



令和8年度

## 5月分 給食献立予定表



Aブロック(18回) 結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

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(8品目) 卵, 乳, 小麦 落花生, えび, そば かに, くるみ	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
1 (金)	中華めん		中華めん		小麦	621 23.4 2.6	819 30.0 3.3
	ちゃんぽんめんスープ	ぶた肉 かまぼこ	油 ごま油 でん粉	しょうが キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
	もやしのナムル		ごま ごま油	もやし こまつな にんじん	小麦		
7 (木)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 ミルクカルシウム	ごはん じゃがいも 小麦粉 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	657 21.1 2.5	791 23.9 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	パン粉		小麦		
	海藻サラダ	こんぶ わかめ すぎのり くきわかめ つのまた	ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ			
8 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	611 20.3 1.9	756 24.1 2.3
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦		
	こまつなのコーンあえ			こまつな とうもろこし キャベツ	小麦		
	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		
11 (月)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】					631 19.1 1.9	782 22.6 2.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこん入りメンチカツ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	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			
	厚揚げのみそ汁	厚あげ わかめ みそ		だいこん たまねぎ にんじん			
12 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	626 25.1 2.7	788 30.4 3.3
	ミートソース	ぶた肉 大豆	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ミニ豆乳ドーナツ (小中②: きなこ味)	おから 豆乳 きな粉	油 砂糖				
	チキンのマリネ	とり肉	ドレッシング	フロッコリー きゅうり たまねぎ			
13 (水)	アップルパン		コッペパン		乳・小麦	610 21.3 2.3	773 26.0 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツデミグラスソース	たまご	油 小麦粉 砂糖	たまねぎ トマト	卵・乳・小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも 砂糖 ドレッシング	きゅうり とうもろこし			
	キャベツのミルクスープ	とり肉 牛乳 スキムミルク	バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん	乳・小麦		
14 (木)	【いばらき美味しおDayメニュー】					619 19.4 1.7	769 22.8 2.0
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イカメンチ	たら いか	小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦		
	にんじんとツナのあえもの	まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	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				
15 (金)	【日本の味めぐり：岐阜県】					605 22.1 2.2	747 26.0 2.6
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏(けい)ちゃん焼き	とり肉 みそ 赤みそ	油 砂糖	にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	小麦		
	小松菜のごま和え		ごま 砂糖	こまつな もやし とうもろこし	小麦		
すったて汁	大豆 とうふ 油あげ みそ	さといも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ				
18 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	614 22.7 1.8	762 27.0 2.2
	アジフライ ※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ごぼうサラダ	ベーコン	ごま ドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり	卵・乳・小麦		
	豚肉ともやしのみそ汁	ぶた肉 高野豆腐 みそ	油	もやし だいこん にんじん			
19 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	601 24.3 2.8	801 30.8 3.6
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ	油	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	白花豆のコロッケ	白花豆	じゃがいも パン粉 油 バター		乳・小麦		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
20 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	601 23.6 2.7	755 28.8 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	キーマカレー	ぶた肉 大豆	小麦粉 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	ABCマカロニスープ	ウインナー	油 マカロニ 砂糖	だいこん にんじん キャベツ ねぎ	小麦		
	フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	りんご もも パインアップル マスケット レモン			
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	607 23.3 2.0	771 28.6 2.5
	ハンバーグ野菜たっぷりソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ トマト にんじん	卵・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		
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	油 ごま	だいこん にんじん ねぎ			
22 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	603 22.1 2.1	747 26.4 2.6
	ユーリンチー	とり肉	小麦粉 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく しょうが	小麦		
	春雨サラダ	たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・小麦		
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	小麦		

日(曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(8品目) 卵, 乳, 小麦 落花生, えび, そば かに, くるみ	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
25 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	601 17.9 1.7	762 21.5 2.1
	焼き餃子(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ いら	小麦		
	わかめと卵のスープ	わかめ とうふ たまご		たまねぎ にんじん えのきたけ	卵・小麦		
	フルーツ杏仁	加糖練乳 牛乳	水あめ ゼリー 砂糖	いちご みかん もも パインアップル	乳		
26 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	600 24.8 2.8	769 30.6 3.5
	ジャージャーうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜のさつま揚げ	たら	でん粉 じゃがいも 油	たまねぎ とうもろこし にんじん さやいんげん			
	キャベツのごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
27 (水)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	603 25.3 2.1	775 32.5 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん			
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆 ベーコン	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト パセリ	卵・乳・小麦		
28 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 22.1 1.9	770 26.8 2.5
	じゃがいもチヂミ(小①中②)		じゃがいも 小麦粉 でん粉 油	たまねぎ ねぎ	小麦		
	ブロッコリーのサラダ		ドレッシング	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	小麦		
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ 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 こまつな	小麦		
29 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	616 25.1 1.9	764 30.0 2.2
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	切干大根の煮物	さつまあげ 油あげ	油 砂糖	切干大根 しいたけ にんじん こんにゃく	小麦		
	キャベツのみそ汁	とうふ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ			

※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。  
 ※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、  
 食品のすべては記載していません。  
 ※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。  
 ※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8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の(★)結城市・茨城県産食材】

★ごはん ソフトめん 牛乳 ★こまつな ぶた肉  
 ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん  
 じゃがいも ピーマン れんこん

# 5月 給食だより

新年度が始まり1か月。新しい生活にも慣れてきたころでしょうか？  
 連休明けは緊張感がゆるみ、心と体に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。

## 食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



**日本の味めぐり 岐阜県**

岐阜県は日本のほぼ中央にあり、7つの県に隣接しています。飛騨の山間部や美濃の平野部・河川などの豊かな自然は、地域ごとに様々な食文化を生み出しています。林業みそ、五平餅、飛騨牛、粟きんとんなども有名です。

給食では、鶏(けい)ちゃん焼き、小松菜のごま和え、すったて汁を提供します。「鶏ちゃん焼き」は、鶏肉と野菜を炒めた代表的な郷土料理です。「すったて汁」は、石臼ですりつぶした大豆(すったて)に味噌や醤油で味付けした汁物で、祝い事や報恩講の際に白川郷で食べられてきた歴史ある郷土料理です。お楽しみに！

**Q1** 左は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

① 食事中に立ち歩く。 ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。  
 ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。 ⑤ 食事中に片足をイスのせる。  
 ③ 食事中にひじをつく。 ⑥ 友達が嫌がる話をする。

**Q2** 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

① おなかが苦しくなる。 ③ のどに食べ物が詰まる。  
 ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。 ④ 食べすぎてしまう。



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。  
 ※ボールペンで記入し、5月22日(金)までに担任の先生に提出してください。

**クイズの答え**

Q1: ① ✓ ⑤ ✓  
 ✓ ② ③ ✓  
 ④ ⑥ ✓

Q2: ②

学校 \_\_\_\_\_ 年 組 \_\_\_\_\_ 児童・生徒名 \_\_\_\_\_

料理名	作り方
材料	