

5月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (Kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1	金	★端午の節句献立								
		ご飯 牛乳		牛乳			米			604
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 大根	砂糖 でんぷん	ラード おろしドレッシング	しょうゆ 塩 香辛料	2.0
		小松菜のおひたし			小松菜 人参	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ	
		山菜汁	鶏肉 かまぼこ		人参	大根 わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ ねぎ			しょうゆ 和風だし 塩 みりん	779 2.6
		柏もち				柏もち				
4	月	みどりの日								
5	火	こどもの日								
6	水	振替休日								
7	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			628
		春巻き			人参	キャベツ 玉ねぎ	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード 油	しょうゆ 塩 香辛料	2.1
		りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	しょうゆ 酢	
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		人参 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		中華だし ガラスープ オイスターソース しょうゆ	798 2.4
8	金	キーマカレーライス (麦ご飯・キーマカレー)	豚肉 大豆 鶏レバー ひよこ豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも カレールー		ソース カレー粉 ガラムマサラ	659 1.8
		牛乳		牛乳						
		カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ カリフラワー コーン きゅうり		イタリアンドレッシング		843 2.2
		パインアップル				パインアップル缶				
11	月	★日本の味めぐり(沖縄県)								
		タコライス (ご飯・タコライスの具)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	米	油	カレー粉 チリパウダー 塩 ケチャップ ソース こしょう	618 1.9
		牛乳		牛乳						
		コーンサラダ			人参	コーン キャベツ 枝豆 きゅうり		コーンドレッシング ノンエッグマヨネーズ		801 2.3
		イナムドウチ	豚肉 かまぼこ みそ			こんにゃく 大根 ねぎ しいたけ	砂糖	和風だし		
12	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			
		ミートボール	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ラード 油	ケチャップ ソース 塩 香辛料 酢 しょうゆ	615 2.5
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング		
		じゃがいものポタージュ	ベーコン	牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも ホワイトルー	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう	793 3.2
13	水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		あじフリッター	あじ	アオサ			小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	しょうゆ 塩	639 1.3
		ひじきサラダ		ひじき	人参	きゅうり コーン キャベツ		ごまドレッシング		804 1.6
		カレー肉じゃが	豚肉 生揚げ		人参	白滝 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	しょうゆ カレー粉		
14	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料	611 1.9
		くらげサラダ	中華くらげ	わかめ	人参	もやし きゅうり			しょうゆ	
		八宝菜	豚肉		人参 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	でんぷん	油	中華だし オイスターソース しょうゆ	760 2.3
15	金	★馴染小学校リクエスト献立								
		麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦			657 1.7
		ミルク(ココア)					ミルクココア			
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	836 2.2
		春雨スープ	なると		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	春雨	酒 しょうゆ 中華だし スープストック		
18	月	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 青えんどう	赤いんげん 砂糖 米粉ハヤシルー		こしょう ケチャップ ソース	638 2.8
		れんこんサラダ	ツナ		人参	れんこん きゅうり コーン		ごま ごまドレッシング	しょうゆ	857 3.7
		アルファベットスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ	マカロニ	スープストック コンソメ こしょう		
19	火	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		さばの塩麹カレー焼き	さば				砂糖		塩こうじ みりん カレー粉	646 1.7
		五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん	801 2.1
		龍ヶ崎とんつみみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		トマト	大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	和風だし		

茨城をたべようウィーク

20	水	揚げパン					パン 砂糖	油		622	
		牛乳		牛乳						1.6	
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン			玉ねぎドレッシング		
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しょうが しめじ にんにく	砂糖 じゃがいも		ラード 油 でんぷん	ケチャップ 赤ワイン 塩 香辛料 コンソメ ソース こしょう	761
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.0		
21	木	★かみかみ献立									
		ご飯					米			620	
		牛乳		牛乳							1.8
		豚肉とごぼうのしょうが炒め	豚肉		人参 たら	玉ねぎ ごぼう 切干大根 にんにく しょうが	砂糖	油		しょうゆ 酒 みりん	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン		ごま油	しょうゆ 中華だし スープストック	806	
		さくらんぼゼリー				黄桃缶	りんごゼリー ナタデココ			2.3	
22	金	ハヤシライス (麦ご飯・ハヤシルー)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	米 大麦 じゃがいも	油	マリナラソース 赤ワイン	613	
		発酵乳(ストロベリー)		発酵乳			ハヤシルー		スープストック	2.1	
		オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油	塩 酢	807	
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		2.7	
25	月	コッペパン					コッペパン			609	
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			2.7	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル	にんにく				塩こうじ 白ワイン こしょう	
		パスタサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ	油		796	
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう	3.6	
26	火	たけのこご飯(ご飯・たけのこご飯の具)	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆	米 砂糖			しょうゆ みりん 和風だし	608
		牛乳		牛乳							2.0
		かつおメンチカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油		しょうゆ 塩	801
		ちくわのみそ汁	ちくわ 生揚げ みそ		人参	こんにゃく 大根 ねぎ	じゃがいも			和風だし	2.6
27	水	豆乳担々ラーメン (ソフト中華麺・豆乳担々ラーメンスープ)	豚肉 なんと みそ 豆乳		小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ	中華めん	ごま	ガラスープ 中華だし	651	
		牛乳		牛乳						しょうゆ コチュジャン こしょう	2.7
		あんまん					小麦粉 砂糖 小豆	ラード	塩		766
		中華サラダ	かに風味かまぼこ		人参	キャベツ もやし きゅうり		塩中華ドレッシング			3.4
28	木	★長山小学校リクエスト献立									
		ご飯					米			638	
		牛乳		牛乳							1.7
		ミルク(コーヒー)					ミルクコーヒー				
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	815	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	2.1	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし		
29	金	★筋肉もりもり献立									
		肉たまごそば(麦ご飯・肉たまごそば)	豚肉 鶏肉 卵 大豆		人参	玉ねぎ しょうが	米 大麦 砂糖			しょうゆ みりん 和風だし	613
		牛乳		牛乳							2.1
		枝豆のサラダ	かに風味かまぼこ		人参	枝豆 もやし きゅうり			和風ドレッシング		798
		どさんこ汁	生揚げ みそ		人参 たら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも		中華だし	2.6	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

5月 給食だより

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。疲れが出てくる人もいるのではないでしょう
か。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ご飯をしっかり食べて、生活リズム
をととのえましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なかったり、朝ごはんを食べなかったりすると
体内時計が乱れて、体調をくずしやすくなります。早寝、早起きをし、朝ごはんを食
べ、体内時計を整えることが大切です。また、日中に適度な運動を取り入れること
も大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝食で3つの スイッチ オン!!



朝食は、睡眠中に消費したエネルギーや
栄養素を補給し、午前中に元気に活動する
ための力になります。

ごはんやパンに多く含まれている炭水化
物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエ
ネルギー源になります。

朝食をとると、腸が動いて排便が促されま
す。朝食をとって朝からおなかを動かしま
しょう。



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期
なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。
米作りは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

