



令和2年度

5月分 給食献立予定表



Bブロック（18回）

結城市立学校給食センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止を受けての休校措置のため、給食の提供はありません。

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
11 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	646 27.1 2.6	802 32.5 3.1
	さんまの煮つけ ※骨に注意	さんま	砂糖	しょうが	小麦		
	五目きんぴら	さつまあげ	砂糖 油	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	小麦		
	ごまみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	ごま油 ごま	だいこん にんじん 長ねぎ			
	柏餅		上新粉 砂糖 小豆				
12 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	675 26.3 2.0	853 31.8 2.5
	餃子(小②中③)	とり肉 ひじき	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	ドレッシング 油	キャベツ	小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
	いよかんゼリー		砂糖 ゼリー	いよかん			
13 (水)	ミルクコッペパン(切り込み入)	牛乳	コッペパン		乳・小麦	637 21.1 3.1	814 26.9 3.7
	牛乳	牛乳			乳		
	牛肉コロッケ(ソース)	牛肉 卵	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	イタリアンサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり	乳・小麦		
	かぼちゃシチュー	牛乳 ミルククリーム	バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	乳・小麦		
14 (木)	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉 ミルククリーム 生クリーム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	703 21.3 1.9	890 26.5 2.4
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	パン粉 小麦粉		小麦		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも パインアップル みかん			
15 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	642 23.2 3.0	845 29.5 3.8
	カレーうどん汁	とり肉 なんと	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	北海柱風フライ(小②中③)	卵 魚すり身 かに	小麦粉 パン粉 油		卵・小麦・かに		
	グリーンサラダ		ごま ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	小麦		
18 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	656 24.6 2.7	809 29.0 3.2
	鶏肉の照り焼きソース	とり肉	油 砂糖 小麦粉 でん粉		小麦		
	キャベツのおかかあえ	卵 まぐろ かつお節	油 砂糖	キャベツ もやし	卵・小麦		
	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん えのきたけ 長ねぎ			
	おめでとうゼリー(学配)	とうにゅう	砂糖 ゼリー	いちご			
19 (火)	野菜たっぷり豚そぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	664 23.8 2.6	819 28.0 3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	春雨サラダ		はるさめ ドレッシング	きゅうり とうもろこし			
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ		長ねぎ こまつな えのきたけ			
20 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	672 23.4 2.5	815 28.2 3.2
	ミルククリーム	牛乳	油 砂糖		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレットマトソース	卵	油 小麦粉 砂糖	たまねぎ トマト セロリ にんにく	卵・小麦		
	チキンのマリネ	とり肉	油	ブロッコリー きゅうり たまねぎ			
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳 スライス	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	卵・乳・小麦		
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	636 21.5 2.4	810 26.6 3.0
	ふりかけ	のり かつお節	砂糖				
	鮭メンチ	さけ	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ	卵・小麦		
	きゃべつのごま酢あえ	かまぼこ わかめ	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり	小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ			
22 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	641 23.1 2.8	848 28.9 3.4
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ なんと		たまねぎ にんじん こまつな	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ ごぼう しゅんぎく にんじん	小麦		
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう にんじん	乳・小麦		
	クレープ(学配)	とうにゅう	米粉 砂糖	いちご			
25 (月)	【地産地消：茨城グルメ】					675 23.2 2.4	831 27.3 2.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入りメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦		
	かんぴょうの中華サラダ	とり肉	油 ごま ごま油 砂糖	もやし かんぴょう きゅうり	小麦		
	小松菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		こまつな にんじん 長ねぎ			

26 (火)	チキンカレー（ごはん）	とり肉 スキムミルク	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	698 23.8 2.7	884 28.8 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット（小②中③）	とうふ 魚すり身 卵	油 小麦粉	たまねぎ	卵・小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
27 (水)	【日本の味めぐり：東京都】 					629 23.2 2.5	803 29.0 3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イカリングフライ （小②中③）（ソース）	いか 卵	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦		
	こまつなと糸寒天のサラダ	とり肉 寒天	油 ごま ドレッシング	きゅうり こまつな	小麦		
28 (木)	味噌ちゃんこ汁	とり肉 みそ	パン粉 油 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ	小麦	655 26.5 2.6	813 31.9 3.3
	コッペパン（切り込み入）		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ（ソース） ※骨に注意	ほき	パン粉 小麦粉 油		小麦		
29 (金)	キャロットサラダ	卵	ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり	卵・小麦	682 25.0 2.5	845 29.8 3.0
	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ポークステーキ	ぶた肉	小麦粉 砂糖	たまねぎ	小麦		
	リャンパンサンスウ	ハム 卵	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	じゃがいものみそ汁	油あげ とうふ みそ	じゃがいも	長ねぎ にんじん			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※この献立表に記載されている材料は主な材料で調味料や加工品等に含まれる使用食品のすべては記載しておりません。
☆食材の産地についてはホームページをご覧ください。
※給食費について、長欠等で学校を連続して5日以上欠席する場合には、日割り計算となります。

【今月の結城市産食材】
ごはん かんぴょう こまつな

柏餅、いよかんゼリー、おめでとうゼリー、クレープは、休校期間に提供を予定していたものです。提供日の栄養価には、前述のものは含んでおりません。また、1，7，8日が休校となったため、AブロックBブロックとでは献立内容が異なりますのでご了承ください。

給食だより

木々の新緑が映えるさわやかな季節となりました。新しい環境には慣れたでしょうか。緊張が少しずつほぐれ、ほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出てきやすい時期でもあります。体調を壊さないよう規則正しい食生活をおくりましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？
私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。
エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭（脳）の スイッチ  やる気や集中力を高め、 学習能力を向上させる。	体の スイッチ  元気に活動できるようになり、 体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ  胃や腸が動き出し、うんち が出やすくなる。
--	---	---

日本の味めぐり 東京

全国から多様な食材や料理が集まる食の中心地、東京。

江戸前の寿司や蕎麦をはじめ、もんじゃ焼きや深川めしといった下町の郷土料理も有名です。

また、伊豆諸島や小笠原諸島では、海産物が豊富に採れます。

給食では、東京生まれの小松菜と東京伊豆諸島での特産品テングサ（海藻）を原料とした糸寒天のサラダ、力士の身体作りには欠かせないちゃんこ鍋をアレンジしたちゃんこ汁を提供します。お楽しみに！



子どもたちが苦手な野菜をおいしく食べられる工夫をした料理や、家庭で人気の自慢料理を教えてください。給食の献立に取り入れた場合には、給食だよりに学校名、学年、児童・生徒名を記載させていただきます。ご協力をお願いします。
※ボールペンで記入し、5月29日（金）までに担任の先生に提出してください。

切り取り

学校

年 組

ふりがな
児童・生徒名

料理名

作り方

材料