

# 2024年5月給食予定献立表<21回>

牛久市立中根小学校

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
1 水	ごはん おちやふりかけ 牛乳	のり こんぶ 牛乳	まっचा	ごはん さとう	しお	695
	とうにゆうステーキそぼろあんかけ	とうにゆう とり肉	しょうが えだまめ	油 さとう デンプン	しょうゆ みりん さけ	
	ツナとまめのサラダ	ツナ 大豆 レンズ豆 きんとき豆	えだまめ	ドレッシング	こしょう	2.0
	かぶのみそしる	とうふ 油あげ	かぶ かぶのは ながねぎ		みそ だし	
《八十八夜献立》 今月は、岡田小学校の栄養士さんの献立を参考に考えました。今日は八十八夜です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
2 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		625
	たまごやき	たまご		さとう 油 デンプン	しお ブイオン	
	たけのこのおかか	あつあげ かつおぶし	たけのこ こんにやく にんじん スナップえんどう	さとう 油	しょうゆ みりん さけ だし	2.0
	すましじる かしわもち	とうふ あずき	ほししいたけ えのきたけ だいこん こまつな みつば	もち さとう	しお うすくちしょうゆ さけ だし	
《こどもの日献立》 5月5日は、「端午の節句」です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
7 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		688
	とりにくのこなちやてんぷら(てんつゆ)	とり肉	せんちや	ごむぎこ 油 さとう デンプン	しょうゆ みりん だし	
	ふきのいために	ぶた肉 かつおぶし	しょうが たけのこ ふき にんじん こんにやく	さとう 油	みりん しょうゆ さけ だし	1.9
	しょかのみそしる	油あげ	ごぼう たまねぎ スナップえんどう	じゃがいも	いりこだし みそ	
《スタディメニュー：茶つみ》 3年生の音楽より、新茶の料理です。牛久市のお茶屋さんをご用意してくれました。給食委員会の放送を聴きましょう。						
8 水	ドッグパン 牛乳	牛乳		パン		535
	スロッピージョー	牛肉 だいず	たまねぎ ピーマン セロリ にんにく トマト	さとう 油	ケチャップ ソース コンソメ	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	ドレッシング	こしょう	2.5
	あさりのチャウダー	あさり ベーコン とうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	じゃがいも 油	シチュールー スープストック	
スロッピージョーは、アメリカの料理です。パンにひき肉のトマト煮をはさんで食べます。たくさん入れて、こぼしながら食べてもいいそうです。						
9 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		658
	ホキやさいあんかけ	ホキ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	さとう デンプン 油	しお しょうゆ だし	
	てづくりひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	あかしそ	ごま	めんつゆ みりん	2.2
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも 油 さとう デンプン	しょうゆ さけ みりん だし	
《二十四節気七十二候献立：立夏》 五月病になっていませんか？じゃがいものビタミンや、ひじきのミネラルを食べて不調をふき飛ばし、やる気アップ！						
10 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		629
	イかにんにくみそやき	いか	にんにく	さとう	みそ しょうゆ さけ みりん	
	マーボはるさめ	ぶた肉 だいず	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん なら	はるさめ 油 さとう	しょうゆ テンメンジャン 中かだし	2.3
	あおなとコーンのちゅうかたまごスープ	たまご	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	デンプン	中かだし しお しょうゆ	
本日の主菜は、新メニューです。イカの切り身を焼いて、にんにく入りのみそダレをかけました。よくかんで味わって食べてくださいね。						
13 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		678
	ハッシュポーク	ぶた肉 いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも さとう 油	ルー ソース ケチャップ	
	ツナとかいそうのピリっとサラダ	ツナ わかめ こんぶ つのまた	にんじん きゅうり キャベツ	ラー油 さとう 油	す しょうゆ しお	2.1
	オレンジ		オレンジ			
ハッシュポークのハッシュとは、細かく切るという意味があるそうです。では、ポークは何のお肉でしょうか？ごはんの上へのせ、舌で確かめてみましょう。						
14 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		582
	キビナゴのかりかりフライ(2こ)	きびなご		じゃがいも こめこ 油		
	おかひじきののりずあえ	ハム のり	ほうれんそう おかひじき もやし にんじん	さとう	しょうゆ す	1.7
	さわにわん	ぶた肉	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ		しょうゆ さけ しお だし	
キビナゴは、九州などでよく食べられている魚です。体が小さいので、丸ごと食べられます。メスは卵を持っていることもあります。						
15 水	きりめいりまるパン 牛乳	牛乳		パン		620
	パステイスデバカリヤウ(魚フライ・ソース)	たら		パンこ でんぷん 油	ソース	
	サラダデポルヴォ(タコのサラダ)	たこ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん	ドレッシング	しお こしょう	2.8
	ソッパデペドラ(石のスープ)	ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	油 じゃがいも	スープストック しお こしょう	
《世界食べものの旅：ポルトガル》 ヨーロッパの西のはしにある国です。給食委員会の放送を聴きましょう。学校図書司書さんの読みきかせもあります！						



**USHIKU野菜オーケストラは、牛久市でたくさん作られている野菜が集まった楽団です。旬の野菜をそろえて、色とりどりで栄養たっぷりのハーモニーを奏でましょう。朝ごはんを食べるのがおすすめです。旬のメンバーをサラダやスープにして、1日を元気にすごしましょう！**

今月は、ホルン奏者のレタス：レタンナです。レタスはサラダ以外にも、外葉はスープや中華炒めに、サッとゆでて和え物にしてもおいしいです。ぜひ作ってみてください。



## 「二十四節気七十二候献立」

で体と心をととのえる！

季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。

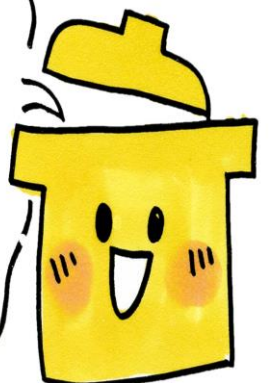
ゴールデンウィークが終わるころ、なんとなく気持ちが落ちつかない、体がだるいと感じている人はいませんか？

「五月病」にかかっていますか？

ひじきのミネラルや、じゃがいものビタミンCをとって、少しでも心と体が元気になりますように。毎月テーマが変わります。お楽しみに！

## 今月の おすすめ朝ごはん！

- たっぷりレタスと卵・チーズ・ハムのサンドイッチ
- 納豆ごはん+しらす干し
- 甘い卵焼き
- 麩のみそ汁



# 2024年5月給食予定献立表<21回>

牛久市立中根小学校

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
16 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		691
	えびシューマイ(5年~2こ)	えび すりみ	たまねぎ	ごむぎこ	しお こしょう	
	ホイコーロー	ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが	さとう デンプン 油	中かだし テンメンジャン しょうゆ	2.4
	レタススープ	とり肉 あつあげ	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな レタス	油	中かだし こしょう しょうゆ	
今日の献立は、中華風でまとめてみました。中華料理は、日本でもよく食べられていますね。ぎょうざ・麻婆豆腐の他にいくつ知っていますか？						
17 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		711
	とりにくのレモンソース	とり肉	レモン	デンプン 油 さとう	さけ しお しょうゆ	
	ひじきのいために	ひじき ぶた肉 だいず	ごぼう にんじん きぬさやえんどう	さとう 油	しょうゆ さけ みりん だし	2.3
	とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ わかめ	たまねぎ ながねぎ		だし あかみそ しろみそ	
毎月19日は、食育の日です。今日は「もぐもぐタイム」に、食べることや食べられることを考えながら食事をしましょう。						
20 月	牛久こむぎうどんのはかたうどん 牛乳	とり肉 油あげ かまぼこ 牛乳	ほしいたけ ごぼう たまねぎ こまつな はねぎ		さけ しお しょうゆ いりこだし	511
	たこやきポテト	あおのり かつおぶし		じゃがいも 油 ドレッシング	ソース	
	あちらづけ	こんぶ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	さとう	す しお あざづけのもと	2.1
《いばらき美味しおDay給食&日本味めぐり：福岡県》 毎月20日は食塩量に気をつけた献立です。今回は、日本味めぐりとのコラボです。						
21 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		646
	ニシンたつたあげ	にしん		デンプン 油	しょうゆ	
	いんげんとささみのごまあえ	とり肉	さやいんげん にんじん もやし	さとう ごま	しょうゆ	1.8
	わふうはるさめスープ	とり肉	たけのこ こまつな ながねぎ にんじん みずな	はるさめ 油	さけ だし しょうゆ しお	
ニシンやさやいんげんは、春が旬の食べものです。旬のものを食べると、健康になります。運動会をがんばるために、よくかんで食べましょう！						
22 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		690
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ キャベツ	油 さとう デンプン	さけ みりん しょうゆ	
	えいようみそしる	あつあげ	たまねぎ 大根 にんじん 長ねぎ しめじ ほうれん草 こんにやく	じゃがいも しらたまだんご	みそ だし	1.9
	アセロラゼリー		アセロラ	さとう		
《運動会をがんばろう献立》 明日は運動会です。外で運動した後は、豚肉やアセロラのビタミン、ねぎの辛味が役立ちます。牛乳のカルシウムも大切です。						
23 木	ナン 牛乳 ココアシロップ	牛乳		ナン さとう	ココア	577
	おさかなナゲット	あじ だいず		パンこ 油 デンプン	カレーこ	
	ポテトサラダ	ハム	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも ドレッシング	しお こしょう	2.3
	バターチキンカレー	とり肉 だいず レンズまめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	バター 油	カレーこ ルウ	
《給食委員会献立》 去年の5年1組さんが考えた「食べのこしをへらそう給食」です。ナンにバターチキンカレーをつけながら食べましょう。						
24 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		628
	とりしおマーボどうふ	とり肉 とうふ だいず	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ながねぎ	油 ラー油 デンプン	みりん さけ がらスープ	
	きくらげサラダ	ハム	きくらげ こまつな もやし だいずもやし	ドレッシング		1.5
	スティックパインアップルかん		パインアップル			
パインアップルは、暑い国でとれるくだものです。あなたはパインアップルの他に、暑い国でとれるくだものを3つ以上知っていますか？						
27 月	とんこつラーメン(めん・スープ) 牛乳	ぶた肉 牛乳	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ もやし ながねぎ	中かめん 油	がらスープ しお こしょう	648
	パンサンスー	たまご ハム	こまつな きゅうり にんじん	はるさめ ドレッシング		
	メロン		メロン			2.3
茨城県は、メロンの生産量が日本一です。いちおしは、イバラキングだそうです。茨城のメロンの王様になるようにという願いがこめられています。						
28 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		716
	とりにくとたけのこのカミカミあげ	とり肉	しょうが たけのこ えだまめ	デンプン 油 さとう	さけ みりん しょうゆ	
	レタスのしおこうじスープ	あつあげ かまぼこ	えのきたけ きくらげ ブロッコリー ながねぎ レタス	油	しおこうじ しょうゆ こしょう	1.7
	ヨーグルト	ヨーグルト				
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、かむことを意識したかみかみ献立です。春が旬のたけのこを使いました。給食委員会の放送を聴きましょう。						
29 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		649
	みそカツ	ぶた肉		パンこ 油 さとう ごま	あかみそ ソース みりん	
	ゆでぼしだいこんサラダ	わかめ	ゆでぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	2.2
	はちはいどうふ	とうふ もずく かまぼこ たまご	たまねぎ ほしいたけ チンゲンサイ にんじん みつば	デンプン	しお しょうゆ だし みりん	
愛知県の名物のみそカツと、郷土料理のはちはいどうふです。どちらも栄養たっぷりの料理です。残さないように食べて、午後の活動もがんばりましょう。						
30 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		658
	サバのヤンニョムやき	さば	ながねぎ にんにく	油 さとう ごま	しょうゆ ケチャップ トウバンジャン	
	にんじんのしおナムル		ほうれんそう もやし にんじん	さとう 油 ごま	しょうゆ しお	2.3
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ	はくさい たまねぎ キャベツ なら ながねぎ ほしいたけ		中かだし しょうゆ こしょう	
《もぐもぐお話タイム給食：ぐりとぐらのピクニック》 学校図書司書さんの読みきかせ放送を聴きながら、食べましょう。						
31 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		690
	やさいたっぷりとりそばろ	とり肉 ぶた肉 だいず	しょうが たまねぎ ごぼう えだまめ	油 さとう	しょうゆ テンメンジャン だし	
	たまごそばろ	たまご		さとう	しお	2.0
	ごまみそしる	あつあげ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ	じゃがいも ごま	だし あかみそ	
スプーンで食べる前に、おはしでそばろごはんチャレンジ！おはしで上手につまんで、ポロポロこぼさず食べられるかな？グループで一番上手なのはだれかな？						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日＝「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。



エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	644
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.1

今月の美味しお給食は、天然の昆布からだしを取ったうどん汁と、あちら漬の酸味や辛味がおいしく減塩のポイントです。めん料理は、塩分が高くなりがちです。出汁のうま味をきかせてはいかがでしょうか。そして、汁は飲みほさないようにしましょう。減塩のコツやポイントは、ぜひご家庭でも参考になさってください。

中根っ子図書館とコラボした本の給食。今月は、中川李枝子さんの「ぐりとぐらのピクニック」です。副菜のにんじん料理がポイントです。学校図書司書さんの放送を聴きながら、おなかも心も満たされますように。