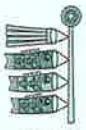

令和 7 年 5 月分 献立予定表

20 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 体をつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくるもとになる 2群 牛乳・小魚・海藻類	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜・きのこ・果物	エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	エネルギーのもとになる 6群 種実類・油脂	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)
1	木 	**こどものひこんだて**							737 26.7 2.8	818 29.1 3.4
		わかめごはん　牛乳		**牛乳** わかめ			**ごはん**			
		やさいしんじょう	いとよりだい　とうふ		にんじん　かぼちゃ	たまねぎ　えだまめ　とうもろこし	砂糖　でんぷん	油		
		たけのこのおかかに	油あげ　かつおぶし		にんじん　さやいんげん	たけのこ しめじ	砂糖			
		なのはなのみそしる	とうふ　みそ		にんじん　なのはな	かぶ　**たまねぎ**				
		※こどものひゼリー	豆乳			りんご	砂糖			
2	金	にくみそごまうどん　牛乳		**牛乳**		**たまねぎ　もやし　ねぎ**	**ソフトめん**		590 15.2 2.8	764 20.5 3.6
		（ソフトめん　にくみそごまうどんじる）	**ぶた肉**　みそ		にんじん	しょうが　にんにく		ごま　油		
		はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし　たけのこ	小麦粉　はるさめ	ごま油		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　にんじん	とうもろこし				
7	水	ポークカレーライス　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		705 19.9 2.3	884 24.0 2.8
		（ごはん　ポークカレー）	**ぶた肉**		にんじん	**たまねぎ**　にんにく　りんご	じゃがいも	油		
		カリフラワーとえだまめのサラダ			にんじん	カリフラワー　えだまめ **キャベツ**　とうもろこし				
		●カルシウムウエハース		牛乳			小麦粉	油		
8	木	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		602 23.4 2.7	733 26.2 3.2
		さんまに	さんま			しょうが	砂糖			
		たくあんあえ				**きゅうり　キャベツ**　だいこん	砂糖	ごま		
		みそけんちんじる	みそ　とうふ		にんじん	だいこん　**ごぼう**	こんにゃく　じゃがいも	油		
9	金	ジャージャーめん　※はっこう乳		はっこう乳		**もやし　たまねぎ**　たけのこ	**ソフトめん**		551 25.1 2.8	706 30.2 3.5
		（ソフトめん　ジャージャーじる）	みそ　**ぶた肉**		にんじん	**ねぎ**　しょうが　にんにく	でんぷん	油		
		カラフルかまぼこ	たら		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも　でんぷん			
		チキンとだいこんのサラダ	とり肉		にんじん	だいこん　**きゅうり**		ごま		
12	月	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		636 22.8 2.4	773 26.3 3.0
		にくだんご（1．2．2．2）	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　にんにく　しょうが	砂糖	油		
		ひじきのいためのに	ちくわ　大豆	ひじき	にんじん		**こんにゃく**　砂糖	油		
		あつあげのみそしる	みそ　生あげ		にんじん　**こまつな**	**たまねぎ**				
13	火 	**おたのしみこんだて**							711 22.6 2.8	806 27.4 3.6
		コッペパン　牛乳		**牛乳**			**パン**			
		やさいグラタン	豆乳		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		
		ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー　にんじん	**きゅうり**				
		ミネストローネ	**とり肉**		にんじん トマト	**キャベツ　たまねぎ** **しめじ　セロリ**　にんにく	じゃがいも	油		
14	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		614 28.4 2.7	755 31.6 3.2
		あじのみりんぼし	あじ				砂糖			
		きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	**ごぼう**	**こんにゃく**　砂糖	ごま　ごま油		
		じゃがいものみそしる	油あげ　みそ	わかめ		**たまねぎ**	じゃがいも			
15	木	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		688 24.2 2.8	838 28.2 3.6
		やきぎょうざ（1．2．2．2）	ぶた肉　とり肉		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	小麦粉　でんぷん			
		キャベツのあさづけ		こんぶ	にんじん	**キャベツ　きゅうり**		ごま		
		マーボースープ	**ぶた肉** とうふ　みそ		にんじん	**たまねぎ**　たけのこ　えのきたけ **ねぎ**　しょうが　にんにく	はるさめ 砂糖	ごま油		
16	金	きつねうどん　牛乳	なると	**牛乳**			**ソフトめん**		725 24.4 2.7	910 30.1 3.3
		（ソフトめん　きつねじる）	**とり肉**　油あげ		にんじん	**たまねぎ**　しいたけ		油		
		きんとんパイ	卵				さつまいも 小麦粉　砂糖	油 マーガリン		
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	**キャベツ　きゅうり**		ごま		
19	月	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		678 21.8 2.4	830 25.0 2.9
		メンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パン粉　小麦粉	油		
		マカロニサラダ	まぐろ		にんじん　パセリ	とうもろこし　たまねぎ	マカロニ　砂糖	マヨネーズ		
		だいこんとこまつなのみそしる	油あげ　みそ		**こまつな**　にんじん	だいこん				
20	火	しょくパン　●チョコクリーム　牛乳		**牛乳**			**パン**	チョコレート	708 28.7 2.7	827 33.0 3.3
		てりやきチキン	とり肉				砂糖　でんぷん			
		じゃがバタコーン			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター		
		ミートボールトマトスープ	とり肉　ぶた肉		にんじん　トマト	**たまねぎ　キャベツ**　しめじ　にんにく	パン粉　でんぷん	油		
21	水	**美味(おい)しおこんだて**							687 26.7 2.1	850 32.1 2.6
		とりそぼろごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**			
		（ごはん　とりそぼろ）	**とり肉**　大豆　みそ		にんじん　さやいんげん	**たまねぎ**　しょうが	でんぷん　砂糖	油		
		ごまみそしる	油あげ　みそ		にんじん	だいこん　**ごぼう**	じゃがいも	ごま　ごま油		
		※ノンエッグプリン		牛乳			砂糖			
22	木	ハヤシライス　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		794 27.1 2.8	952 31.4 3.5
		（ごはん　ハヤシシチュー）	**ぶた肉**		にんじん	**たまねぎ**　マッシュルーム　にんにく	じゃがいも	油		
		フランクフルト	ソーセージ							
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト　クリーム		パインアップル　もも	砂糖			

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		
23	金	ごもくうどん ※乳いんりょう		乳いんりょう		**ねぎ**	**ソフトめん**		531 15.7 2.9	701 20.8 3.7
		（ソフトめん ごもくじる）	**ぶた肉** 油あげ		にんじん	だいこん **しめじ** しょうが	砂糖	油		
		チーズいももち		チーズ			じゃがいも でんぷん	油		
		もやしのしおナムル	とり肉		にんじん	**きゅうり もやし**				
26	月	**せかいのりょうり（タイ）**							696 30.8 2.8	863 36.6 3.6
		ガパオライス 牛乳		**牛乳**	にんじん さやいんげん バジル	ズッキーニ なす	**ごはん**			
		（ごはん ガパオライスのぐ）	**とり肉** 大豆	チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン	**たまねぎ** にんにく	でんぷん	オリーブ油 油		
		めだまやき	卵					油		
		クイッティオのスープ	**とり肉**		にんじん	**キャベツ** えのきたけ しょうが	クイッティオ	油		
27	火	ハンバーグサンド 牛乳		**牛乳**			**パン**		713 33.0 2.8	807 37.7 3.5
		（ドッグパン ハンバーグ ●パックケチャップ）	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖			
		ペペロンマヨサラダ	まぐろ		にんじん アスパラガス パセリ	**キャベツ** にんにく	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ		
		にんじんのポタージュ	**とり肉**	**牛乳**	にんじん	**たまねぎ** とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	バター		
28	水	ごはん 牛乳		**牛乳**			**ごはん**		595 30.5 1.7	730 35.7 1.9
		いわしのうめに	いわし			うめ しょうが	砂糖			
		ブロッコリーでんぶあえ	かつおぶし		にんじん ブロッコリー	**もやし**	砂糖			
		とりごぼうじる	**とり肉** 油あげ		にんじん	だいこん **ごぼう しめじ ねぎ**		油		
29	木	ごはん ●ふりかけ 牛乳	かつおぶし	**牛乳** のり			**ごはん**		660 21.3 2.2	810 25.1 2.7
		にくじゃが	**ぶた肉**		にんじん さやいんげん	**たまねぎ** しょうが	じゃがいも 砂糖 **こんにゃく**	油		
		キャベツのみそしる	油あげ みそ		にんじん こまつな	**キャベツ ねぎ**				
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
30	金	わかめうどん 牛乳	油あげ	**牛乳**			**ソフトめん**		733 29.3 2.8	919 34.2 3.4
		（ソフトめん わかめじる）	かまぼこ	わかめ	にんじん	**たまねぎ** しいたけ				
		にくしゅうまい（1．2．2．2）	とり肉 えび かに 卵			たまねぎ	小麦粉 砂糖			
		さつまいもサラダ	まぐろ		にんじん さやいんげん	とうもろこし	**さつまいも**	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。

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）」と定めました。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。

はやね・はやおき・あさごはん

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[　　　　　] がヒントです。

Q1 花より○○○

[花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。]

Q2 雨後の○○○○

[雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。]

Q3 ○○も一人はうまからず

[○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。]

Q4 花見過ぎたら○○食うな

[花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。]

Q5 棚から○○○○

[棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。]

ヒント