

平成26年度



5月分献立表

(20回)



Bブロック(手代木南幼, 松代幼, 松代小, 手代木南小, 葛城小, 柳橋小, 手代木中, 谷田部中)

つくばすこやか給食センター豊里

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 木 こどもの日 メニュー	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼	-	-
	おさかなまきこやし(小1こ 中2こ)	ぐち たら			とうもろこし えだまめ	さとう こめこ		塩	小	632	2.4
	はるさめときくらげのサラダ			にんじん	きくらげ キャベツ きゅうり	はるさめ	ごまドレッシング		中	803	3.2
	しょうゆドレッシング										
2 金 食糧せんいメニュー	にらたまじる	とうふ たまご		にんじん にら	たまねぎ ししいたけ			みそ かつお節だし 煮干しだし			
	かしわもち					あん じゃゆんこ さとう					
	くろしよん いちごジャム&マーガリン 牛乳		牛乳			くろしよん いちごジャム	マーガリン				
	ささみチーズフライ(ソース)	とり肉	チーズ			こむぎこ パンこ	油	ソース 塩 こしょう	幼	-	-
7 水	えびとだいたいのサラダ	えび だいたい		にんじん ブロッコリー					小	715	3.7
	イタリアンドレッシング						ドレッシング		中	884	4.6
	きのこスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ		油	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
	ごはん 牛乳 (焼のみ おおりのせり)		牛乳		(焼のみ りんご)	ごま (焼のみ さとう)					
8 木	かつおのあげに	かつお			しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	油	酒 しょうゆ	幼	639	2.3
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし				小	735	2.8
	わふうめかつおドレッシング						ドレッシング		中	888	3.3
	やさしいっぱいすいとんじる	とり肉 あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ	こむぎこ		しょうゆ 塩 酒 かつお節だし 煮干しだし			
9 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ					
	チキンカレー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ソース	幼	605	2.9
	アスパラサラダ			アスパラガス にんじん	カリフラワー とうもろこし				小	690	3.5
	ソイドレッシング						ドレッシング		中	877	4.5
12 月	ふくじんづけ				だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	さとう		しょうゆ 塩			
	さんさいうどん(ソフトめん) 牛乳	とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん	たけのこ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ わらび なめこ めい	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節だし 煮干しだし	幼	496	2.9
	ちくわのいもあげ(幼1こ 小2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		小	624	3.9
	みずなとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	みずな	にんじん	キャベツ	ごま		ドレッシング	中	793	4.9
13 火	かんきつドレッシング										
	パイナップル				パイナップル						
	チリドッグ(コッペパン)	ウィンナー		ピーマン	たまねぎ	コッペパン でんぶん		ケチャップ コンソメ チリパウダー 白ワイン	幼	531	2.9
	牛乳		牛乳						小	654	3.7
14 水	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ				中	805	4.7
	マヨネーズ						マヨネーズ				
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 バター	塩 コーンスープの素			
	ごはん					ごはん					
15 木	牛乳		牛乳						幼	572	2.8
	ほっけのしおやき	ほっけ					油	塩	小	640	3.3
	ひじきのものに	ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	中	808	4.1
	ごじる	だいず あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			みそ かつお節だし 煮干しだし			
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	あげぎょうざ(幼・小2こ 中3こ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	こむぎこ	油 ラード ごま油	塩	幼	571	2.1
	パンサンスー	ハム たまご		にんじん ほうれんそう		はるさめ			小	628	2.5
	ちゅうかドレッシング						ドレッシング		中	809	3.2
17 土	ちゅうかスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ししいたけ ねぎ しょうが	でんぶん	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	さんまのおかか	さんま かつお節			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	幼	584	2.2
	きりぼしだいこんのサラダ	とり肉		にんじん	だいこん キャベツ とうもろこし				小	643	2.6
18 日	やさしいっぱいわふうドレッシング						ドレッシング		中	810	3.2
	きぬさやとしんじゃがいものみそじる	あぶらあげ	わかめ	さやえんどう	ねぎ	じゃがいも		みそ かつお節だし 煮干しだし			
	パイパン 牛乳		牛乳			パイパン					
	カマンベールクロquette		チーズ			じゃがいも パンこ こむぎこ	油		幼	578	2.0
19 月	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ				小	833	2.5
	コーンクリーミードレッシング						ドレッシング		中	931	3.2
	とりにくのメキシコふう	とり肉		トマト	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ	油 バター	塩 こしょう 煮干しだし ケチャップ 白ワイン ソース チリパウダー トマトピューレ			
	バターロール 牛乳		牛乳			バターロール					
20 火	ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	さとう パンこ	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	幼	501	2.4
	アーモンドサラダ			にんじん アスパラガス ほうろく	キャベツ セロリ		アーモンド		小	670	3.2
	イタリアンドレッシング						ドレッシング		中	830	4.1
	イタリアンスープ	ベーコン たまご	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パンこ	油	コンソメ 塩 こしょう			
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	ぶたにくのおろしソース	ぶた肉			だいこん たまねぎ にんにく		油 ドレッシング	塩 こしょう	幼	558	2.3
	コロコロポテトサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも		塩 こしょう	小	616	2.7
	マヨネーズ						マヨネーズ		中	773	3.4
22 木	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ	ごま油		しょうゆ 塩 こしょう 中華だし			

日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質	調味料他	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 646	2.1
	いかソテー(小・小2、中3、ソース)	いか たまご				パンこ こむぎこ		ソース	小 727	2.5
	こんにやくとかいそうのサラダ	かまぼこ	わかめ こんぶ かんてん	にんじん	こんにやく きゅうり				中 936	3.2
	わふうめかつおドレッシング						ドレッシング			
22 木	いりどうふ	ぶた肉 とうふ たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん		
	むぎごはん 牛乳					ごはん むぎ			幼 620	2.4
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	さとう こむぎこ せんぶん	油	しょうゆ 酒	小 681	2.9
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ	中 861	3.7
23 金	とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ			みそ 煮干しだし かつお節だし		
	ちゃんぽん(ソフトちゅうかめん) 牛乳	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん	たけのこ もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ソフトちゅうかめん でんぶん	油	塩 しょうゆ 酒 チャンポンスープの素	幼 552	2.5
	れんこんシューマイ(小・小2、中3)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ れんこん	でんぶん こむぎこ	ごま油		小 648	3.0
	ナムル		わかめ	ほうれんそう にんじん	だいずもやし ぶなしめじ				中 861	3.9
26 月	ナムルドレッシング						ドレッシング			
	あまなつゼリー				あまなつ	さとう				
	スパゲティミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	スパゲティ さとう	油 バター	コンソメ ケチャップ ウスターソース ソース こしょう トマトピューレ	幼 562	2.3
	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			小 659	2.7
27 火	ポパイオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	油	塩	中 801	3.3
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
	イタリアンドレッシング						ドレッシング			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			幼 590	1.4
★教科連携メニュー	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	小 648	1.7
	だいこんサラダ	ちくわ		こまつな	だいこん とうもろこし				中 816	2.1
	ソイドレッシング						ドレッシング			
	かきたまじる	たまご		ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ 塩 昆布だし かつお節だし		
28 水	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん			幼 565	2.9
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん	油	酒 しょうゆ	小 622	3.4
	とろろてんサラダ	かにかまぼこ	とろろてん	にんじん	きゅうり				中 784	4.4
	しそドレッシング						ドレッシング			
29 木	とんじる	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		みそ 煮干しだし かつお節だし		
	ごはん					ごはん			幼 570	1.7
	牛乳		牛乳						小 641	2.0
	どうふステーキのあんかけ	とうふ		にんじん	えのきたけ	さとう でんぶん	油	しょうゆ みりん 和風だし	中 822	2.5
30 金	あかかあえ				きゅうり キャベツ あかかぶ	さとう		酢 塩		
	しんじやがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	さとう でんぶん じやがいも	油	しょうゆ 酒		
	こめパン 牛乳		牛乳			こめパン			幼 517	2.7
	えびカツ(ソース)	えび たまご			たまねぎ	パンこ こむぎこ	油	ソース	小 667	3.5
アルファベットスープ	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ				中 850	4.4
	ごまドレッシング						ドレッシング			
	ベーコン 白いんげんまめ		にんじん トマト	パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	バター	洋風だし 塩 こしょう		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

今月の地場産物

ごぼう(茎崎・山崎さん) 小松菜(豊里・谷口さん)
大根(豊里・伊藤さん) ぶなしめじ(谷田部・山田さん)
キャベツ(豊里・谷口さん)



★教科と連携したメニュー★

今年度より、国語や算数などの授業に出てきた食材を取り入れた「教科との連携メニュー」を実施します。今月は、3年生の国語の「ゆうすげ村の小さな旅館」に出てくるふりと大根を使ったメニューです。Bブロックは、27日(火)の予定です。



給食だより

今月の目標

上手に食器を取り扱って
大切にしよう!

給食の食器やおぼんがきれいだと気持ちよく食べることができますね。みんなで使う食器です。落としたりキズをつけないように気をつけて大切に扱きましょう。

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計



学童期は、望ましい生活習慣の基礎を確立する大切な時期です。毎日朝ごはんを食べることで、食事習慣を身につけ、生活リズムをととのえることができます。朝ごはんを食べると、寝ている間に使い切ってしまったエネルギーを脳や体に補給でき、すっきりと目覚め、元気に活動できます。



どんな朝ごはんがいいのかな?

朝ごはんの内容について振り返ってみたいことはありますか? 理想は「主食+主菜+副菜+(汁物・飲み物)」がそろった栄養バランスのよいメニューです。「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」という人は、少しずつ品数を増やして、栄養バランスよく食べられるように工夫してみましょう。

◎ステップ1:何も食べていない人は...

汁物・飲み物(野菜ジュースや牛乳、温かいスープなど)や果物、ヨーグルトなどを食べるところから始めてみましょう。



◎ステップ2:ごはん、パンだけの人は...

インスタントのスープや火を使わない食べられるもの(納豆、ハム)、簡単な電子レンジ料理などを一品加えてみましょう。



◎ステップ3:毎日食べている人は...

主食、主菜、副菜、汁物のそろった朝ごはんをしっかり食べましょう。朝、時間がない時は、前日に残ったおかずや常備菜を上手に活用しましょう。

