



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		
21 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	644 22.5 2.6	834 28.5 3.3
	しおころじチキンカツ (小40g中職60g)	とり肉					パン粉 小麦粉 油		
	こんにゃくのきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう		こんにゃく 砂糖 ごま ごま油		
	だいこんとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ えのきたけ				
22 金	<b>おたのしみこんだて</b> もちっとした生地(きじ)の中にカレーが入っています								
	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)		牛乳				ソフトめん	682 20.0 3.4	846 24.7 4.0
	カレーボール(2)	とり肉		こまつな にんじん	ねぎ しめじ		もち粉 パン粉 でんぷん 砂糖 油		
	フルーツゼリーあえ				みかん パインアップル もも ナタデココ		砂糖		
ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグきのこソース)	ぶた肉 とり肉 大豆			マッシュルーム たまねぎ		パン粉 砂糖 油			
25 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	604 24.0 1.9	731 26.9 2.3
	めばるのたつたあげ	めばる					でんぷん 油		
	じゃがいものどきに	かつおぶし					じゃがいも 砂糖		
	はなふのすましじる	かまぼこ	わかめ	ほうれんそう	だいこん ねぎ		ふ		
26 火	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグきのこソース)	ぶた肉 とり肉 大豆				マッシュルーム たまねぎ	パン粉 砂糖 油	729 26.8 3.4	882 31.4 4.0
	ごぼうサラダ	まくろ			ごぼう とうもろこし		砂糖 ごま マヨネーズ		
	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		じゃがいも 油		
	※さくらんぼゼリー				さくらんぼ		砂糖		
27 水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	582 23.1 2.2	750 29.5 2.8
	カツレツ (小40g中職60g) ●パックソース	とり肉					パン粉 小麦粉 油		
	こんにゃくとしおこんぶのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん こまつな			こんにゃく ごま ごま油		
	かまぼこはくさいのスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ		でんぷん		
28 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	689 22.6 2.8	832 26.2 3.4
	カルピメンチカツ	ぶた肉 とり肉 牛肉			たまねぎ		パン粉 油		
	だいすのいそに	さつまあげ だいす	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖 油		
	ぐだくさんみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		油		
29 金	にくみそらーめん 牛乳 (ちゅうかめん にくみそスープ)	ぶた肉 みそ		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが		ちゅうかめん でんぷん	694 25.3 3.8	901 31.4 4.5
	とうふナゲット(2223)	とうふ ぎよ肉すりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし		小麦粉 油		
	きりぼしだいこんのいためナムル			にんじん	チンゲンサイ だいこん		はるさめ 砂糖 ごま ごま油		
	※ヨーグルト		ヨーグルト						

- 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いません。
- 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。

### お茶に含まれる成分と健康効果

<b>カテキン類</b> 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> リラックス効果	<b>ビタミンC</b> 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	<b>フッ素</b> 虫歯予防	<b>カフェイン</b> 疲労回復 眠気を覚ます
--	------------------------	--	--------------------	--------------------------------

- ① 夏も近づくハチハチ夜更け
- ② 5月2日(土) 88日 4立寄
- ③ 緑茶の産地
- ④ 数日経つてお茶は出た

### 端午の節句の食べ物

<b>ちまき</b> チガヤや笹の葉などで、こめやもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。	<b>かしわもち</b> あんこ入りのもちを柏の葉でくくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。
<b>カツオ</b> 「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、このほりではなく、かつおのほりを掲げる所もあります。	<b>たけのこ</b> 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。