



令和5年度 5月分 給食献立予定表



Bブロック（20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
1 (月)	【こどもの日メニュー】～ごはんと具をあわせて食べてください～						
	たけのこごはん(ごはん・具)	油あげ ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	小麦	664 22.6 2.4	803 26.4 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	大根のごまサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	だいこん きゅうり	卵・乳		
	春白菜のみそ汁	わかめ とうふ みそ		はくさい こまつな ねぎ			
	柏餅		上新粉 砂糖 小豆				
2 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	681 21.5 2.6	803 24.2 3.0
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	こまつな とうもろこし きゅうり			
	大根のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん ねぎ			
8 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	630 27.0 2.3	782 32.7 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ごぼうサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ごぼう きゅうり えだまめ			
	ホワイトシチュー	とり肉 スkim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		
9 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	628 23.3 2.2	800 28.4 2.8
	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		
	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦		
	豆腐と卵の中華スープ	とうふ たまご	ごま油	ねぎ こまつな もやし	卵・小麦		
10 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	629 24.3 2.6	789 29.5 3.1
	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		
	小松菜の中華あえ	かまぼこ	砂糖 ごま油	こまつな キャベツ	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 にんじん ねぎ			
11 (木)	【日本の味めぐり：静岡県】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	631 22.4 2.1	793 27.5 2.6
	カツオカツ	かつお	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ しょうが	小麦		
	ごまじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 ごま ごま油	こまつな にんじん キャベツ	小麦		
	おざく	とり肉 とうふ 油あげ	じゃがいも 油 でん粉	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	小麦		
プチみかんゼリー(小中①)		ゼリー 砂糖	みかん				
12 (金)	中華めん		中華めん		小麦	621 23.5 2.8	827 30.0 3.4
	タンメンスープ	ぶた肉	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		
	春巻	ぶた肉	春巻の皮 春雨 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーのサラダ	とり肉	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ			
15 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	639 22.5 2.4	818 27.9 3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	コロッケ	豚肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり			
	コーンポタージュ	牛乳 スkimミルク	マカロニ 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		
16 (火)	【いばらき美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	677 23.4 1.8	819 27.0 2.0
	えびシュウマイ(小中②)	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	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		
フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん				
17 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	627 27.4 2.4	776 32.8 2.9
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦		
	にんじんしりしり	たまご まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
	豆乳のみそ汁	ぶた肉 厚あげ みそ 豆乳	油	キャベツ たまねぎ ほうれんそう			
18 (木)	ポークカレー(ごはん)	ぶた肉 スkim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	699 21.6 2.6	839 24.5 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	春キャベツのサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	小麦		
19 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	627 20.2 2.4	824 25.0 2.9
	五目うどん汁	とり肉 油あげ	油	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	もやしのおかかあえ	まぐろ かつお節	油 ドレッシング	もやし キャベツ にんじん たまねぎ			

【お知らせ】5月25日（木）は、4月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

小学校4,250円（4月：1年生のみ2,880円）／中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。

※長期欠席等で連続して5日以上、給食の提供を受けない場合には、給食費が減額になる場合があります。

●第3子以降の給食費無料のお知らせ（義務教育課程中3人目以降の給食費無料）

結城市では、義務教育課程中の子どもが3人以上いるご家庭の3人目以降の給食費が無料となります。

給食費の未納がある場合などは対象とはなりません。詳しくはホームページをご確認ください。

※対象となるご家庭には、学校をとおして5月上旬頃、通知を配付します。お手元に通知が届いていない場合や

ご不明な点は、結城市立学校給食センター（電話）32-1010までお問い合わせください。

■QRコード



日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルゲン (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
22 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	613 21.9 2.6	777 27.5 3.3
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	マカロニサラダ		マカロニ ドレッシング	キャベツ とうもろこし	小麦		
	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
23 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】					633 26.2 2.4	780 30.9 2.8
	豚丼（ごはん）	ぶた肉 みそ	ごはん 油 砂糖	しょうが しらたき たまねぎ にんじん	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	小松菜とツナのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	こまつな キャベツ			
24 (水)	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		レタス ねぎ だいこん	卵	635 19.2 2.2	809 23.3 2.7
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	とうふと野菜のナゲット （小②中③）	とうふ 魚すり身	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦		
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
25 (木)	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 こまつな	小麦	612 20.2 2.5	788 25.4 3.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも ドレッシング	きゅうり にんじん	卵・乳		
26 (金)	豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		こまつな ねぎ もやし		621 24.2 2.6	807 30.3 3.3
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉ごまみそめん汁	ぶた肉 大豆 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	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		
29 (月)	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり		647 21.0 2.7	795 26.3 3.4
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん			
30 (火)	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト	乳・小麦	628 22.1 1.9	777 26.2 2.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦		
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング	ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ	乳・小麦		
31 (水)	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	620 22.0 2.8	807 27.7 3.5
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 スキムミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	北海柱フライ（小②中③）	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに		
	もやしとツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	もやし きゅうり			
31 (水)	プチアセロラゼリー（小中①）		ゼリー 砂糖	アセロラ			

※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。
※アレルゲン7品目については、参考としてご覧ください。

5月

給食だより

きれいに手を洗おう！

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。
新しいクラスには慣れてきましたか。季節の変わり目で疲れが出やすい時期でもあります。
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。

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



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26日（金）までに担任の先生に提出してください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな はくさい だいこん

日本の味めぐり ～ 静岡県 ～

海に面した静岡県は水産業が盛んな一方で、温暖な気候をいかし、多くの農作物が生産されています。
お茶、みかん、カツオ、まぐろ、さくらえび、うなぎ、わさびなどが有名です。ご当地グルメに「浜松餃子」、B級グルメに「富士宮やきそば」「黒はんぺん」「静岡おでん」があります。給食で提供する「おざく」は、野菜の汁物です。
結婚式やお祭りなどで人が集まるときに、隣近所が持ち寄った野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったそうです。



----- 切 り 取 り 線 -----

学校	年 組	児童・生徒名
料理名	作り方	
材料		