



令和6年 5月分 献立予定表 (21回)




太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		667 27.1 3.2	807 30.7 3.7
		とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖 油			
		カリフラワーサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり				
		あぶらあげとしめじのみそしる	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ				
2	木	ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん 砂糖		646 32.0 3.7	820 38.5 4.6
		すりみチーズロール	油あげ		ごまつな	だいこん	パン粉 でんぷん			
		チキンサラダ ●ドレッシング	すけとうだら	チーズ			でんぷん 砂糖			
		※クリームソーダふうゼリー	とり肉		にんじん	キャベツ		油		
7	火	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン		594 21.0 2.4	716 25.0 3.1
		クリーミーコロッケ	かまぼこ 卵	牛乳			パン粉 小麦粉 油			
		ほうれんそうのサラダ ●ドレッシング	ほたて	クリーム		ほうれんそう	砂糖			
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	もやし				
8	水	ひじきいりぶたそぼろどん 牛乳 (ごはん ひじきいりぶたそぼろ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 油	595 23.6 2.1	751 28.7 2.6
		アスパラのサラダ ●ドレッシング	卵	ひじき			でんぷん			
		とりごぼろじる	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう				
			油あげ		ほうれんそう	しいたけ ねぎ				
9	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	ソフトめん	油	639 21.6 2.9	803 26.5 3.8
		はるまき	みそ		にら	たまねぎ もやし ねぎ	でんぷん			
		れんこんサラダ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油		
					にんじん	もやし たけのこ	春雨 でんぷん			
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		666 27.3 2.2	799 31.1 2.7
		あじフライ ★ソース	あじ				パン粉 小麦粉 油			
		うらかみそぼろ	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう もやし	こんにゃく 砂糖	油		
		はるさめスープ	とり肉		にんじん	えのきたけ はくさい	春雨	ごま油		
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		615 22.8 3.1	751 26.3 3.8
		とうふハンバーグおろしソース	とうふ とり肉			たまねぎ	パン粉			
		キャベツのしおこんぶあえ	ぶた肉			だいこん	でんぷん 砂糖			
		とんじる	みそ		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油		
14	火			牛乳			パン		679 28.5 2.7	798 33.1 3.3
		ハム 大豆					パン粉 でんぷん	油		
		ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	スパゲッティ	油			
				青ピーマン		カリフラワー				
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		589 26.1 2.6	718 29.0 3.3
		うまだれチキン	とり肉			にんにく しょうが りんご	でんぷん 砂糖	油		
		だいこんのサラダ ●ドレッシング				だいこん きゅうり				
		はくさいとほうれんそうのみそしる	油あげ みそ		ほうれんそう	えのきたけ はくさい				
16	木	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーなんばんじる)	とり肉 なると	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ	ソフトめん	油	737 26.8 3.8	913 32.2 4.7
		しゅうまい(2)	油あげ			ねぎ	でんぷん			
		ポテトサラダ ★マヨネーズ	とり肉 卵 かに			たまねぎ	小麦粉			
			ぎょ肉すりみ えび		にんじん	グリーンピース とうもろこし	砂糖	じゃがいも マヨネーズ		
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		644 23.6 2.3	773 26.8 2.9
		ほっけいそべフライ ★ソース	ほっけ	あおさ			パン粉 小麦粉	油		
		かいそうサラダ ●ドレッシング		わかめ くきわかめ		きゅうり もやし				
		だいこんのみそしる	油あげ とうふ		ごまつな	だいこん しめじ				
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		639 25.8 2.6	781 29.1 3.3
		いかのさらさやき	いか				でんぷん			
		はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨			
		ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが	小麦粉	油		

【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・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		
21 火	こくとうパン 牛乳		牛乳			パン		642 24.6 3.5	774 28.7 4.4
	チーズいりにくだんご(1.2.2.2)	とり肉 卵 ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ りんご	パン粉	マーガリン 油		
	さやいんげんとツナのソテー	まぐろ		にんじん さやいんげん		マカロニ	油		
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		736 25.8 1.8	902 30.7 2.2
	にらまんじゅう(1.2.2.2)	ぶた肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉	油		
	マーボードウフ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖	油		
	フルーツあんじん				みかん もも パインアップル	あんじんとうふ			
23 木 	きのこうどん 牛乳 (ソフトめん きんのこうどんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ なめこ	ソフトめん		652 22.6 2.9	809 27.8 3.8
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま		
	さつまいもパイ	卵				さつまいも	マーガリン 油		
						砂糖 小麦粉			
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		639 28.3 3.0	783 32.7 3.7
	いわしごまみそに	いわし みそ				砂糖	ごま		
	とりじゃが	とり肉		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも	油		
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ はくさい	しらたき 砂糖			
27 月	プルコギどん 牛乳 (ごはん プルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	772 22.2 2.7	947 26.2 3.4
	もやしのおナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ				
	かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	でんぷん			
28 火	メンチカツバーガー 牛乳 (バーガーパン メンチカツ ★ソース)	とり肉 牛肉 ぶた肉	牛乳		たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉	油	791 28.5 3.2	909 32.3 3.8
	はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー				
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	バター		
29 水	カレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油	593 22.7 2.7	748 27.6 3.4
	だいこんとツナのサラダ	まぐろ			だいこん きゅうり とうもろこし				
	※ヨーグルト		ヨーグルト						
30 木	ごもくタンメンうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくタンメンスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい もやし ねぎ	ソフトめん	油	601 23.1 3.4	760 28.0 4.2
	ぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぷん	油 ごま油		
	あまなつみかんゼリーあえ				あまなつみかん パインアップル みかん	砂糖			
31 金	ごはん★のりふりかけ 牛乳	かつおぶし	牛乳 のり			ごはん 砂糖		635 27.0 3.2	778 31.4 3.7
	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん			
	ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
	なすとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ		千層せん	なす ねぎ				

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。

食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎()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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

学校給食の食事内容について

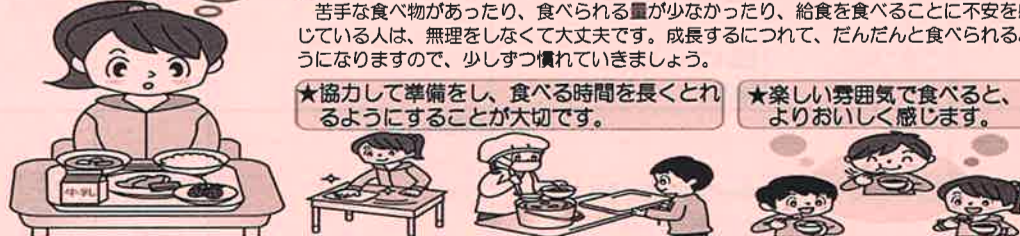
給食は残さず 食べなくちゃ いけないの？

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気でおくと、よりおいしく感じます。



ご当地給食【長崎県】 うらかみそぼろ

今月のご当地給食は、長崎市の浦上(うらかみ)地区で作られた郷土料理です。

昔は肉を食べませんでした、キリシタン(キリスト教を信仰する人)が、神父様から豚肉を食べることを習い、作りました。

野菜をたっぷり入れて、豚肉を少なくして作っています。

行事があるときにはたくさん作って、お客さんをもてなしました。

減塩の日(いばらき美味しおDay)

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」の給食として、塩分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。

