく・玉ねぎ・レモン	砂糖・でんぷん	オリーブ油	酒・しょうゆ・塩・みりん・こしょう			
わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ		ごま油	とりがらスープ・塩・しょうゆ		2.6		
2 金	ソフトめん	※ 日本の郷土料理【大分県】※				◇ソフトめん				810	
	牛乳		牛乳								
	ささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー・酒・塩			
	わかめと寒天のサラダ	まぐろ	寒天・わかめ	にんじん	こんにゃく・もやし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう			
おおいた風とりだしうどんじり	油あげ・なると		にんじん	ねぎ・えのきたけ・玉			みりん・しょうゆ・塩・昆布だし		36.9		
こどもの日ゼリー					◇ゼリー				3.7		
7 水	ごはん					ご飯				777	
	牛乳		牛乳								
	肉とうふ	ぶた肉・焼きとうふ			玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん			
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
みそしる	とり肉・みそ		にんじん	しょうが・キャベツ・玉ねぎ			酒・かつおだし		2.6		
8 木	きなこあげパン (乳卵無)	きな粉				◇乳卵不使用コッペパン グラニュー糖	油			742	
	牛乳		牛乳								
	チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン・ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・トマトソース デミグラスソース・塩・こしょう ビーフシチュールウ			
	ポテトサラダ	まぐろ			玉ねぎ	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	粒マスタード・酢・塩 こしょう・ガーリックパウダー			
9 金	ソフトめん					◇ソフトめん				821	
	牛乳		牛乳								
	焼きぎょうざ (3こ)	◇ぎょうざ									
	きゅうりの梅和え	とり肉		にんじん	きゅうり・キャベツ・◇梅干し			うすくちしょうゆ			
もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン ちゅうかスープストック・とりがらスープ				
12 月	ごはん	守谷生まれ献立 (米・飲むヨーグルト・みそ)				ご飯				811	
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト								
	手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	砂糖・でんぷん		酒・みりん			
	菜の花のからしあえ	とり肉		菜の花	キャベツ			しょうゆ・みりん かつおだし・からし			
守谷生まれの肉団子のすましじり	◇つくね		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・昆布だし		36.6		
13 火	ごはん	♥ いばらき美味 (おい) しおDAYメニュー (減塩の日) ♥				ご飯				853	
	牛乳		牛乳								
	とり肉のあま夏ソース	とり肉			ねぎ・あま夏	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ			
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢			
かきたまじる	卵・とうふ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		酒・かつおだし・塩・うすくちしょうゆ		30.3		
14 水	黒パン					◇黒パン				838	
	牛乳		牛乳								
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			しめじ・玉ねぎ・にんにく	砂糖		トマトソース・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン			
	ブロッコリーソテー			ブロッコリー・さやいんげん・にんじん	エリンギ		油	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう			
コンソメコンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・とうもろこし			チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう・パセリ		36.6		
15 木	ごはん					ご飯				868	
	牛乳		牛乳								
	五目春巻	◇はるまき					油				
	ブロッコリーと春雨のオイスターに	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩			
スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ・しょうが・ 白菜キムチ・ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ・テンメンジャン こしょう・かつおだし・昆布だし		32.1		
16 金	ソフトめん	※ 世界の料理献立【台湾】※				◇ソフトめん				787	
	牛乳		牛乳								
	ショーロンポー (3こ)	◇ショーロンポー									
	台湾産生パイナップルのあんじん豆腐				パイナップル・もも	◇豆乳杏仁とうふ					
台湾ニューロウメンスープ	牛肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ねぎ		油	酒・ちゅうかスープストック・しょうゆ 塩・トウバンジャン・オイスターソース ガラスープ		28.8		
19 月	ごはん					ご飯				872	
	牛乳		牛乳								
	チキンナゲット (3こ)	◇チキンナゲット				でんぷん	油				
	あおりのポテト	ベーコン	青のり		にんにく	じゃがいも	油	コンソメ・しょうゆ・こしょう			
ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油	ケチャップ・ハヤシフレーク デミグラスソース・中濃ソース		31.2		
20 火	たけのこごはん	とり肉・油あげ		にんじん	たけのこ・しょうが	米	油	かつおだし・うすくちしょうゆ 酒・みりん・塩		751	
	牛乳		牛乳								
	いわしのからあげ	いわし開き				砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒			
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	塩・酢			
21 水	コッペパン					◇コッペパン				784	
	牛乳		牛乳								
	野菜コロッケ					◇やさしいコロッケ	油				
	とり肉と野菜のカレーいため	とり肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	カレー粉・しょうゆ・コンソメ			
かぶのスープ	ぶた肉		にんじん	かぶ・玉ねぎ			とりがらスープ・塩・こしょう・コンソメ		33.2		

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・卵・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
22 木	むぎごはん					ご飯・麦			826		
	牛乳		牛乳								
	なっとう	◇納豆									
	ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・こんにやく	じゃがいも・砂糖	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒・みりん			
塩ちゃんこじる	とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	白菜・えのきたけ			油	酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし	38.2		
		とうふ			ねぎ・しょうが			油	とりがらスープ・みりん・塩	2.6	
23 金	ごはん					ご飯			842		
	牛乳		牛乳								
	とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ			大根・しょうが	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒			
	ごまみそきんぴら	ぶた肉・みそ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにやく	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん			
たけのこのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ・大根				うすくちしょうゆ・塩・酒	31.2		
				えのきたけ・ねぎ				かつおだし・昆布だし	2.7		
26 月	ごはん					ご飯			879		
	牛乳		牛乳								
	オレンジ				オレンジ						
	かまぼことキャベツのコールスロー	かまぼこ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ		酢・塩・こしょう	
スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく	じゃがいも・砂糖	油		赤ワイン・チャップ・トマトソース	25.1		
				玉ねぎ	こむぎこ			しょうゆ・みりん・酒	2.7		
				◇ソテーオニオン				チキンブイヨン・カレー粉・ターメリック			
								ローレル・ガラムマサラ	こしょう・塩		
27 火	ごはん					ご飯			821		
	牛乳		牛乳								
	ポークしゅうまい (3こ)	◇しゅうまい									
	しおマーボー豆腐	とうふ・ぶた肉		にんじん・にら	しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・ちゅうかスープストック・塩			
チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉・なると		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ	でんぷん	ごま油		うすくちしょうゆ・とうがらし	35.4		
								塩・こしょう・しょうゆ・オイスターソース	2.7		
								とりがらスープ			
28 水	コッペパン					◇コッペパン			788		
	牛乳		牛乳								
	豚肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	みりん・ケチャップ・トマトソース			
	ペンネソテー	ベーコン			にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・コンソメ			
コンソメスープ				枝豆・とうもろこし				とうがらし	34.2		
					キャベツ・玉ねぎ				3.7		
				えのきたけ・しめじ				チキンブイヨン・コンソメ・こしょう			
								塩・ガーリックパウダー			
29 木	ごはん					ご飯			796		
	牛乳		牛乳								
	とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖・でんぷん		塩・酒・しょうゆ・みりん			
	じゃがいものそばろに	ぶた肉		にんじん	しょうが・枝豆	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ			
みそけんちんじる	とり肉・みそ		にんじん・こまつな	こんにやく・大根・ねぎ・ごぼう				しょうゆ・塩・かつおだし・昆布だし	36.3		
									2.6		
30 金	ごはん					ご飯			817		
	牛乳		牛乳								
	びんば肉そばろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン			
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	テンメンジャン・みりん・酒			
春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨			しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	31.8		
								しょうゆ・酒・塩・ちゅうかスープストック	3.2		

- ※ 都合により献立を変更する場合があります。
- ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
- ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより

地産地消を 進めています

毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」。それから始まる1週間が「茨城をたべようWeek」です。
 給食では茨城県でとれた食品をたくさん取り入れています。また、守谷市で作られたり、育てられたりした守谷生まれの食品も取り入れています。毎月の献立を楽しみにしてくださいね。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



きょうりよく きゅうしよく じゅんび 協力して給食の準備をしよう!

しっかりと
手洗いと身支度を
しよう

つめ
爪は伸びていません
か? 爪と
指の間に
汚れが
たまります。

まくい
白衣はきれいですか?
お洗濯も使うので、
ていねいに洗ってください。

ぼうし
髪の毛は出ていませんか?

マスク
鼻と口がかくれていますか?

ハンカチ
きれいに洗ったハンカチ
を使っていますか?
手を洗ったらハンカチで
ふきましょう。

**分け方を
工夫しよう**

● 均等に分けられるように
工夫しましょう。

● 洋物は、よく
かきまぜて
底の方から
すくうと上手
に配れます。

とうばんがい ひと ● 正しい手洗いをして、きれい ● ランチョンマットを置いて、
当番以外の人 なハンカチで拭きましょう。 静かに給食の用意をしましょう。

たけのこ
あつという間にみんなと
同じくらいの背の高さに!

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。