



令和6年 5月分 献立予定表 (21回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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		
1	水	そぼろごはん 牛乳		牛乳			ごはん		670 27.1 2.1	881 33.3 2.7
		(ごはん たまごいりそぼろに)	ぶた肉 大豆 卵		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	砂糖 でんぷん 油			
		ぐたくさんみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん わぎ	こんにゃく 油			
		※オレンジゼリー				オレンジ	砂糖			
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 20.9 2.3	762 23.7 2.7
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 油			
		こんにゃくのきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく ごま油			
		わかたけしる	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ				
		※こどものひゼリー	豆乳			メロン	砂糖			
7	火	コッパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン	チョコクリーム	624 26.9 2.8	778 34.4 3.5
		チキンナゲット(2・2・2・3)	とり肉				小麦粉 でんぷん 油			
		アスパラソテー	ソーセージ		にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし		油		
		クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	バター		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637 22.5 2.2	795 27.0 2.7
		てりやきハンバーグ	とり肉			たまねぎ	砂糖 パン粉 油			
		だいこんとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし				
		めかぶスープ	卵 かまぼこ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきたけ わぎ	でんぷん			
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		720 27.0 2.7	897 32.4 3.3
		さばのみりんぼしやき(小50g・中職60g)	さば				砂糖			
		だいのいそに	大豆 油あげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖 油			
		つくねしる	とり肉		こまつな にんじん	しいたけ わぎ だいこん	パン粉			
10	金	ちゃんこうどん 牛乳	ぶた肉	牛乳			ソフトめん		596 27.2 3.2	763 33.0 3.9
		(ソフトめん ちゃんこじる)	油あげ とり肉		こまつな にんじん	わぎ だいこん しいたけ		油		
		あつやきたまご	卵				砂糖	油		
		パンパンシーサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり もやし キャベツ		ごま		
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640 23.2 2.9	800 28.0 3.5
		コロッケ(小50g・中職60g) ●バックソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖	油		
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	キャベツ たけのこ しょうが	でんぷん 砂糖	油		
		ちんげんさいのちゅうかスープ	かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	だいこん もやし		ごま油		
14	火	しょくパン ●いちごジャム はっこうにゅう		はっこう乳		マスカット	パン ジャム		748 22.1 2.7	883 26.1 3.5
		やさいグラタン	豆乳 おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	油		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー				
		パンプキンポタージュ	ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		755 27.4 2.7	921 30.7 3.5
		つくばどりのレモンソース	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油		
		ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	とうもろこし ごぼう	砂糖	マヨネーズ ごま		
		みそワタンスープ	なると みそ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし わぎ	ワンタン			
16	木	ミートボールカレーライス 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		770 20.2 2.4	875 22.6 3.1
		(むぎごはん ミートボールカレー)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも パン粉	油		
		キャベツとこんにゃくのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく			
		●かたぬきチーズ		チーズ						
17	金	ごもくうどん 牛乳	なると	牛乳			ソフトめん		624 26.2 3.2	865 34.6 3.9
		(ソフトめん ごもくじる)	油あげ とり肉		こまつな にんじん	しめじ わぎ				
		ちくわのいそべあげ(小30g・中職50g)	ちくわ	のり			小麦粉 でんぷん	油		
		ほうれんそうのツナコーンあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ ごま		
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 27.9 2.0	754 33.3 2.7
		さわらのてりやき(小50g・中職60g)	さわら							
		ごもくきんぴら	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油		
		すましじる	とうふ とり肉	わかめ	にんじん こまつな	だいこん わぎ しめじ しいたけ				
21	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		599 22.3 3.3	727 26.8 3.9
		クリームコロッケ	ほたて かまぼこ 卵	クリーム 牛乳			パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		イタリアンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし				
		トマトスープ	ベーコン とり肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ	バター		

【お知らせ】5月分給食費の口座振替は5月31日(金)です。残高の確認をお願いいたします。

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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		
22	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	623 22.5 2.5	756 26.4 3.0
		ぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉	ごま油		
		チンジャオロース	ぶた肉		あおピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油		
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	しいたけ ねぎ たまねぎ				
23	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	627 22.1 2.4	799 27.5 2.9
		メンチカツ(小50g・中職70g) ●バックソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが にんにく	米粉 砂糖	油		
		ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー	もやし		ノンエッグマヨネーズ		
		はるさめとこまつなのスープ	とり肉 とうふ		こまつな にんじん	しょうが はくさい	春雨 でんぷん	ごま油		
24	金	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	油あげ とり肉		牛乳			ソフトめん	693 28.4 2.9	878 34.1 3.7
		いかのてんぷら	いか					小麦粉 油		
		さつまいもサラダ ●ノンエッグマヨネーズ				きゅうり たまねぎ とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		
27	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	640 27.1 2.3	828 34.2 3.4
		さんまに(小40g・中職50g)	さんま			しょうが	砂糖			
		やさしいため	ソーセージ		にんじん	もやし キャベツ		油		
		とんじる	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごぼう	油		
28	火	スラッピージョー 牛乳 (しょくぱん ミートソース)	ぶた肉 大豆		牛乳	あおピーマン		パン	628 25.1 2.8	794 31.4 3.9
		ポトフ	ソーセージ とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ たまねぎ	パン粉 砂糖	油		
		※りんごゼリー				りんご	じゃがいも	油		
							砂糖			
29	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	702 27.2 2.4	841 31.1 2.8
		からあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん	油		
		ぶたキムチいため	ぶた肉 生あげ		にら にんじん	もやし たまねぎ はくさい にんにく		ごま油 ごま		
		なめこじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ				
30	木	おたのしみ こんだて	ぶた肉		牛乳			ごはん	719 22.2 2.3	892 26.4 2.9
					にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油		
					ブロッコリー	キャベツ えだまめ とうもろこし				
					ヨーグルト					
31	金	にくみそうどん 牛乳 (ソフトめん にくみそじる)	ぶた肉 みそ		牛乳		しょうが にんにく とうもろこし	ソフトめん	621 23.3 3.2	798 28.4 4.0
		れんこんしゅうまい(2)	ぶた肉 とり肉		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	でんぷん			
						れんこん たまねぎ しょうが	でんぷん 小麦粉			
		パンプキンサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ えだまめ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		

- 学校で分けるもの ※業者配送
- おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- 太字は茨城県産使用を予定しております。●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、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。



こどもの日 給食

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。2日(木)の給食は、こどもの日にちなんだ献立です。この日の給食では、かつおカツ、たけのことわかめが入った若竹汁、デザートでこどもの日ゼリーを提供する予定です。当日の給食を楽しみにしててください。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食とし、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。



世界の味めぐり スラッピージョー

「スラッピージョー」はアメリカ合衆国のアイオワ州の郷土料理です。「スラッピー」という単語には、「汚れた」とか「だらしない」という意味があります。食べるときに口のまわりが汚れることから、この名前がついたそうです。パンにミートソースをはさんで食べる料理です。

「つくば鶏のレモンソース」

この日の給食は、茨城県産の鶏肉の「つくば鶏」を使用したメニューです。つくば鶏の切り身に下味をつけて、衣をつけて揚げたものに、手作りのレモンソースをかけて作ります。甘くてさわやかな酸味の味付けが、ごはんにぴったりです。おいしいお肉を楽しみにしててください。

生活リズムを見直そう

新緑が目に見える季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

- 起きたら、朝日を浴びる**
- 朝食をよくかんで食べる**
- 昼間は外で体を動かす**
- 食事は決まった時間に食べる**
- 早めに布団に入る**

朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。