

令和5年 5月分 予定献立表



(C)土浦市

土浦市立学校給食センター

Aブロック(土浦小・二小・下高津小・一中・四中・新治学園)

日 曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 月	ごもくうどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し	小 592	3.0
	牛乳		牛乳						中 716	3.7
	おこのみやき	ぶた肉			キャベツ	小麦粉				
	みずなのサラダ(あじつき)	ハム		みずな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢		
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			661	1.9
	とり肉のカレーあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒 カレー粉	782	2.3
	こまつなとじゃこのおかかあえ	ちりめんじゃこ かつお節		こまつな にんじん	もやし		油	しょうゆ		
	けんちんじる	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	さといも		しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			640	2.4
	とり肉のマヨチーズやき	とり肉	チーズ		にんにく		マヨネーズ	酒 食塩 しょうゆ	761	2.9
	ひじきのにももの	油あげ	ひじき	にんじん	乾しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	だいこんのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん しめじ ながねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
9 火	コッパパン(くろごまクリーム) 牛乳		牛乳			パン くろごまクリーム			623	2.2
	ポークシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	エスパーニョルソース こしょう 洋風だし	781	3.0
	アスパラとチーズのサラダ (あじつき)(イタリアンドレッシング)		チーズ	アスパラガス 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
10 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652	2.4
	さわらのパジルやき	さわら						こしょう 酒 パジルソース	757	2.8
	たけのこさつまあげのもの	さつまあげ		にんじん	乾しいたけ ごぼう たけのこ グリンピース	砂糖 こんにゃく	油	みりん しょうゆ 和風だし		
	はるやさいのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも		だし煮干し かつお厚削り		
11 木	ちゃんぽんめん	ぶた肉 いか なるど		にんじん	キャベツ もやし ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん でん粉		酒 しょうゆ チンポンソースの素 中華だし	598	2.8
	牛乳		牛乳						811	3.9
	だいがくいも(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢		
	とうふのサラダ(あじつき)	とうふ		こまつな にんじん	ごぼう	砂糖	油	しょうゆ 酢		
12 金	キーマカレーライス(むぎごはん)	ぶた肉 ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん むぎ	油	カレー粉 中濃ソース ケチャップ こしょう カレールウ	743	2.1
	牛乳		牛乳						897	2.7
	だいこんサラダ(あじつき) (たまねぎドレッシング)	かにがまほこ			だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	オレンジ				オレンジ					
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			697	1.7
	はるまき	スタディメニュー 7年 理科【ぜんまい】 「生物の世界[2]植物のなかま」より		にんじん いら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油		810	2.2
	やさしいたっぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たけのこ しょうが 乾しいたけ にんにく ながねぎ グリンピース	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし		
	ぜんまいのナムル(あじつき)			ほうれんそう にんじん	もやし ぜんまい にんにく		ごま 油	しょうゆ 中華だし		
16 火	やきそば	ぶた肉		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	ちゅうかめん	油	こしょう やきそばソース オイスターソース	582	3.0
	ミニコッパパン 牛乳		牛乳			パン			787	3.9
	チキンナゲット(1~6年2こ、 中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉	油			
	かいそうとツナのサラダ(あじつき) (やさしいドレッシング)	ツナ	わかめ 彩のり まわかめ 昆布 赤つのまた	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	2.0
	すきやき	ぶた肉 やきどうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	831	2.4
	あつやきたまご	鶏卵				砂糖				
	からしあえ	油あげ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ からし粉 酢		
18 木	ミートソースパゲッティ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	油	ウスターソース ケチャップ 洋風だし 食塩 こしょう	596	2.4
	ミニバターパン 牛乳		牛乳			パン			806	3.3
	コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	パン粉 じゃがいも	油			
	はなやさいサラダ(あじつき) (かんきつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり		ドレッシング			
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			682	2.0
	さばのみりんぼし	さば				砂糖		しょうゆ みりん 酒	819	2.5
	ぶた肉とごぼうのいために	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	砂糖 しらたき	油	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	チンゲンサイのスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	だいこん しめじ		油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
22 月	カレーうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース	うどん	油	カレーウ しょうゆ 和風だし	679	2.8
	牛乳		牛乳						844	3.7
	ポークしゅうまい(1~6年2こ、 中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉				
	ツナごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリームドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
23 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			669	2.3
	かつおカツ	かつお			たまねぎ	パン粉	油		815	2.9
	だいこんのもの	とり肉 さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	わかたけじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ			かつお厚削り だし煮干し		
24 水	くろパン 牛乳		牛乳			パン			589	2.6
	とり肉のレモンあげ	とり肉			レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	油	酒 こしょう しょうゆ みりん	755	3.6
	マカロニのクリームに	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 こしょう ホワイトソース コンソメ		
	コンソメスープ			にんじん ほうれんそう えんどう	はくさい しめじ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日 曜	献立名	おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	栄養価当量(g)
25 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.7
	ハンバーグのやさいソースがけ	とり肉 ふた肉			たまねぎ マッシュルーム	砂糖 でん粉	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	828	3.5
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	にらたまじる	とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			635	2.3
	コーンとえだまめのかまぼこ (1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	かまぼこ			2年 理科【ピーマン】 「大きく そだて わたしの 野さい」より				735	2.9
	チンジャオロースー	ふた肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし		
	はるさめとやさいのスープ			ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			687	1.8
	さけのマスタードやき	さけ			にんにく		マヨネーズ	こしょう 酒 しょうゆ マスタード	819	2.5
	肉じゃが	ふた肉			たまねぎ		油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	キャベツのごまみそしる	油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ		ごま	だし煮干し かつお厚削り		
30 火	チリドックサンド(コッパパン フランクフルのチリソースがけ)	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	パン	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	625	2.9
	牛乳		牛乳						770	3.9
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし エリンギ		油	食塩 コンソメ こしょう		
	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		油	クリームシチューの素 ホワイトソース こしょう		
31 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			710	1.6
	なまあげのそぼろに	ふた肉 なまあげ		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ なまめ しょうが	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	和風だし 酒 しょうゆ 食塩	822	2.0
	やさいコロッケ			にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ブロッコリーのおかかあえ(あじつき)	かつお節		ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

「産地について」  
大字の「ごはん・もやし・ごぼう」は、土浦市産です。  
みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・ながねぎ・はくさい・ほうれんそう・さつまいもは、茨城県産を使用しています。  
※産地は変更になる場合もあります

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	食物繊維		
単位	kcal	g	%	mg	g	g		
小学生 平均値	652	26.6	16	20.8	29	348	2.3	5.0
児童(8～9歳)	650	26.6	16	20.8	29	348	2.3	5.0
学校給食摂取基準	650	26.6	16	20.8	29	348	2.3	5.0
中学生 平均値	797	32.2	16	24.4	28	384	3.0	6.6
生徒(12～14歳)	830	32.2	16	24.4	28	384	3.0	6.6
学校給食摂取基準	830	32.2	16	24.4	28	384	3.0	6.6

★印のデザートの日はスプーンを持ってきてください。  
ヨーグルトの素材は容器は紙、ふたはプラスチックです。

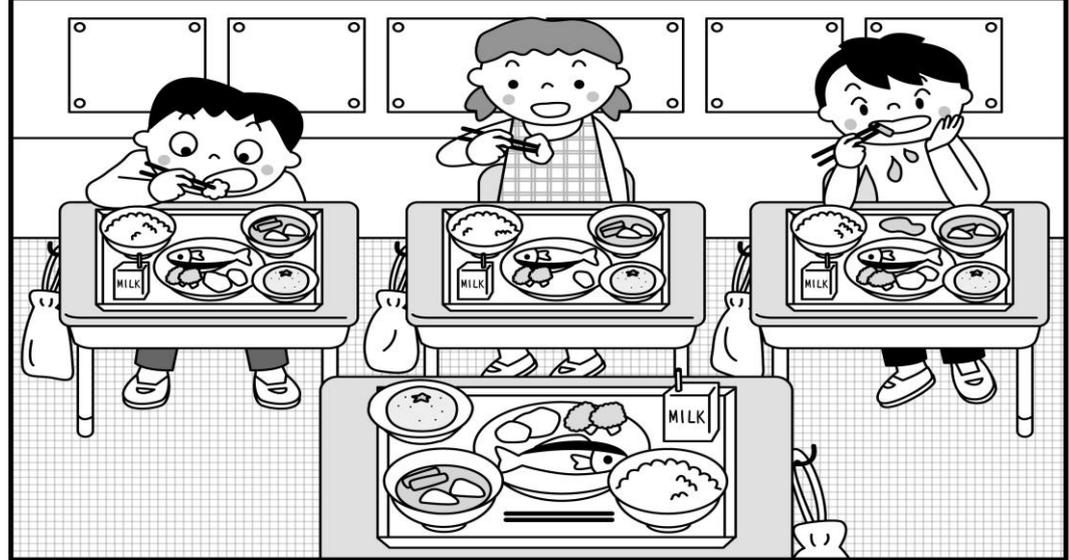


● 今月のテーマ ●  
食事のマナーについて

新年度が始まって1ヶ月が経ちます。新たな学年、環境に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をして、体調を崩さないようにしましょう。今月のテーマは「食事のマナーについて」です。ぜひ家族で食事をするときもマナーについて確認し合ってみてください。

# 食事のマナーまちがいさがし

下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵はどこかな？何がまちがっているのか考えてみましょう。



出典 藤井美代子「食育クイズ&ワークシート集」

こたえ

- ごはんの置き場所が右側  ごはんは左、汁物は右に置く
- 魚の頭が右向き  魚の頭は左向きが正しい
- 机の上にひじをついて食べる  食事中は机の上にひじをつかず、机に向かってまっすぐにすわり、背中をのぼして食べる
- おはしにおかずを刺して食べる  おはしに食べ物に刺すのは「刺し箸」と言って、悪いおはしの使い方。正しくおはしを持って、食べ物をはさんで食べる
- ごはんや汁物のおわんを下に置いたまま、顔を近づけて食べる  ごはんや汁物のおわんは手で持ち、背中をまっすぐにのぼして食べる

**保護者の方へ  
給食費  
について**

5月分の給食費引き落とし日は**6月30日(金)**です。  
金額は1か月1～6年生4,200円、7～9年生4,700円です。  
口座引き落としが確実にできるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。