



令和5年 5月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

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)	食塩相当量 (g)
1 月	ごはん 牛乳	7年 理科【ぜんまい】 「生物の世界[2]植物のなかま」より	牛乳			ごはん			小 697	1.7
	はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油		中 810	2.2
	やさしいたっぷりマーボー豆腐		豆腐 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		
2 火	コッパパン(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			655	2.4
	ホキフライ	ホキ				パン粉	油		800	3.1
	マカロニサラダ (チューブマヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	コンソメスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ しょうゆ		
8 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	カレールー しょうゆ 和風だし	679	2.8
	牛乳		牛乳						844	3.7
	ボーくしゅうまい(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			
9 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			669	2.3
	かつおか	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	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			かつお厚割り だし煮干し		
10 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 しょうゆ 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 さやいんげん	はくさい しめじ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.7
	ハンバーグのやさしいソースがけ	とり肉 ぶた肉			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	とうふ 鶏卵		にら にんじん	たまねぎ 乾いたけ	でん粉		食塩 しょうゆ かつお厚割り だし煮干し		
12 金	ごはん 牛乳		牛乳	2年 理科【ピーマン】 「大きく そだて わたしの 野さい」より		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			えだまめ とうもろこし		油		735	2.9
	チンジャオロースー	ぶた肉		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		
	はるさめとやさしいのスー			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		
15 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	美味しおDayメニュー		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	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらす	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	キャベツのごまみそ	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 かつお厚割り		
16 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
	ボークシチュー	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	エスバニョールソース 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							
17 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	乾いたけ しょうが 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	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 かつお厚割り		
18 木	ちゃんぽんめん	ぶた肉 いか なた		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 ちゃんぽんスープの素 中華だし	598	2.8
	牛乳		牛乳						811	3.9
	だいがくも(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	きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		
19 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 カレールフ	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)	かにかまぼこ			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					
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			710	1.6
	なまあげのそぼろ	ぶた肉 なまあげ		にんじん	たまねぎ 乾いたけ えだまめ 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
	やさしいコロッケ			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		
23 火	やきそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 乾いたけ	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 杉のり まわかめ 昆布 赤のたまご	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング			
24 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	2.0
	すきやき	ぶた肉 やきとうふ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	砂糖 しらす	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		

※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のになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		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)	食塩相当量 (g)
25 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 はなやさいサラダ(あじつき) (かんぎつドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ カリフラワー きゅうり	パン粉 じゃがいも	油	ドレッシング		
26 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 チンゲンサイのスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 乾しいたけ だいこん しめじ	砂糖 しらたき	油	酒 みりん しょうゆ 和風だし 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう		
29 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 酒 みりん かつお節 だし 煮干し	592	3.0
	牛乳		牛乳						716	3.7
	おこのみやき みずなのサラダ(あじつき)	ぶた肉 ハム		みずな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	小麦粉 砂糖	油	しょうゆ 酢		
30 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 けんちんじる	ちりめんじゃこ かつお節 とうふ		こまつな にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ		油	しょうゆ しょうゆ 食塩 みりん かつお節 だし 煮干し		
31 水	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 かぼちゃのシチュー				キャベツ とうもろこし エリンギ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		油	食塩 コンソメ こしょう クリームシチューの素 ホワイトソース こしょう		

※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。

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	%	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	653	26.2	16	21.2	29	345	2.3	5.0
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13%~20%		摂取エネルギー全体の 20%~30%		350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	799	31.7	16	24.8	28	381	3.0	6.6
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の 13%~20%		摂取エネルギー全体の 20%~30%		450	2.5未満	7以上

「産地について」

太字の**ごはん・きゅうり・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

★印のデザートの日に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。

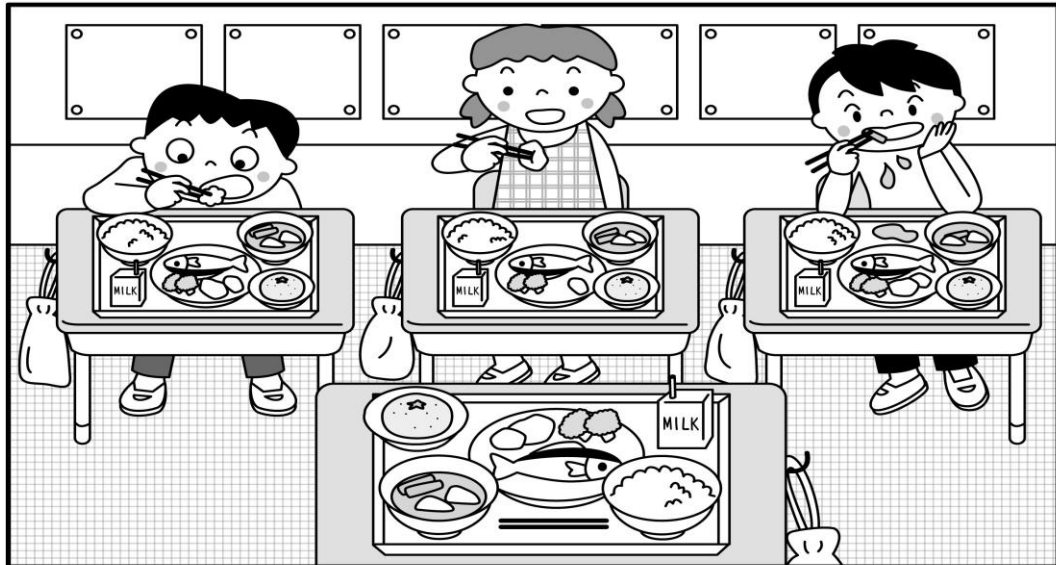


● 今月のテーマ ●
食事のマナーについて

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、背中をのばして食べる
- ☒ おはしにおかずを刺して食べる ☐ おはしに食べ物を刺すのは「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て、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ばして食べる

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。

