



Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)	
		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 木	こどものひこんだて							667 20.5 2.6
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん			
	あつやきたまごやき	卵				砂糖 でんぷん			
	なのはなのごまみそあえ	みそ		にんじん なのはな	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
	たけのこのすましじる	とり肉 油あげ		にんじん ほうれんそう	たけのこ ししいたけ				
	※こどものひぜりー	豆乳			りんご	砂糖			
2 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)	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ	ソフトめん	油	68.1 27.6 2.7	
	ちくわとやさいのいためもの	ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし		油		
	※むしパン	卵	脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油		
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 23.4 2.7	
	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		
8 木	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん	じゃがいも 油	705 19.9 2.3	
	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		
9 金	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)	なると とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ししいたけ	ソフトめん	油	725 24.4 2.7	
	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		
	12 月	おたのしみこんだて							711 22.6 2.8
	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				
13 火	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	636 22.8 2.4	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	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		
	ひじきのいために	ちくわ 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油		
14 水	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			688 24.2 2.8	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	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		
15 木	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	614 28.4 2.7	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	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		
16 金	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		551 25.1 2.8	
	ジャージャーめん ※はっこう乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	みそ ぶた肉	はっこう乳	にんじん	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	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		
19 月	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	
	てりやきチキン	とり肉				砂糖 でんぷん			
	じゃがバターコーン			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		
20 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		678 21.8 2.4	
	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				
21 水	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん	じゃがいも 油	794 27.1 2.8	
	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			
	22 木	美味(おい)しおこんだて							687 26.7 2.1
	とりそぼろごはん 牛乳 (ごはん とりそぼろ)	とり肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	ごはん	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			

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)
			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	わかめうどん 牛乳 (ソフトめん わかめじる)	油あげ	牛乳					733 29.3 2.8
		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	
26	月	ハンバーグサンド 牛乳 (ドッグパン ハンバーグ ●パッケチャップ)	とり肉 ぶた肉	牛乳			たまねぎ	パン 砂糖	713 33.0 2.8
		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	
27	火	せかいのりょうり(タイ)							696 30.8 2.8
		ガパオライス 牛乳 (ごはん ガパオライスのぐ)	とり肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	ズッキーニ なす	ごはん		
		めだまやき	卵	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	
		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	
28	水	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
		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	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 おぎ	こんにゃく		
		※ヨーグルト		ヨーグルト					
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		595 30.5 1.7
		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			
		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 おぎ		油	
30	金	ごもくうどん ※乳いんりょう (ソフトめん ごもくじる)	ぶた肉 油あげ	乳いんりょう	にんじん	ねぎ	ソフトめん		531 15.7 2.9
		チーズいもち		チーズ			砂糖	油	
		もやしのしおナムル	とり肉		にんじん	きゅうり もやし	じゃがいも でんぷん	油	

● 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。



はやね・はやおき・あさごはん

しんねんど はじ はや つき す
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、睡眠をしっかりとして体調を整
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。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



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とえ。

Q2 雨後の○
雨の後に○がー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とえ。

ヒント

