

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) 食塩 (g) 上段 小学生 下段 中学生	
			(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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	穀類 いも類 さとう	油脂			
1	木	揚げパン 牛乳		牛乳				パン 砂糖	油		640
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		1.8	
		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 にんにく しめじ	砂糖 じゃがいも	ラード	ケチャップ 赤ワイン コンソメ 中濃ソース こしょう	817 2.3	
2	金	★端午の節句献立									
		麦ご飯 牛乳		牛乳				米 大麦			705
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが 大根	砂糖 でんぷん	おろしドレッシング ラード	しょうゆ 香辛料	2.2	
		きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	しょうゆ みりん	899 2.8	
		山菜汁	鶏肉 かまぼこ		人参	わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ ねぎ 大根 たけのこ			しょうゆ 和風だし 塩 みりん		
		柏もち					柏もち				
5	月	こどもの日									
6	火	振替休業日									
7	水	★長山小学校リクエスト献立									655 2.1
		ご飯					米				
		牛乳 (ミルマークコーヒー)		牛乳			ミルマーク (コーヒー)				
		豚キムチ炒め	豚肉		人参 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖		しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	840 2.6	
		ブロッコリーのおかか和え 豚汁	かつお節 豚肉 豆腐 みそ		ブロッコリー 人参	砂糖 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう		しょうゆ 和風だし			
8	木	★おいしお献立									643 1.9
		ご飯 牛乳		牛乳			米				
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん 小麦粉	油	塩		
		キャベツの浅漬け		昆布	人参	キャベツ きゅうり 切干大根			浅づけの素	818 2.2	
		親子煮	鶏肉 豆腐 卵		人参	ねぎ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 塩		
9	金	★日本の味めぐり (青森県)									619 2.2
		ご飯 牛乳		牛乳			米				
		めばるの塩焼き バラ焼き風野菜炒め	めばる 豚肉		人参 にら	玉ねぎ 切干大根 りんご にんにく しょうが	はちみつ		塩 コチュジャン 中華だし 酒 こしょう しょうゆ	798 2.7	
		けの汁	鶏肉 油揚げ みそ		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ			和風だし		
		12	月	★かみかみ献立							
ご飯 牛乳				牛乳			米				
鶏肉のレモン風味 かみかみごぼうサラダ	鶏肉					しょうが レモン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ		
若竹汁	鶏肉 豆腐			わかめ	人参	ごぼう コーン 枝豆 たけのこ ねぎ えのきたけ		コーンドレッシング	しょうゆ 和風だし 塩 みりん	830 2.3	
13	火			コッペパン (いちごジャム) 牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム		
		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 酢 しょうゆ		
		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	788 3.1	
		野菜と豆のスープ	ウインナー ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ 青えんどう コーン	赤いんげん		コンソメ こしょう スープストック		
14	水	カレーうどん (ソフト麺・汁)	豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	うどん でんぷん カレールー		しょうゆ みりん 和風だし	660 2.3	
		牛乳		牛乳							
		ひとくち焼きいも					さつまいも 砂糖				
		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		イタリアンドレッシング	787 2.9		
15	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			606 2.1	
		鶏肉のオイスターソース焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう		
		春雨の中華炒め	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ 酒 中華だし オイスターソース コチュジャン	775 2.6	
		ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ ねぎ	ワンタン		しょうゆ 中華だし		
16	金	ハヤシライス (麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリンピース りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー		赤ワイン スープストック マリナラソース	706 2.4	
		牛乳		牛乳							
		チキンナゲット	鶏肉 大豆 おから			にんにく しょうが	米粉 とうもろこし粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 塩 香辛料	888 2.9	
		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			
19	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			619 2.1	
		オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油	塩 酢		
		イタリアンサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング			
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 コーン	じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぷん	生クリーム	スープストック コンソメ こしょう 塩	824 2.9	

茨城をたべようウィーク

20	火	ご飯 牛乳		牛乳			米			649
		鶏肉とれんこんの甘辛炒め	鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆 れんこん	でんぶん 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.2
		春雨サラダ	チキンハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	843
		わかめと玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	玉ねぎ しめじ			和風だし	2.7
21	水	みそラーメン (ソフト中華麺・スープ)	豚肉 なんと みそ		人参	もやし 玉ねぎ コーン にんにく	中華麺		中華だし しょうゆ 鶏がらスープ	639
		牛乳		牛乳						2.8
		ぎょうざロール	豚肉 鶏肉 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 油	塩 しょうゆ 香辛料	760
22	木	豆乳杏仁フルーツ				黄桃缶 パインアップル缶	豆乳ゼリー りんごゼリー			
		ご飯 牛乳		牛乳			米			683
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖		塩 香辛料	2.0
		枝豆サラダ	かに風味かまぼこ			枝豆 もやし きゅうり		和風ドレッシング		857
23	金	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	豆板醤 しょうゆ 中華だし 酒 甜麺醤 オイスターソース	
		★城ノ内中学校リクエスト献立								615
		麦ご飯 発酵乳(いちご)		発酵乳			米 大麦			1.6
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	809
26	月	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	昆布	人参 トマト	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	油	しょうゆ 酢	
		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	2.1
		パインパン 牛乳		牛乳			パインパン			645
		ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ラード	しょうゆ 香辛料 ケチャップ 塩 中濃ソース コンソメ	
27	火	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング		856
		ABCスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ		スープストック コンソメ こしょう	
		★筋肉もりもり献立								656
		肉たまごそばろ井 (ご飯・肉たまごそばろ)	豚肉 鶏肉 大豆 卵		人参	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	油	塩 しょうゆ みりん 和風だし	
28	水	牛乳		牛乳						855
		ごま香るちくわサラダ	ちくわ 油揚げ		小松菜 人参			ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	しょうゆ こしょう	
		どさんこ汁	豚肉 生揚げ みそ		人参 にら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも		中華だし	2.3
		★龍ヶ崎小学校リクエスト献立								614
29	木	ご飯 牛乳		牛乳			米			1.9
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぶん			762
		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	
		なめこ汁	生揚げ みそ		ほうれん草	なめこ ねぎ 大根			和風だし	2.2
30	金	ご飯 牛乳		牛乳			米			612
		豚肉と根菜のしょうが炒め	豚肉		人参	れんこん ごぼう 切干大根 しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 中華だし	
		オーシャンサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	792
		キムチスープ	生揚げ みそ		にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖		中華だし	
30	金	ポークカレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	米 大麦 じゃがいも カレールー		カレー粉 ガラムマサラ	664
		牛乳		牛乳						2.5
		福神漬け				福神漬け				862
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			

※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。

5月

給食だより

☀️

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーを補給しています。

🌙

朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができま

🍲

せん。午前中の授業に集中するためにも、朝食を毎日とする習慣を

☀️

付けることが大切です。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康に過ごしましょう。

はやお早起き

はやね早寝

あさ朝ごはん

【第三子の給食費無償化】

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。

【給食費の引き落とし日】

4月分の給食費の引き落としは6月30日(月)です。よろしく願いいたします。

お知らせ