

日	曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂						
6	木	ごはん					ごはん	803 30.5 3.7						
		牛乳		牛乳										
		油淋魚(コーリンユイ)	たら		根深ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖		油					
		もやしの香味炒め	豚肉		チンゲンサイ	しょうが	でん粉		油					
7	金	粟米湯(スーミータン)	鶏卵			たまねぎ	きくらげ	でん粉	ごま油	815 28 3.7				
		豚丼(ごはん 豚丼の具)	豚肉		しらたき	たまねぎ	ごはん	砂糖						
		牛乳		牛乳										
		かりほりあえ		くまわかめ	にんじん	キャベツ	きゅうり		ごま					
10	月	はんぺんのすまし汁	はんぺん	豆腐	にんじん	しめじ	根深ねぎ	ひ	砂糖	805 30.1 3.7				
		クリームソーダゼリー★												
		黒糖パン						黒糖パン						
		牛乳		牛乳										
11	火	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル	にんにく			油	882 31.3 3.4				
		カラフルポテト	ウインナー		さやいんげん	にんじん	スイートコーン	じゃがいも	油					
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	セロリ	キャベツ	スイートコーン		油			
		ごはん					ごはん							
12	水	牛乳		牛乳						803 28.6 3.6				
		れんこん入りシチューマイ②	鶏肉	豚肉		れんこん	たまねぎ	しょうが	小麦粉		でん粉			
		フルーツ杏仁		練乳		パイナップル	みかん	もち	砂糖					
		カレーライス(麦ごはん ポークカレー)	豚肉		にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	ごはん		ま			
13	木	牛乳		牛乳						920 27.3 3.6				
		ベーコンエッグ	鶏卵	ベーコン				でん粉	砂糖		油			
		キャベツのサラダ(ドレッシング)				キャベツ	きゅうり	スイートコーン			油			
		ごはん					ごはん							
14	金	牛乳		牛乳						897 27.2 2.8				
		麻婆豆腐	豚肉	大豆	豆腐	にんじん	根深ねぎ	しょうが	砂糖		でん粉			
		春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ	たけのこ	しいたけ	小麦粉		砂糖			
		ハンサンスー	にんじん		にんじん	きゅうり	キャベツ	春雨	砂糖		ごま油			
17	月	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグデミグラスソース)	鶏肉	鶏卵	豚肉	たまねぎ	しょうが	バーガーパン	パン粉	砂糖	油	831 31.2 4.8		
		牛乳		牛乳										
		やさいサラダ(ドレッシング)			にんじん	ブロッコリー	きゅうり	キャベツ		油				
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	生クリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ	スイートコーン		油			
18	火	夏みかんゼリー※				夏みかん	砂糖			801 28.5 3.3				
		ごはん					ごはん							
		牛乳		牛乳										
		いかのかりん揚げ	いか					でん粉	砂糖		油			
19	水	じゃがいもの土佐煮	かつおぶし					じゃがいも	砂糖	油	824 30.4 3.9			
		豆乳入り野菜汁	豆腐	油揚げ	豆腐	にんじん	だいこん	ごぼう	はくさい	根深ねぎ		油		
		野菜あんかけめん(ソフトめん 野菜あんかけスープ)	豚肉		にんじん	しょうが	おひのこ	もやし	はくさい	根深ねぎ		ソフトめん	でん粉	ごま油
		牛乳		牛乳										
20	木	肉団子のもち米蒸し②	豚肉	鶏肉		たまねぎ	しょうが	もち米	でん粉	砂糖	パン粉	油	878 29.5 3.4	
		海藻サラダ(ドレッシング)		わかめ	つまた	こんにち	くまわかめ	きゅうり	こんにちやく		油			
		アセロラゼリー※						アセロラ	砂糖					
		ごはん					ごはん							
21	金	牛乳		牛乳						810 31.9 2.6				
		鶏肉の南蛮ソース	鶏肉		しょうが	たまねぎ	レモン	でん粉	砂糖		油			
		もやしのナムル(ドレッシング)	にんじん		にんじん	もやし	きゅうり				油			
		ワンタンスープ	豚肉	なると	にんじん	キャベツ	根深ねぎ	しいたけ	ワンタン					

日	曜日	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g								
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる										
			1群	2群	3群	4群	5群	6群									
			たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他野菜 果物		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂									
24	月	ドックパン						ドックパン	886 32.4 4.7								
		コーヒーミルク															
		キーマカレー	鶏肉		にんじん	ピーマン	たまねぎ	にんにく		油							
		揚げポテトののりあえ		青のり						じゃがいも	油						
25	火	青梗菜のスープ	ベーコン		にんじん	チンゲンサイ	もやし	しいたけ	たまねぎ	ごま	783 27.4 2.7						
		ごはん						ごはん									
		牛乳		牛乳													
		焼き餃子③	鶏肉	豚肉			キャベツ	たまねぎ	にんじん	小麦粉							
26	水	青椒肉絲	豚肉		にんじん	ピーマン	たまねぎ	しょうが	にんにく	でん粉	油	898 35.1 3.3					
		春雨スープ	鶏肉		チンゲンサイ	にんじん	きくらげ	たまねぎ	春雨	油							
		山菜うどん(ソフトめん 山菜汁)	鶏肉	なると	油揚げ	にんじん	ほうれんそう	わらび	えのきだけ	ソフトめん							
		牛乳		牛乳													
27	木	とりにてん	鶏肉				しょうが	にんにく	天ぷら粉	油	788 26.8 3.9						
		おまめのサラダ(ドレッシング)	ひよこ豆	赤いんげん豆	きんぴら	しょうが	にんにく	キャベツ	きゅうり	スイートコーン		ごま					
		ごはん						ごはん									
		牛乳		牛乳													
28	金	豆腐ハンバーグ和風あんかけ	豆腐	鶏肉	鶏卵	にんじん	えだ豆	ピーマン	たまねぎ	しょうが	えのきだけ	根深ねぎ	砂糖	でん粉	パン粉	油	816 31.9 3.6
		こんにゃくのピリカラ煮	豚肉		にんじん	さやいんげん	こんにゃく	ごぼう		三温糖	油						
		真だくさん味噌汁	油揚げ		わかめ	にんじん	だいこん	根深ねぎ		じゃがいも	油						
		ごはん						ごはん									
31	月	牛乳		牛乳						877 32.7 4.3							
		もろのけチャップソースがけ	もろ						でん粉		砂糖	油					
		大豆の磯煮	大豆	油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく		砂糖		油						
		かき玉汁	鶏卵		にんじん	みつば	しめじ	ひ	でん粉								
ミニミルクパン						牛乳		ミニミルクパン									
牛乳		牛乳															
チキンピカタ	鶏肉	鶏卵	チーズ	パセリ				パン粉	でん粉	小麦粉	米粉	油					
ナポリタン	ウインナー	粉チーズ	にんじん	ピーマン	たまねぎ	しょうが	こんにゃく	スパゲティ		油							
にんじんサラダ★(ドレッシング)	まぐろ		にんじん	きゅうり	キャベツ				油								

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ ※は業者から学校に配送されます。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「米、チンゲンサイ、ピーマン、きゅうり、だいこん、キャベツ、根深ねぎ、はくさい」です。

＊給食だより＊

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



5月5日は端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、子どもの健やかな成長と幸せを願います。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起をかついだものとされています。関西地方では「ちまき」、北海道・東北地方では「べこもち」など、地方によって食べるものに違いがみられます。



にんじん

★5/31の「にんじん」はJA茨城むつみさんから無償で提供していただきました。にんじんは体内でビタミンAに変わるカロテンをたっぷり含んでいます。ビタミンAは目や皮膚の健康を保つ栄養素です。カロテンはあぶらで調理すると吸収されやすいという特徴があるため、いためものやグラッセにするのがおすすめです。

