



# 令和3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

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	体の調子をととのえる		小学生	中学生	
【日本の味めぐり：東京都】								
6 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	652	810	
	タコメンチ	たこ たらすり身	油 パン粉 小麦粉	キャベツ	小麦	23.1	27.4	
	こまつなと糸寒天のサラダ	とり肉 寒天	油 ドレッシング ごま	きゅうり こまつな	小麦	2.5	3.0	
	みそちゃんこ汁	とり肉 とうふ みそ	パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ	小麦			
7 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	674	844	
	ふりかけ	かつおぶし のり	砂糖			22.1	26.8	
	和風ハンバーグ (大根おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦	2.5	3.1	
	眞だくさんみそ汁 アセロラジュレ	とうふ 油あげ みそ	油 砂糖 ゼリー	こまつな ごぼう にんじん ねぎ アセロラ りんご みかん パイン				
10 (月)	チョコチップパン 牛乳	牛乳	コッペパン チョコレート		乳・小麦 乳	640	810	
	ミートボール(ケチャップ味) (小②中③)	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦	23.6	29.5	
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 マヨネーズ	きゅうり にんじん	卵・小麦	2.3	3.0	
	クリームシチュー	とり肉 シュワッシュム 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ えだまめ とうもろこし	乳・小麦			
11 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	658	813	
	厚焼き卵	卵			卵・小麦	24.0	28.3	
	ワカメとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	だいこん きゅうり	小麦	1.9	2.3	
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦			
12 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	625	803	
	鶏つくね照り焼きソース	とり肉 ひじき	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	21.9	27.4	
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦	2.2	2.8	
	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 ねぎ にんじん				
13 (木)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキム乳	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	696	874	
	牛乳	牛乳			乳	20.5	24.9	
	北海柱風フライ(小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	2.5	3.1	
	グリーンサラダ		砂糖 ドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ	小麦			
14 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	637	806	
	きつねうどん汁	油あげ なると	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	21.8	26.7	
	牛乳	牛乳			乳	2.9	3.4	
	大根サラダ ミルクドーナツ	かまぼこ 卵 スキム乳	ドレッシング 小麦粉 油 砂糖	だいこん きゅうり たまねぎ	小麦 卵・乳・小麦			
17 (月)	くわの実パン メープルジャム		コッペパン 砂糖 メープルシロップ	くわの実	乳・小麦	637	804	
	牛乳	牛乳			乳	24.4	30.4	
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	2.4	3.1	
	キャベツのサラダ ベジタブルチャウダー	とり肉 ぶた肉 いんげんまめ 牛乳 スキム乳	油 ドレッシング じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	小麦 乳・小麦			
18 (火)	【茨城グルメ】							
	タコライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	649	802	
	牛乳	牛乳			乳	25.6	30.2	
	小松菜のサラダ		ごま ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし		2.7	3.2	
19 (水)	かんぴょうと卵のスープ	たまご とうふ		かんぴょう にんじん ねぎ だいこん しいたけ	卵・小麦			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	651	804	
	白身魚フライ ※骨に注意	ほき	パン粉 小麦粉 油		小麦	23.3	27.4	
	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	2.3	2.8	
20 (木)	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな ねぎ えのきだけ				
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	693	875	
	春巻	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	24.0	28.7	
	中華サラダ	とり肉 くらげ	ごま油 砂糖 ごま	もやし きゅうり	小麦	2.1	2.6	
21 (金)	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 にんじん ねぎ しいたけ にら	小麦			
	中華めん		中華めん		小麦	604	805	
	タンメンスープ	ぶた肉 なると いか	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	小麦	24.9	32.0	
	牛乳	牛乳			乳	2.3	2.8	
24 (月)	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦			
	ブロッコリーのサラダ		ドレッシング	ブロッコリー えだまめ きゅうり	卵	624	806	
	コッペパン(切り込み) 牛乳	牛乳	コッペパン		乳・小麦 乳	21.6	27.2	
	牛肉コロッケ(ソース) ツナサラダ	牛肉 たまご まぐろ	じゃがいも パン粉 小麦 油 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	卵・乳・小麦 卵	2.6	3.3	
24 (月)	ミネストローネ	ぶた肉	マカロニ バター 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦・乳			

Bブロック (18回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			アレルギー (7品目) <small>卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに</small>	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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
25 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	666	834
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	19.8	23.7
	切干大根の煮物	油あげ	油 砂糖	切干大根 にんじん こんにゃく	小麦	2.5	3.0
	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
26 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	644	796
	豆腐ハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ おから	パン粉 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト	小麦	21.8	25.6
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし	卵・乳	2.3	2.7
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	小麦		
27 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	646	804
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				25.2	30.1
	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	2.7	3.3
	豆乳のみそ汁	とうふ 油あげ みそ とうにゅう		だいこん にんじん たまねぎ			
28 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	655	865
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ なた		たまねぎ にんじん こまつな	小麦	23.7	29.6
	牛乳	牛乳			乳	2.7	3.3
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
31 (月)	きゅうりといかの酢の物	わかめ いか	砂糖	きゅうり	小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	650	810
	ミルククリーム	スチーム	油 砂糖		乳	21.0	26.8
	牛乳	牛乳			乳	2.4	3.1
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			
かぼちゃシチュー	牛乳 ミルクパウダー	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ	乳・小麦			

※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。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆4月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】  
ごはん かんぴょう こまつな くわの実



# 給食だより

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、新しい環境のなかでたまった疲れが出てきやすい時期でもあります。休みの日にも早寝・早起き・朝ごはんを意識して、規則正しい生活を送りましょう。

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

### おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b> ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b> 卵、ウインナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b> コーン缶、もやし、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	<b>果物</b> みかん、いちご、バナナ	<b>牛乳・乳製品</b> チーズ、牛乳、ヨーグルト
-------------------------------------	---	---	--------------------------	-------------------------------

## 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みそちゃんこ汁を提供します。お楽しみに!

Aブロック: 10日(月)  
Bブロック: 6日(木)



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28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	児童・生徒名
料理名		作り方
材料		