



日	献立名	主に体をこくる					主に体の調子を整える					主にエネルギーになる		栄養価	
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)					
1月	ちゃんぽんめん (ソフトめん) ちゃんぽんスープ	豚肉 さつま揚げ いか えび	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きくらげ しょうが	ソフトめん でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	813	3.9					
2月	鶏肉のから揚げ ひじきの五目煮 貝だくさん豚汁 かしわもち	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 味噌 小豆	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	しょうが にんにく 白菜 ごぼう 大根 ねぎ たまねぎ	ごぼん 小麦粉 でん粉 こんにやく 砂糖 こんにやく 米粉 砂糖	油 しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし 和風だし 酒	903	2.4						
8月	鶏肉うどん (ソフトめん 鶏肉うどん汁) せかまぼこの新緑揚げ (2) ポテトサラダ (マヨネーズ)	鶏肉 油揚げ せかまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ しめじ 干しいたけ	ごぼん 砂糖 ソフトめん	酒 しょうゆ 和風だし	942	3.6						
9月	麦ごぼん 牛乳 チーズオムレツ 彩りサラダ (イタリアドレッシング)	卵 チーズ	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり カリフラワー にんにく たまねぎ 枝豆 しめじ	ごぼん 小麦粉 砂糖	油 トレッシング バター	こしょう 赤ワイン ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース	906	1.9					
10月	ハッシュドポーク 食パン (キヤラメルソース)	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 ホワイトルウ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 白ワイン 和風だし ソース チリウスター 洋風だし 塩 しょうゆ	760	3.5						
11月	豚肉の生姜焼き きゅうりの即席漬け けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	しょうが りんご にんにく	しょうが りんご キャベツ	ごぼん 砂糖 水あめ さといも	酒 しょうゆ ゆ 塩 みりん 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 塩 和風だし	795	2.8						
12月	発酵乳 鮭と野菜のフライ 切干し大根のカレー炒め キムチ入り味噌汁	鮭 鶏肉 味噌 豚肉	発酵乳	にんじん にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 切干大根 キャベツ しょうが 白菜 大根 しめじ キムチ しょうが 大根 しめじ ごぼう ねぎ	ごぼん 小麦粉 パン粉 でん粉	油 しょうゆ 酒 洋風だし カレー粉 かつお節 煮干し	766	2.4						
15月	肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁) 味付きもちいなり じゃがいもの塩こうじ炒め	豚肉 油揚げ ウインナー	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	しょうが りんご キャベツ 枝豆 しょうが	ソフトめん もち米粉 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	酒 しょうゆ みりん かつお節 昆布 しょうゆ みりん 酒 塩こうじ 和風だし 塩	828	3.2						
16月	ごぼん 牛乳 棒餃子 中華コーンスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 卵	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	ごぼん 小麦粉 砂糖 小麦粉 豚脂 油 砂糖 春雨 砂糖 油 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ 中華だし 酒 中華だし 酒 塩 しょうゆ	830	2.6						
17月	チキンナゲット (2) キーマカレー サイダーセリー和え	鶏肉 大豆 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ 枝豆 ブルーン にんにく みかん パインアップル レモン	小麦粉 とうもろこし粉 パン粉	油 豚脂 油	ソース トマトケチャップ カレールウ	902	4.3					
18月	ごぼん 牛乳 あじフライ (ソース) 新じゃがいものカレー煮	あじ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	ごぼん 小麦粉 パン粉	油 ソース しょうゆ みりん 和風だし カレー粉 塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし	875	3.0						
19月	ごぼん 牛乳 ショーロンポー (2) マーボー豆腐 わかめスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	ごぼん 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂 ごま油 油 ごま	しょうゆ 酢 塩 トウバンジャン 鶏がらだし 中華だし 酒 塩 しょうゆ	752	2.5					
22月	カレーうどん (ソフトめん カレーうどん汁) 牛乳 チーズ入り焼きかまぼこ 水菜のサラダ (かんまつトレッシング)	鶏肉 油揚げ なた すけそうたら まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	にんじん	ねぎ もやし たまねぎ たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが りんご 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	ソフトめん でん粉 でん粉	油 しょうゆ 和風だし	カレーゆ しょうゆ カレー粉 和風だし 塩	823	4.1					
23月	焼肉丼 (ごぼん 焼肉丼の具) 牛乳 のっぺい汁 フルーツ豆乳プリン和え	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	水菜 にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが りんご 大根 干しいたけ ごぼう ねぎ みかん パインアップル もも	ごぼん 小麦粉 砂糖 でん粉	油 しょうゆ 和風だし	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 塩 和風だし	764	2.1					
24月	フィッシュバーガー (切れ目入り) 和パン 白身魚フライ (ソース) 牛乳 ポテトのチーズ煮 キャベツと大根のスープ	すけそうたら ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく もやし 大根 キャベツ スキニーニ	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ソース 洋風だし 塩 しょうゆ 洋風だし 塩	756	3.7						

★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★

★ 食育の日 ★

◆ 5月31日(水)に4月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆

日	曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価
			(1群) 魚・肉・卵	(2群) 牛乳・豆製品	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	エネルギー (kcal)	食塩 (g)		
25	木	★ 郷土料理 東京都 ごはん(のりのつくだに) 牛乳 だし巻き玉子 大根のそぼろ煮 ちやんこ汁	のり 牛乳		枝豆 しょうが えのきたけ	ごはん 水あめ 砂糖 砂糖 でん粉 しらたき ごはん	しょうゆ 酢 かつおだし 昆布だし みりん 酒 和風だし しょうゆ みりん 酒 和風だし	761	2.5			
26	金	豚肉 鶏肉 豆腐 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 にんじん にんじん 小松菜 にんじん にんじん 小松菜	大根 たまねぎ ねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 中華めん ごま油 ごま油	和風だし しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩 さば節 かつお節 かつお節 煮干し	815	2.7			
29	月	味噌ラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ) 牛乳 白菜のうま煮 さつまいもパイ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ 干しいたけ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ しょうが にんにく もやし ねぎ	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 酒 しょうゆ みりん 和風だし 酒 しょうゆ みりん 和風だし	901	3.5			
30	火	さば 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 枝豆 たまねぎ 干しいたけ	ごま油 ごま油	酒 しょうゆ 酒 みりん 和風だし 酒 しょうゆ みりん 和風だし	924	2.4			
31	水	たれ付き肉団子(2) 大根とツナのサラダ(たまねぎドレッシング) 春野菜のクリームスープ	牛乳	赤ピーマン アスパラガス	たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし じゃがいも	ごま油 ごま油 ごま油	しょうゆ みりん ホワイトルウ 洋風だし 塩	759	3.7			

茨城をたべようWeek

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、じゃがいも、きゅうり、だいこん、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、はくさい、ズッキーニ (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、水菜、ごぼう、にら、ねぎ、ピーマン、もやし、しめじ、豚肉、鶏肉

毎月19日は食育の日です



5月 給食だより

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりとることが基本です。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、活動を始めるためのエネルギーになります。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

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...という方もいらっしゃいます。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜やたんぱく質の汁物、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**：ごはん、パン
- 汁物**：野菜のみそ汁、野菜スープ
- おかず(主菜)**：肉・魚・卵・大豆のおかず
- 果物**：バナナ、りんご
- 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付きます。
- ② おなかがすいていません
夕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、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりは避けましょう。

端午の節句と食べ物

5月5日のこどもの日は「端午の節句」とも言われ、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いします。

- かしわもち**：あんのここの入ったもちを柏の葉でくるんだものを。葉の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家業が代々続くように願いを込めて使われる。
- ちまき**：中国から伝わった食べ物で、もちやもち米、栗や餅などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたものを。主に関西地方で食べられている。
- たけのこ**：成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子供の成長にかけた縁起物として食べられる。
- カツオ**：初夏カツオの旬の時期でもあり、「勝負」にかけた縁起物として食べられる。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

日本各地の郷土料理

ちやんこ鍋

東京都は、全国で3番目に小さい面積ですが、江戸時代から日本の首都として発展し続け、現在は世界有数の大都市です。超高層ビルだけでなく歴史的な建物もあり、現代と伝統が共存している都市でもあります。歴史的建造物の1つに、日本に古くから伝わる相撲を行う施設として、両国国技館があります。相撲を代表する料理と言えば「ちやんこ鍋」です。鍋料理は、一度にたくさん盛り付けるので、肉や魚、野菜がたっぷり入っているのです。栄養バランスもよいことから、日常的に食べられるようになりました。ちやんこの由来は、力士の親父と弟子は親子と同じで、お父ちゃんを意味する「ちやん」と子を合せて生まれた言葉といわれています。たくさんの食材が入ったちやんこ鍋をおいしくいただきました。