

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそやき ごもくきんぴら わかだけじる	かたお ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう  わかめ	ビタミン・むきしつ にんじん さやいんげん にんじん みつば	たんすいかぶつ さとう ごぼろ	ししつ ごま あぶら	556 23.2 2.3
2 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ツナサラダ ブラウンシチュー	たまご まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう		コッペパン		691 26.2 3.4
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとちくわのにびたし けんちんじる	ぶたにく ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう		ごはん さとう さいとも こんにゃく	ごまあぶら	646 26.0 2.6
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ②職③ チンゲンサイともやしの オイスターいため ちゅうかコンスープ	だいたく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう 	チンゲンサイ こまつな	ごはん こむぎこ でんぶん さとう でんぶん	あぶら あぶら ごまあぶら	623 21.7 2.0
9 (金)	しゃくパン ぎゅうにゅう キーマカレー アルファベットスープ アセロラゼリーあえ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	しゃくパン こむぎこ マカロニ さとう	あぶら あぶら	630 26.6 2.8
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし たけのこかつあげのもの とんじる	さば あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	ごはん さとう だいたいこん ねぎ ごぼろ しめじ	あぶら	680 30.5 2.7
13 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) ぎゅうにゅう ちくわのおちやごろもあげ②職③ ほうれんそうのごまあえ ウエハース	とりにく なるど あぶらあげ ちくわ ほうれんそう にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あき みず わらび	ソフトめん		633 24.9 3.9
14 (水)	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ) ぎゅうにゅう だいこんとみずなのサラダ とうにゅういりやさいのみそしる	とりにく たまご わかめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり だいこん にんじん こまつな	ごはん さとう さとう さいとも あぶら		624 23.7 2.6
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため たくあんとやさいのあえもの とりにくとフォーのスープ	ぶたにく くきわかめ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり こまつな バジル	ごはん さとう こめ でんぶん	あぶら ごま	606 24.4 2.6
16 (金)	ハムカツバーガー(バーガーパン ハムカツ ソース) ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ミネストローネ	ハム ぎゅうにゅう はなやさい ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	コッペパン パンこ でんぶん さとう じゃがいも マカロニ さとう	あぶら あぶら	613 21.4 2.9
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソースかけ ほうれんそうのソテー はるやさいみそしる	とりにく だいす ベーコン えび たら とうふ あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん にんじん さやえんどう	さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら	629 25.8 3.2
20 (火)	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう はるまき ヨーグルトあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	ぎゅうにゅう	しょうが たけのこ もち バインアップル みかん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	698 24.7 3.0
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ れんこんのきんぴら とりだんごスープ	いか さつまあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが れんこん えだまめ はくさい たまねぎ とうもろこし いしけねぎ	ごはん さとう パンこ でんぶん	あぶら あぶら	667 26.3 2.7

★減塩献立★
塩分の取りすぎに
気をつけましょう。

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
22 (木)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう きびなごまフライ②職③ かいそうサラダ	ぶたにく きびなご わかめ のり	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり きくらげ	たんすいかぶつ ごま	あぶら	690 21.9 3.1
23 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき マカロニとウィンナーのケチャップソテー やさいスープ	とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう 	バジル にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ マカロニ じゃがいも	あぶら	717 29.1 3.6
27 (火)	ごもくタンメン(ソフトめん ごもくタンメンスープ) ぎゅうにゅう ポークしゅうまい②職③ さつまいものあまに	ぶたにく いか ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん たまねぎ	ソフトめん でんぶん ごむぎこ さつまいも さとう	あぶら	595 25.1 3.2
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに いりごまあえ なめこのみそしる	とりにく ほうれんそう にんじん とうふ	ぎゅうにゅう	レモン もやし キャベツ なめこ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう ごま ごまあぶら		661 23.7 2.6
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいこんのナムル とうふのちゅうかに	たまご にんじん ほうれんそう とりにく だいす	ぎゅうにゅう 	だいこん にんじん にら たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう さとう でんぶん ごまあぶら		676 31.3 2.6
30 (金)	コロッケバーガー(バーガーパン ぶたにくコロッケ ソース) はっこうにゅう(マスカット) にんじんソテー コーンクリームスープ	ぶたにく はっこうにゅう まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう クリーム パセリ	じゃがいも キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン パンこ あぶら		624 20.4 3.0

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配送されます。

☆ サラダにドレッシングの記載がない場合は和えて提供します。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、香辛料などの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。**(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みずな、チンゲンサイ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、はくさい」です。

きゅうり

＊給食だより＊

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎよう
としています。5月は1年の中でも比較的過
ごしやすい時期ですが、急に気温が上がるこ
ともあり、体がまだ暑さに慣れていないため、
熱中症には特に注意が必要です。新しい環境
への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっ
かりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べ
てから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぱい ぐち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源とな
る糖質を多く含むものを！
食欲がない人は、みそ汁やスー
プ、牛乳などがおすすめです。水
分と一緒にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しながず ふ いしき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

