



令和4年度 5月分 給食献立予定表



Aブロック(19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)	
		※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。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
2月	食パン		食パン		乳・小麦	650 24.7 2.4	800 29.9 3.0
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレットマトソース	たまご	油 砂糖	たまねぎ トマト	卵・小麦		
	キャベツのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん			
	ベジタブルチャウダー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ	乳・小麦		
6金	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク ミルクカルシウム	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	718 23.1 2.7	916 28.6 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	ほうれんそうサラダ	たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・小麦		
9月	【地産地消献立:茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	669 23.2 2.3	824 27.3 2.6
	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		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
ほうれんそうのみそ汁	油あげ とうふ みそ		ほうれんそう ねぎ にんじん				
10火	【日本の味めぐり:香川県】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	626 24.3 3.0	820 30.8 3.8
	しっぽくうどん	油あげ とり肉	油 砂糖	しいたけ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
ちくわの変わり揚げ(小②中③)	ちくわ	小麦粉 油	パセリ	小麦			
	莖わかめのオリードレッシングサラダ	とり肉 くきわかめ	ドレッシング	もやし きゅうり オリーブ	小麦		
11水	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	618 22.2 2.8	794 27.7 3.6
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット(小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ きゅうり	卵・小麦		
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
12木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	647 23.6 2.5	802 28.2 3.0
	鶏肉のごまみそソース	とり肉 みそ	小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	にんにく	小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし にんじん			
	すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ		しいたけ たまねぎ にんじん	小麦		
13金	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650 21.9 2.0	829 26.7 2.4
	焼きぎょうざ(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		
	切干大根ともやしのごまかつおサラダ	まぐろ かつお節	油 ごま ドレッシング	切干大根 もやし きゅうり	卵・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 ねぎ				
16月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	630 24.4 2.7	792 29.7 3.2
	和風ハンバーグ(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		
	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		
	じゃがいものみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ			
17火	ソフトめん		ソフトめん		小麦	619 28.7 2.8	825 37.1 3.4
	肉うどんの汁	ぶた肉 油あげ	油	ごぼう こまつな ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	イカリングフライ(小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦		
	にんじんのあえもの	とり肉	ドレッシング ごま	にんじん もやし	小麦		
18水	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	609 25.9 2.6	791 32.7 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボールケチャップソース(小②中③)	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	きゅうり キャベツ			
	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦		
	ミニピーチゼリー(小①中②)		ゼリー 砂糖	もも			
19木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	653 23.0 2.3	806 27.1 2.8
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう	乳・小麦		
	みそラーメン風スープ	ぶた肉 みそ	油 ごま ごま油	にら たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが	小麦		
20金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	648 23.7 1.7	826 28.9 2.1
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦		
	ブロッコリーとコーンのあえもの		ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	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 ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
23月	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	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	670 24.1 2.1	827 28.5 2.5
	牛乳	牛乳			乳		
	中華たまごスープ	とうふ たまご		ねぎ ほうれんそう しいたけ	卵・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			

5月Aブロック(19回)

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
24 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	676 24.9 3.0	850 30.5 3.6
	スタミナめんの汁	ぶた肉 みそ	ごま油 ごま でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にら ねぎ とうもろこし	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ	小麦		
25 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	632 23.4 2.8	816 29.6 3.7
	牛乳	牛乳			乳		
	エビカツ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦・えび		
	コーンサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦		
	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 にんじん パセリ	乳・小麦		
26 (木)	キーマカレーライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	648 24.8 2.8	800 29.2 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなのサラダ	かまぼこ	ドレッシング	こまつな きゅうり	卵		
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	ねぎ だいこん えのきだけ しょうが	小麦		
27 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	671 25.1 2.7	802 28.0 3.0
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	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		
30 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	681 21.0 2.5	860 25.8 3.0
	牛肉コロッケ(ソース)	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	きんぴらごぼう	さつまあげ ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん	小麦		
	豆腐のみそ汁	とうふ わかめ 油あげ みそ		だいこん ねぎ			
31 (火)	中華めん		中華めん		小麦	661 24.8 2.9	835 30.7 3.4
	タンメンのスープ	ぶた肉 いか	ごま油	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミルクドーナツ	スキムミルク たまご	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦		
	カラフルサラダ	ハム	砂糖 ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし きゅうり たまねぎ	卵・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。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな

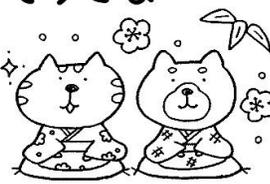
5月 **給食だより**

さわやかな季節となりました。新しい学年がはじまり、1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきましたか。疲れが出やすい時期です。早寝・早起き朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

【学校給食費について】
給食費は全て食材料費として使います。
小学生 月額 4,250円
中学生 月額 4,650円
※5月分の給食費は6月27日に引き落とされます。

大切な食事のあいさつ **いただきます・ごちそうさま**

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために



いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

日本の味めぐり 香川県

香川県は四国地方に位置し、日本で一番面積の狭い県です。さぬきうどんや小豆島の気候を利用して栽培したオリーブ、瀬戸内海に面しているため、海産物も有名です。給食では、しっぽくうどん、ちくわの変わり揚げ、茎わかめのオリーブドレッシングサラダを提供します。しっぽくうどんとは、野菜と油揚げを煮干しの出汁で煮込んだ代表的な郷土料理です。煮干しの粉末を加え風味豊かなうどんに仕上げました。



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27日(金)までに担任の先生に提出してください。

切り取り

学年 組 児童・生徒名

料理名	作り方
材料	