

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

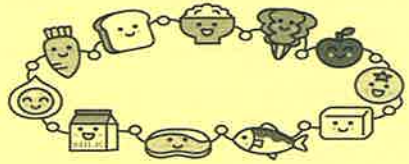
| 日  | 曜 | 献立名                                 | 体の中での主なはたらき       |                 |                  |                                             |                      |              | 小学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) | 中学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) |
|----|---|-------------------------------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------------------------------------|----------------------|--------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|    |   |                                     | 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<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻類 | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物                         | 5群<br>穀類・いも類・砂糖      | 6群<br>種実類・油脂 |                                                 |                                                 |
| 1  | 木 | にほんのあじめぐり～ひろしまけん「がんす」               |                   |                 |                  |                                             |                      |              | 648<br>28.2<br>2.8                              | 815<br>34.4<br>3.5                              |
|    |   | きのこうどん 牛乳<br>(ソフトめん きのかじる)          | とり肉<br>油あげ        | 牛乳              |                  | しいたけ しめじ<br>まいたけ はくさい<br>なめこ ねぎ             | ソフトめん                | 油            |                                                 |                                                 |
|    |   | がんす                                 | すけそうたら            |                 | にんじん             | たまねぎ                                        | でんぷん 砂糖<br>パン粉 小麦粉   | 油            |                                                 |                                                 |
|    |   | はなやさいサラダ                            |                   |                 | ブロッコリー にんじん      | カリフラワー                                      |                      |              |                                                 |                                                 |
| 2  | 金 | ごはん 牛乳                              |                   | 牛乳              |                  |                                             | ごはん                  |              | 623<br>24.1<br>2.8                              | 759<br>27.9<br>3.4                              |
|    |   | ごもくあつやきたまご                          | 卵                 |                 | にんじん             | ごぼう れんこん<br>たけのこ ししいたけ                      | 砂糖<br>でんぷん           |              |                                                 |                                                 |
|    |   | ほうれんそうとかまぼこのごまいため                   | かまぼこ              |                 | ほうれんそう にんじん      |                                             | 砂糖                   | ごま 油         |                                                 |                                                 |
|    |   | もやしのみそしる                            | 油あげ とうふ みそ        |                 | にんじん             | もやし                                         |                      |              |                                                 |                                                 |
|    |   | ※ぶどうゼリー                             |                   |                 |                  | ぶどう                                         | 砂糖                   |              |                                                 |                                                 |
| 7  | 水 | ごはん 牛乳                              |                   | 牛乳              |                  |                                             | ごはん                  |              | 669<br>21.4<br>2.0                              | 807<br>25.3<br>2.3                              |
|    |   | にくじゃがフライ                            | 牛肉                |                 | にんじん             | たまねぎ                                        | じゃがいも 砂糖<br>でんぷん 小麦粉 | 油            |                                                 |                                                 |
|    |   | たくあんあえ<br>とんじる                      |                   |                 | にんじん こまつな        | キャベツ だいこん<br>しょうが ごぼう<br>だいこん ねぎ            | 砂糖                   | ごま<br>油      |                                                 |                                                 |
| 8  | 木 | カレーうどん 牛乳<br>(ソフトめん カレーなんばんじる)      | ぶた肉 なんと<br>油あげ    | 牛乳              | にんじん             | にんにく たまねぎ<br>ねぎ                             | ソフトめん<br>でんぷん        | 油            | 774<br>32.5<br>3.3                              | 969<br>38.4<br>4.2                              |
|    |   | とりにくのでりやき                           | とり肉               |                 |                  | しょうが                                        |                      |              |                                                 |                                                 |
|    |   | れんこんサラダ                             |                   |                 | にんじん             | れんこん えだまめ                                   | こんにゃく                | ごま           |                                                 |                                                 |
|    |   |                                     |                   |                 |                  |                                             |                      |              |                                                 |                                                 |
| 9  | 金 | ごはん 牛乳                              |                   | 牛乳              |                  |                                             | ごはん                  |              | 587<br>23.2<br>2.0                              | 740<br>28.3<br>2.5                              |
|    |   | ぶたキムチいため                            | ぶた肉               |                 | にんじん<br>にら       | はくさい だいこん<br>りんご にんにく<br>もやし たまねぎ           |                      | ごま油<br>ごま    |                                                 |                                                 |
|    |   | グリーンサラダ●ドレッシング                      |                   |                 | ブロッコリー<br>アスパラガス | きゅうり                                        |                      | ごま           |                                                 |                                                 |
|    |   | チンゲンサイのスープ                          | 卵 とうふ             |                 | にんじん<br>チンゲンサイ   | えのきたけ<br>ねぎ                                 | でんぷん                 |              |                                                 |                                                 |
| 12 | 月 | ちゅうかどん 牛乳<br>(ごはん ちゅうかどんのぐ)         | ぶた肉               | 牛乳              | にんじん             | にんにく しょうが<br>たけのこ ししいたけ レモン<br>ねぎ はくさい キャベツ | ごはん<br>砂糖<br>でんぷん    | 油<br>ごま油     | 721<br>29.8<br>2.0                              | 898<br>35.8<br>2.3                              |
|    |   | えだまめともやしのツナサラダ●ドレッシング               | まぐろ               |                 |                  | えだまめ もやし                                    |                      |              |                                                 |                                                 |
|    |   | かたぬきチーズ                             |                   | チーズ             |                  |                                             |                      |              |                                                 |                                                 |
| 13 | 火 | コッペパン 牛乳                            |                   | 牛乳              |                  |                                             | パン                   |              | 581<br>22.1<br>3.3                              | 747<br>28.0<br>4.3                              |
|    |   | いかリングフライ (2.2.2.3) ★ソース             | いか 卵              |                 |                  |                                             | パン粉 小麦粉              | 油            |                                                 |                                                 |
|    |   | カリフラワーサラダ                           |                   |                 | にんじん             | カリフラワー きゅうり                                 |                      |              |                                                 |                                                 |
|    |   | グリーンポタージュ                           | ベーコン              |                 | にんじん<br>パセリ      | たまねぎ とうもろこし<br>グリーンピース                      | じゃがいも                | 油            |                                                 |                                                 |
| 14 | 水 | ひじきいりぶたそぼろどん 牛乳<br>(ごはん ひじきいりぶたそぼろ) | ぶた肉<br>卵          | 牛乳<br>ひじき       | にんじん             | しょうが えだまめ<br>たまねぎ                           | ごはん<br>砂糖            | ごま油          | 657<br>23.9<br>2.0                              | 830<br>29.1<br>2.5                              |
|    |   | アスパラとキャベツのサラダ                       |                   |                 | アスパラガス           | キャベツ とうもろこし                                 |                      |              |                                                 |                                                 |
|    |   | けんちんじる                              | とうふ               |                 | にんじん             | ごぼう だいこん<br>ねぎ                              | こんにゃく<br>さといも        | 油            |                                                 |                                                 |
| 15 | 木 | にくみそうどん 牛乳<br>(ソフトめん にくみそじる)        | ぶた肉<br>みそ         | 牛乳              | にんじん             | しょうが にんにく<br>もやし たまねぎ                       | ソフトめん<br>でんぷん        | 油            | 710<br>25.3<br>3.1                              | 900<br>31.5<br>3.9                              |
|    |   | チキンとえだまめのサラダ●ドレッシング                 | とり肉               |                 | にんじん             | えだまめ はくさい                                   |                      |              |                                                 |                                                 |
|    |   | ミルクドーナツ                             | 卵                 | 牛乳              |                  |                                             | 小麦粉 砂糖               | 油            |                                                 |                                                 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳                              |                   | 牛乳              |                  |                                             | ごはん                  |              | 620<br>23.3<br>2.8                              | 755<br>26.7<br>3.2                              |
|    |   | にくだんご (1.2.2.2)                     | とり肉 ぶた肉           |                 | トマト              | たまねぎ しょうが                                   | 砂糖 パン粉               |              |                                                 |                                                 |
|    |   | きんぴらごぼう                             | 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          |                                                 |                                                 |
|    |   | しおこうじスープ                            | とうふ               |                 | にんじん<br>こまつな     | だいこん ねぎ きくらげ<br>はくさい しめじ                    |                      |              |                                                 |                                                 |
| 19 | 月 | 美味(おい)しおこんだて                        |                   |                 |                  |                                             |                      |              | 625<br>27.2<br>1.9                              | 758<br>31.2<br>2.3                              |
|    |   | ごはん 牛乳                              |                   | 牛乳              |                  |                                             | ごはん                  |              |                                                 |                                                 |
|    |   | めばるたつたあげ                            | めばる               |                 |                  | しょうが                                        | でんぷん                 | 油            |                                                 |                                                 |
|    |   | やさいのあさづけ                            |                   |                 | にんじん             | キャベツ きゅうり                                   |                      |              |                                                 |                                                 |
| 20 | 火 | しゃくパン 牛乳 ★ミルククリーム                   |                   | 牛乳              |                  |                                             | パン                   | ミルククリーム      | 665<br>22.1<br>2.7                              | 786<br>25.8<br>3.4                              |
|    |   | ほうれんそうオムレツ                          | 卵                 |                 | ほうれんそう           |                                             | 砂糖                   | 油            |                                                 |                                                 |
|    |   | マカロニサラダ                             | 卵                 |                 | にんじん             |                                             | マカロニ 砂糖              |              |                                                 |                                                 |
|    |   | じゃがいもとウィンナーのスープ                     | ソーセージ             |                 | にんじん             | たまねぎ<br>グリーンピース                             | じゃがいも                |              |                                                 |                                                 |

| 日                                                                                 | 曜 | 献立名                                            | 体の中での主なはたらき     |                       |                |                                 |                     |              | 小学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分(g) | 中学生<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>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<br>魚・肉・豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻類       | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物             | 5群<br>穀類・いも類・砂糖     | 6群<br>種実類・油脂 |                                                 |                                                 |
| 21                                                                                | 水 | ごはん 牛乳                                         |                 | 牛乳                    |                |                                 | ごはん                 |              | 674<br>28.0<br>2.5                              | 823<br>32.6<br>3.0                              |
|                                                                                   |   | ハンバーグきのこソース                                    | とり肉 大豆          |                       | トマト            | たまねぎ しめじ<br>マッシュルーム             | パン粉 小麦粉<br>砂糖       | ラード<br>油     |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | だいこんとえだまめのサラダ●ドレッシング                           |                 |                       |                | だいこん えだまめ                       |                     |              |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | とりごぼうじる                                        | とり肉 油あげ         |                       | にんじん           | ごぼう しいたけ ねぎ                     | こんにゃく               |              |                                                 |                                                 |
| 22                                                                                | 木 | ちゃんぽんうどん 牛乳<br>(ソフトめん ちゃんぽんじる)                 | ぶた肉 いか<br>さつまあげ | 牛乳                    | にんじん           | しょうが たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>とうもろこし | ソフトめん               | 油            | 675<br>25.0<br>2.7                              | 847<br>31.4<br>3.4                              |
|                                                                                   |   | ポテトもち                                          |                 |                       |                |                                 | じゃがいも<br>でんぷん 小麦粉   | 油            |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | チキンサラダ●ドレッシング                                  | とり肉             |                       | ブロッコリー にんじん    |                                 |                     |              |                                                 |                                                 |
| 23                                                                                | 金 | カレーライス 牛乳<br>(むぎごはん チキンカレー)                    | とり肉             | 牛乳                    | にんじん<br>トマト    | にんにく たまねぎ<br>りんご                | ごはん むぎ<br>じゃがいも     | 油            | 715<br>23.0<br>2.5                              | 892<br>27.2<br>3.2                              |
|                                                                                   |   | コールスローサラダ●ドレッシング                               |                 |                       | にんじん           | きゅうり キャベツ                       |                     |              |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | ※ヨーグルト                                         |                 | ヨーグルト                 |                |                                 |                     |              |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | ごはん 牛乳                                         |                 | 牛乳                    |                |                                 | ごはん                 |              |                                                 |                                                 |
| 26                                                                                | 月 | さわらのてりやき                                       | さわら             |                       |                |                                 |                     |              | 631<br>30.4<br>2.5                              | 772<br>34.8<br>3.0                              |
|                                                                                   |   | きりぼしだいこんのもの                                    | さつまあげ           |                       | にんじん<br>さやいんげん | だいこん しいたけ                       | 砂糖                  | 油            |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | とりつくねのみそしる                                     | とり肉 みそ          |                       | にんじん にら        | たまねぎ ねぎ                         | でんぷん パン粉            |              |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | おたのしみこんだて                                      |                 |                       |                |                                 |                     |              |                                                 |                                                 |
|  | 火 | コロッケバーガー コーヒー乳いんりょう<br>(バーガーパン クリーミーコロッケ ★ソース) | ほたて 卵<br>かまぼこ   | コーヒー乳いんりょう<br>牛乳 クリーム |                |                                 | パン 砂糖<br>パン粉 小麦粉    | 油            | 669<br>26.5<br>2.6                              | 766<br>31.4<br>3.0                              |
|                                                                                   |   | とりにくのトマトにこみ                                    | とり肉 大豆          |                       | にんじん トマト       | たまねぎ                            | じゃがいも               | 油            |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | マスカットゼリーあえ                                     |                 |                       |                | ぶどう もも<br>パインアップル               | 砂糖                  |              |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | ごはん 牛乳                                         |                 | 牛乳                    |                |                                 | ごはん                 |              |                                                 |                                                 |
| 28                                                                                | 水 | なまあげのピリからいため                                   | ぶた肉 生あげ         |                       | にら             | にんにく しょうが<br>ねぎ                 | 砂糖<br>でんぷん          | ごま油          | 693<br>25.3<br>1.6                              | 866<br>30.9<br>1.9                              |
|                                                                                   |   | かぼちゃサラダ★マヨネーズ                                  |                 |                       | かぼちゃ           | たまねぎ                            |                     | マヨネーズ        |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | こまつなスープ                                        | ベーコン<br>なると 卵   |                       | にんじん<br>こまつな   | はくさい                            |                     |              |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | しょうゆラーメン 牛乳<br>(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)             | ぶた肉<br>なると      | 牛乳                    |                | メンマ にんにく<br>ねぎ                  | ソフトめん               | 油            |                                                 |                                                 |
| 29                                                                                | 木 | やさいのソイぎょうざ(2)                                  |                 |                       | にら             | キャベツ しょうが<br>にんにく               | こんにゃく 砂糖<br>小麦粉 パン粉 |              | 613<br>23.9<br>2.4                              | 789<br>29.8<br>2.9                              |
|                                                                                   |   | こんにゃくサラダ                                       |                 |                       | にんじん           | もやし きゅうり                        | こんにゃく               | ごま           |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | ごはん 牛乳                                         |                 | 牛乳                    |                |                                 | ごはん                 |              |                                                 |                                                 |
| 30                                                                                | 金 | 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            | 768<br>27.3<br>2.2                              | 907<br>30.6<br>2.7                              |
|                                                                                   |   | わふうごまサラダ                                       |                 |                       | にんじん           | キャベツ とうもろこし                     |                     | ごま           |                                                 |                                                 |
|                                                                                   |   | はくさいとあぶらあげのみそしる                                | 油あげ とうふ みそ      |                       | にんじん           | はくさい 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。

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。  
かつ ねん なか ひかくてきす しき せゆう  
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  
きぜん お からだ あつ な  
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  
ねつちゆうしやう とく ちゆうい ひつよう あたら かんきよう つか  
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
で すいみん たいちよう とどの  
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。



## 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。

## 日本の味めぐり ～広島県～



1日（木）は、広島県の郷土料理「**がんす**」を提供します。  
がんすとは、魚肉すり身に、みじん切りした野菜や唐辛子をまぜ、パン粉をつけてフライにした揚げかまぼこです。  
昭和初期、呉市のかまぼこ店が余ったすり身を再利用できないかと考えた末に誕生しました。  
名前の由来は「～でございます」という意味がある広島の方言「～でがんす」からきています。方言と同じように、日常の中で親しみを持ってもらえますようにという願いが込められています。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
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。

のう  
まずは、脳のエネルギー  
たんしつ  
源となる糖質を  
おほ ぶく  
多く含むものを！



しよくよく ひと しる  
食欲がない人は、みそ汁  
ぜゆうにゆう  
やスープ、牛乳などが  
すいぶん いっしよ  
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。



た しゅうかん すて しなかつ ひ いしき  
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。

