

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	揚げパン					パン 砂糖	油		640 1.7	
	牛乳		牛乳							
	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 2.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							
2 木	ご飯 お茶ふりかけ					米 砂糖 だんご		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		香味和風ドレッシング		790 2.5
	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		
3 金	<small>けんぽうきねんび</small> 憲法記念日									
6 月	<small>ふりかえきゆうじつ</small> 振替休日									
7 火	★端午の節句献立									
	ご飯					米				699 2.0
	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			韓国ナムルドレッシング		
	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	845 2.5
	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				
8 水	★いばっぺごはん									
	ご飯					米				698 1.9
	牛乳		牛乳							
	県産牛のブルコギ	牛肉		人参 には	もやし にんにく	砂糖	ごま油		みりん 甜麺醬 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		
9 木	ご飯					米				652 1.9
	牛乳		牛乳							
	野菜コロッケ			人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	油		ソース 塩	
		パン粉 砂糖								
	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 2.4
	キャベツと肉団子の味噌汁	油揚げ 鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 だんご	油		しょうゆ みりん 香辛料 みそ だしパック 和風だし	
10 金	ハヤシライス(ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも	油		マリナラソース 赤ワイン	673 2.3
		トマト			しめじ りんご	ハヤシルー			スープストック	
	発酵乳		発酵乳							
	豆腐ナゲット	豆腐 たら 豆乳			玉ねぎ	小麦粉 だんご	油	塩	849 2.9	
	メープルジャム			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンクリームドレッシング			
13 月	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 だんご	砂糖	ラード おろしドレッシング	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 2.3
	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		
14 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 だんご	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			玉ねぎドレッシング		811 3.0
		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	
15 水	きつねうどん(ソフト麺 ・うどん汁)	鶏肉 なんと 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 2.9
	きつねもち	油揚げ				もち粉 砂糖	油		しょうゆ 塩 だし	
	牛乳		牛乳			でんぷん				
	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
16 木	★大宮小学校リクエスト献立									
	ご飯					米				653 1.7
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	821 2.1
	キムチスープ	豚肉 豆腐		には 人参	白菜キムチ 玉ねぎ		ごま油		スープストック 甜麺醬 しょうゆ 中華だし 酒	
ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	りんごゼリー ナタデココ					
17 金	麦ご飯					米 大麦				645 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 だんご	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 2.2
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		

茨城をたべようウィーク	20 月	★おいしお献立								663 1.8
		ご飯				米				
		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 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 こしょう スープストック		
21 火	★筋肉もりもり献立									605 2.6
	黒パン					黒パン				
	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 3.5	
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		ケチャップ ソース コンソメ 利ハウダ			
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			
22 水	しょうゆラーメン(ソフト中華麺 ・ラーメンスープ)	豚肉 なた		人参 ほうれん草	もやし ねぎ 味付メンマ			中華麺	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 でんぶん	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		
23 木	★かみかみ献立									643 2.0
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳							
	かみかみ肉そば	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 2.5	
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			
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 でんぶん		塩 しょうゆ 酒 和風だし だしパック			
24 金	枝豆と鶏肉の混ぜご飯(麦ご飯 ・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 大麦 砂糖	油	しょうゆ みりん	644 1.7	
	牛乳		牛乳							
	ますの照り焼き	ます				砂糖		みりん しょうゆ	795 2.0	
	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		
27 月	★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 利ハウダ ケチャップ		
	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			コールスロードレッシング	823 2.8	
イナムドゥチ	豚肉 生揚げ かまぼこ			大根 ねぎ しいたけ こんにゃく			みそ だしパック 和風だし			
28 火	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 砂糖 でんぶん	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			
29 水	★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	でんぶん	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			
30 木	ご飯					米				641 2.0
	牛乳		牛乳							
	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 でんぶん	ラード	しょうゆ 塩 香辛料	789 2.3	
	しらたきチャプチェ	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		
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			
31 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 トマト かぼちゃ	玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 大麦 カレールー	油		643 2.3	
	福神漬			しそ	大根 きゅうり れんこん なす しょうが	砂糖		塩 酢 梅酢		
	牛乳		牛乳							
	ソーダゼリーミックス				黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	ソーダゼリー 70E はちみつゼリー			815 2.9	

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

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。



脳のスイッチ

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。



おなかのスイッチ

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。朝食をとって体のなか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うる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。よろしくお願ひいたします。

### 5月8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】



#### 【いばらき県産】

