

日 曜	献立名	おもな材料						調味料	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段小学校 下段中学校	
		体をつくるもと		体の調子を整える		熱や力になる				
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにビタミン		おもに炭水化物	おもに脂質			
				緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ					
1 水	ご飯 お茶ふりかけ		のり 昆布				米 砂糖 でんぷん	塩 抹茶	628 2.0	
	牛乳		牛乳							
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		砂糖 水あめ	しょうゆ 酢		
	蒸し鶏と春雨のサラダ	鶏肉		人参 小松菜 赤ピーマン	キャベツ		春雨	香味和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	塩 こしょう	790
とんかつ味噌汁	豚肉 豆腐		トマト	大根 玉ねぎ ねぎ		じゃがいも		みそ だしパック 和風だし	2.5	
2 木	★端午の節句献立								699 2.0	
	ご飯						米			
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の西京焼き	鶏肉						西京漬のもと		
	豆腐サラダ	豆腐 ツナ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり			韓国ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	845 2.5	
山菜汁	鶏肉 油揚げ		人参	大根 ねぎ たけのこ 山うど みず			しょうゆ だしパック 和風だし			
かまぼこ				わらび えのきたけ なめこ こんにゃく						
柏もち						柏もち				
3 金	けんぽうきねんび 憲法記念日									
6 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日									
7 火	コッペパン						コッペパン		630 2.2	
	牛乳		牛乳							
	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	油 ラード	塩 香辛料 しょうゆ 酢	
	グリーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり			玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		811
春色クリームスープ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン グリンピース		小麦粉	バター 生クリーム	コンソメ スープストック	3.0	
8 水	しょうゆラーメン(ソフト中華麵・ラーメンスープ)	豚肉 なんと		人参 ほうれん草	もやし ねぎ 味付メンマ		中華麵		しょうゆラーメンスープ	636 2.9
	牛乳		牛乳							
	米粉たこ焼き	たこ	アオサ		キャベツ		米粉 砂糖 でんぷん	油	ソース 塩 和風だし	790 3.8
	ごま香るちくわサラダ	ちくわ 油揚げ		チンゲン菜 人参				ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	こしょう	
9 木	ご飯						米		632 1.8	
	牛乳		牛乳							
	コーン入りさつま揚げ	たら 大豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン		じゃがいも てんぷん 砂糖	ラード	塩	
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし		砂糖		しょうゆ 酢	783
肉じゃが	豚肉 生揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ 白滝		じゃがいも 砂糖		しょうゆ	2.2	
10 金	★いばっぺごはん								698 1.9	
	ご飯						米			
	牛乳		牛乳							
	県産牛のプルコギ	牛肉		人参 にら	もやし にんにく		砂糖	ごま 油	みりん 甜麺醤 しょうゆ	884 2.4
	こまつナムル			小松菜 人参	もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
龍ヶ崎トマトの中華スープ	豚肉 豆腐		トマト チンゲン菜	もやし きくらげ		でんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし こしょう		
13 月	コッペパン						コッペパン		601 2.9	
	メープルジャム						メープルジャム			
	牛乳		牛乳							
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ しょうが		小麦粉 パン粉	油	しょうゆ 塩	764 3.8
ジャーマンポテト	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ にんにく		じゃがいも	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ		砂糖		スープストック コンソメ こしょう		
14 火	★八原小学校リクエスト献立								690 1.8	
	ご飯						米			
	牛乳 ミルメーク(ココア)		牛乳				ミルメーク			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが		でんぷん	油	しょうゆ 酒	858 2.2
しらすとほうれん草の卵とじ	卵	しらす チーズ	ほうれん草			砂糖		しょうゆ こしょう 酢 塩		
豚汁	豚肉 豆腐		人参	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく				みそ だしパック 和風だし		
15 水	ご飯						米		626 1.8	
	牛乳		牛乳							
	豆腐ハンバーグおろしソース	豆腐 鶏肉		人参	大根 玉ねぎ		小麦粉 てんぷん 砂糖	ﾗｰﾄﾞ おろしﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しょうゆ 塩	
	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	782
こしね汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参	大根 ねぎ しいたけ こんにゃく				しょうゆ 和風だし だしパック	2.3	
16 木	★日本の味めぐり(沖縄県)								650 2.2	
	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		ソース 塩 こしょう ｸﾘﾊﾞﾝｸﾞｰ ｷﾞｬｯﾌﾟ
	牛乳		牛乳							
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン			コールスローﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		823
イナムドウチ	豚肉 生揚げ			大根 ねぎ しいたけ				みそ だしパック 和風だし	2.8	
かまぼこ				こんにゃく						
17 金	野菜カレーライス(麦ご飯)	鶏肉 鶏レバー		人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン		米 じゃがいも	油		643 2.3
	福神漬			トマト かぼちゃ			大麦 カレールー			
	牛乳		牛乳	しそ	大根 きゅうり れんこん なす しょうが		砂糖		塩 酢 梅酢	
ソーダゼリーミックス				黄桃缶 みかん缶		ソーダゼリー アロエ			815	
					パイナップル缶		はちみつレモンゼリー		2.9	

茨城をたべようウィーク	20 月	揚げパン					パン 砂糖	油		640	
		牛乳		牛乳						1.7	
		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		
		チキンのトマト煮	鶏肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 砂糖		コンソメ 赤ワイン ソース ケチャップ こしょう	761	
		ヨーグルト		ヨーグルト					2.1		
21 火	ご飯						米			652	
	牛乳		牛乳							1.9	
	野菜コロッケ			人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	ソース 塩			
	五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ		人参	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	819		
	キャベツと肉団子の味噌汁	油揚げ 鶏肉 大豆		人参	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 だんご 砂糖	油	しょうゆ みりん 香辛料 みそ だしパック 和風だし	2.4		
22 水	★おいしお献立									663	
	ご飯						米			1.8	
	牛乳		牛乳								
	さばの塩こうじカレー焼き	さば						塩 塩こうじ カレー粉 みりん	804		
	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	2.1		
	豆乳ごまスープ	鶏肉 豆乳		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも	ごま	みそ 鶏がらスープ スープストック こしょう			
23 木	ご飯						米			641	
	牛乳		牛乳							2.0	
	ぎょうざロール	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 だんご	ラード	しょうゆ 塩 香辛料			
	しらすきチャプチェ	豚肉		にら 人参	たけのこ 玉ねぎ にんにく 白滝	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒	789		
	豚しょうがスープ	豚肉 豆腐		チンゲン菜 人参	玉ねぎ しょうが		ごま油	しょうゆ スープストック 中華だし こしょう	2.3		
24 金	ハヤシライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ グリンピース しめじ りんご	米 じゃがいも 大麦 ハヤシルー		マリナラソース 赤ワイン スープストック	673		
	発酵乳		発酵乳						2.3		
	豆腐ナゲット	豆腐 たら 豆乳			玉ねぎ	小麦粉 だんご 砂糖	油	塩	847		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		ノンクリームドレッシング	2.9			
27 月	★筋肉もりもり献立									605	
	黒パン						黒パン			2.6	
	牛乳		牛乳								
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		酒 しょうゆ こしょう 粒マスタード	808		
	チリコンカン	豚肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ 利ハウター	3.5		
	野菜たっぷりスープ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 枝豆 コーン			コンソメ スープストック こしょう			
28 火	★かみかみ献立									643	
	ご飯						米			2.0	
	牛乳		牛乳								
	かみかみ肉そぼろ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 大豆 レンズ豆			たけのこ れんこん にんにく しょうが えんどう豆	砂糖 赤米 玄米 押し麦 たかきび もち麦 小豆	ごま油	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤 酒 みそ	814		
	切干大根とツナのサラダ	ツナ		人参	切干大根 きゅうり もやし		香味和風ドレッシング	2.5			
	いも団子汁	鶏肉		人参 小松菜	大根 ねぎ しめじ こんにゃく	じゃがいも だんご		塩 しょうゆ 酒 和風だし だしパック			
29 水	きつねうどん(ソフト麺 ・うどん汁)	鶏肉 なた 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ			うどん	しょうゆ みりん 和風だし だしパック	659	
	きつねもち	油揚げ						もち粉 砂糖 だんご	油	しょうゆ 塩 だし	2.9
	牛乳		牛乳								
	ひじきとカニカマのサラダ	かに風味かまぼこ	ひじき	人参	枝豆 きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	774		
								3.6			
30 木	枝豆と鶏肉の混ぜご飯(ご飯 ・混ぜご飯の具)	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう 枝豆 こんにゃく しいたけ	米 砂糖	油	しょうゆ みりん	631		
	牛乳		牛乳						1.7		
	ますの照り焼き	ます				砂糖		みりん しょうゆ	776		
	新じゃがの味噌汁	生揚げ		人参	大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		みそ だしパック 和風だし	2.0		
31 金	★大宮小学校リクエスト献立									666	
	麦ご飯						米 大麦			1.7	
	牛乳		牛乳								
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	だんご	油	しょうゆ 酒	840		
	キムチスープ	豚肉 豆腐		にら 人参	白菜キムチ 玉ねぎ もやし えのきたけ		ごま油	スープストック 甜麺醤 しょうゆ 中華だし 酒	2.1		
	ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 バインアップル缶	りんごゼリー ナタデココ					

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。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

# 給食だより 5月

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。早めに起きて朝ごはんを食べるようにしましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ

脳のスイッチ

おなかのスイッチ

朝食は睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、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。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとって体の中からきれいにしましょう。

朝食をとる習慣がない  
→まずは何かを食べる  
すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなどを食べることを習慣づけていきましょう。

### 【第三子の無償化について】

今年度も、小中学校に同時に3人以上就学している世帯につきましては、3人目以降の給食費の無償化を行っています。申請は3人目以降のお子さんが通う学校にお願いします。

### 【給食費引き落とし日】

5月分の給食費の引き落とし日は、7月31日(水)です。よろしくお願いいたします。

## 5月10日は「いばっぺごはん」

いばっぺごはんは、龍ヶ崎市と茨城県でとれた食べ物だけで作った献立です。おいしい地場産物を味わって食べましょう。

### 【龍ヶ崎市産】



### 【茨城県産】

