



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	金	<b>こどもの日こन्दते</b> 5月5日は、男の子のすこやかな成長と幸せを願う「端午(たんご)の節句(せっく)」です 中国から伝わりました						
	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーじる)	牛乳				ソフトめん		
	ふた肉		にんじん	もやし たまねぎ			油	
	タラフリッター (2223)	たら	あおさ			小麦粉 砂糖	油	
	キャベツのごまひじきいため	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ		ごま	
	※こどものひデザート	とうにゅう		りんご		砂糖		
7	木	<b>八十八夜(はちじゅうはちや)こन्दते</b> 八十八夜(はちじゅうはちや)につんだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるよ						
	ごはん ●ふりかけ 牛乳		牛乳 こんぶのり			ごはん でんぷん		
	からあげ (2)	とり肉			しょうが	でんぷん	油	
	キャベツのしおこんぶいため		こんぶ	にんじん	もやし キャベツ		ごま ごま油	
	なめこのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ			
	※まっちゃプリン	とうにゅう				砂糖		
8	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)	牛乳			ソフトめん		
	ちくわのいそべあげ (小30g中職50g)	ちくわ	あおさ	こまつな にんじん	ねぎ しいたけ	小麦粉 でんぷん	油	
	さつまいものあまに					さつまいも 砂糖		
11	月	シユプールパン 牛乳	牛乳			パン 砂糖		
	えびカツ (小50g中職60g) ●パックスソース	えび ぎよ肉すりみ			たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	
	アスパラソテー	ソーセージ	アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし			油	
	はるキャベツのとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ				
	※いちごゼリー			いちご		砂糖		
12	火	<b>カレーに使っている にんじん・たまねぎ・じゃがいも は有機野菜(ゆうきやさい)です</b>						
	カレーライス ※はっこう乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	はっこう乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん 大麦 じゃがいも	油	
	オムレツ	卵				砂糖	油	
	はなやさいホットサラダ ●ドレッシング		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		砂糖	油	
13	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		
	かにしゅうまい (2223)	かに ぎよ肉すりみ 卵			たまねぎ	小麦粉 でんぷん		
	ふたにくのみそいため	ふた肉 生あげ みそ	にんじん	キャベツ たけのこ しょうが		砂糖 でんぷん	油	
	ワンタンスープ	とり肉	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しいたけ		小麦粉	ごま油	
14	木	<b>旬(しゅん)のこन्दते たけのこ</b> 今年は表年(おもてどし)でよくとれる年だそうです ごま豚汁に使っている だいこん・にんじん・ねぎ は有機野菜(ゆうきやさい)です						
	たけのこごはん 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	たけのこ		ごはん 砂糖		
	こいわしフライ (2223)		かたくちいわし			パン粉 小麦粉	油	
	ブロッコリーのでんぶいため	かつおぶし	にんじん ブロッコリー			砂糖		
	ごまとんじる	ふた肉 とうふ みそ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		こんにゃく	ごま ごま油	
15	金	みそらーめん 牛乳 (ちゅうかめん みそらーめんスープ)	牛乳			ちゅうかめん		
	ふた肉 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			ごま油	
	チヂミ (2)	卵	にんじん	にら たまねぎ		小麦粉 でんぷん	油	
	フルーツあんじん		乳	みかん パインアップル もも		砂糖		
18	月	※ピタパン 牛乳	牛乳			ピタパン		
	とりのてりやき	とり肉				砂糖		
	たまごマカロニサラダ	まぐろ	にんじん	たまねぎ		マカロニ	マヨネーズ	
	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	グリーンピース たまねぎ		じゃがいも	油	
19	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		
	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	油 ごま油	
	パンパンジーホットサラダ●ドレッシング	とり肉	にんじん	もやし キャベツ		砂糖	油 ごま	
	ちゅうかスープ	ふた肉 とうふ なた	チンゲンサイ にんじん	はくさい ねぎ			油	
20	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		
	しおこうじチキンカツ (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	ふた肉	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				

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	

<b>豆乳汁(とうにゅうじる)は、かつおぶしでだしをとって作っています 0.4g減塩できました</b>							
21	木	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	
		にくだんご(2)	ぶた肉 とり肉		たまねぎ	パン粉 砂糖	油
		いんげんのごまいため	とり肉		さやいんげん にんじん	砂糖	ごま
		とうにゅうじる	油あげ みそ とうにゅう		にんじん	はくさい だいこん ねぎ ごぼう	じゃがいも
●ウエハース						小麦粉 砂糖	
22	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	牛乳		ちゅうかめん	
		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
		※ヨーグルト		ヨーグルト			ごま ごま油
25	月	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	牛乳		パン	
		ごぼうサラダ	まぐろ			マッシュルーム たまねぎ	パン粉 砂糖
		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
26	火	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	
		めばるのたつたあげ	めばる				でんぷん 油
		じゃがいものとさに	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	いんげん
※さくらんぼゼリー						砂糖	
27	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	
		カルピメンチカツ	ぶた肉 とり肉 牛肉			たまねぎ	パン粉 油
		だいずのいそに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖
		ぐたくさんみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
28	木	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん	
		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
		かまぼことはくさいのスープ	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
<b>おたのしみこんだて もちっとした生地(きじ)の中にカレーが入っています</b>							
29	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	ぶた肉 なたと 油あげ	牛乳		ソフトめん	
		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
		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

- 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。

### 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 脳活を促す ※とり過ぎに注意が必要です。
--	------------------------	--	--------------------	---

① 八十八夜? 八十八夜? 八十八夜?

「つみ」の歌

② 88日 2月4日

今年2月4日は八十八夜です。

③ 八十八夜

お茶を飲むと、お茶の成分が体に吸収されます。

④ 飲むお茶

お茶を飲むと、お茶の成分が体に吸収されます。

### 端午の節句の食べ物

**ちまき**

チガヤや笹の葉などで、米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。

**かしわもち**

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。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。

**カツオ**

「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。

**たけのこ**

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。