



令和6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・三小・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のになる食品		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 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 618	2.0
	あじカツ	あじ スケソウダラすりみ			たまねぎ	パン粉	油		中 738	2.6
	きりぼしだいごんのにつけ	油あげ		にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
2 木	しおラーメン	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ ながねぎ にんにく	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 食塩 こしょう	606	3.2
	牛乳		牛乳						769	4.0
	やきぎょうざ(1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉				
	キャベツのちゅうかあえ(あじつき)	油あげ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢		
7 火	ミートソースパゲッティ	ぶた肉		にんじん 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	631	2.2
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン			790	2.7
	はんぺんフライ	はんぺん				パン粉	油			
	フルーツポンチ				パイナップル もも	サイダーゼリー ナタデココ				
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			585	2.5
	てりやきつくね(1～6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉		スタディメニュー	7年 理科【たけのこ】「身近な生物の観察」より	たまねぎ 砂糖		しょうゆ 酒	711	3.4
	たけのこさつまあげのにもいそがじる	さつまあげ		にんじん	たけのこ ごぼう えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
		とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ だいごん えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚煎り だし煮干し		
9 木	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			581	3.0
	オムレツ	鶏卵				砂糖		しょうゆ	748	4.0
	ブロッコリーとチーズのサラダ(あじつき)(イタリアンドレッシング)		チーズ	ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルー ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう		
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			708	2.3
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 酒	841	2.8
	ひじきのにもいそがじる	さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく 砂糖		油	しょうゆ みりん 和風だし		
	はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			だし煮干し かつお厚煎り		
13 月	ごもくうどん	とり肉 油あげ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう 乾しいたけ	うどん		しょうゆ 食塩 酒 みりん かつお厚煎り だし煮干し	609	2.7
	牛乳		牛乳						761	3.5
	たこやき(1～4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)	たこ 鶏卵			キャベツ	小麦粉	油			
	みずなのサラダ(あじつき)	ハム		みずな	もやし とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			672	2.3
	とり肉のみそマヨネーズやき	とり肉 みそ				ノンエッグマヨネーズ	酒		791	2.8
	こんにゃくのピリからに	ぶた肉		にんじん	乾しいたけ ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	みりん しょうゆ とうがらし 和風だし かつお厚煎り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
	かきたまじる	かまぼこ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ しょうが	でん粉				
15 水	コッパパン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			566	2.5
	ハンバーグのトマトソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖		ケチャップ ウスターソース	732	3.3
	ごふさいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
	アルファベットスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	マカロニ		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			640	1.7
	ぶた肉のねぎしおいため	ぶた肉		にんじん にら	ながねぎ にんにく		油	食塩 こしょう	768	2.4
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	ごぼうじる	なまあげ		にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ	こんにゃく		しょうゆ 食塩 かつお厚煎り だし煮干し		
17 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			712	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	春雨 小麦粉	油		938	2.3
	やさ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 乾しいたけ にんにく しょうが ながねぎ グリンピース たけのこ	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)			こまつな 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		
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			696	2.3
	ししゃものおちゃあけ(1・2年1こ、3～6年・中学生・職2こ)	ししゃも	スタディメニュー	3年 音楽【茶】「茶つみ」より	しょうが せん茶	でん粉 小麦粉	油	酒 食塩	799	2.7
	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 しらたき	砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし			だし煮干し かつお厚煎り		
21 火	ホットドッグ(コッパパン、フランクフルトのケチャップあえ) 牛乳	フランクフルト				パン 砂糖		ケチャップ 中濃ソース	585	2.6
	牛乳		牛乳						720	3.2
	キャベツのソテー			こまつな	キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	ひよこまめのチャウダー	とり肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			608	1.7
	ほっけフライ	ほっけ				パン粉	油		723	2.0
	もやしとピーマンのおひたし(あじつき)	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ かつおだし みりん		
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいごん ごぼうながねぎ しょうが	こんにゃく		だし煮干し かつお厚煎り		
23 木	ごまとうにゅうタンタンうどん	ぶた肉 みそ とうにゅう		にんじん デンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい ながねぎ えのきたけ	うどん 砂糖	ごま 油	しょうゆ 中華だし トウバンジャン 酒 食塩	646	3.0
	牛乳		牛乳						748	3.8
	ポテトもち					じゃがいも 小麦粉 でん粉	油			
	わかめとコーンのサラダ(あじつき)		わかめ		キャベツ だいごん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 こしょう		

※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)	食塩相当量 (g)
24 金	はるやさいカレーライス(むぎごはん)	とり肉		にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ じゃがいも	油	カレー粉 中濃ソース カレールウ	699	2.7
	牛乳		牛乳						829	3.5
	とうふとじゃこのサラダ(あじつき)	とうふ ちりめんじゃこ		にんじん	「カレーの街つちうら」 メニュー	キャベツ きゅうり	砂糖	しょうゆ 酢		
	★ヨーグルト		ヨーグルト							
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	1.9
	こもくたまごやき	鶏卵		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖		しょうゆ	831	2.5
	なまあげのみそいため	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ みりん テンメンジャン		
	すいとんじる	油あげ		にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しめじ	すいとん		だし煮干し かつお厚削り しょうゆ 食塩		
28 火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			620	2.1
	ポテトコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パン粉	油		791	3.0
	とり肉のメキシコふう	とり肉 赤いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油	食塩 こしょう チリパウダー チャップ 白ワイン 洋風だし		
	きりぼしだいこんとツナのサラダ (あじつき)	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	砂糖	油	酢 しょうゆ		
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			706	1.7
	さばのみりんぼし	さば				砂糖		しょうゆ みりん 酒	851	2.2
	ごぼうサラダ(あじつき) (わふうクリームドレッシング)	ハム			ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	けんちんじる	とうふ 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	こんにゃく		かつお厚削り だし煮干し しょうゆ 食塩		
30 木	くらパン 牛乳		牛乳			パン			627	2.4
	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	800	3.4
	マカロニのクリームに	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん バセリ	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 コンソメ ホワイトソース こしょう 食塩		
	やさしいコンソメスープ			にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん しめじ			コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ		
31 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			694	2.2
	メンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	油		847	2.9
	はるさめとやさしいいためもの			チンゲンサイ にんじん	もやし 乾しいたけ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 こしょう 中華だし		
	こまつなのちゅうかスープ	ぶた肉		こまつな 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		

※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（8～9歳）	643	25.3	16	22.3	31	363	2.3	5.4
児童（8～9歳）	摂取エネルギー全体の		摂取エネルギー全体の					
学校給食摂取基準	650	13%～20%		20%～30%		350	2未満	4.5以上
中学生（平均値）	787	30.6	16	26.6	30	401	3.0	7
生徒（12～14歳）	摂取エネルギー全体の		摂取エネルギー全体の					
学校給食摂取基準	830	13%～20%		20%～30%		450	2.5未満	7以上

※産地について※

太字の「ごはん・ごぼう・きゅうり」は、土浦市産です。
みずな・こまつな・しょうが・だいこん・チンゲンサイ・にら・はくさい・ピーマン・もやしは、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くるください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチックです。

給食だより

- 今月のテーマ ●
- 朝ごはんをとうろく

新年度が始まって早くも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一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う	体温が上がる

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食	+ 汁物	+ おかず(主菜)	+ 果物
ごはん おにぎり パン	野菜の みそ汁 野菜 スープ	肉・魚・卵・大豆のおかず 肉・魚・卵・大豆	バナナ オレンジ + 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

...まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身につきます。



② おなかですいていません

...タごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、寝る前の2時間前には食べ終わるようにしましょう。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

