

令和7年 5月 学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

日 (曜日)	 献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
(木)	ごはん(おちゃふりかけ) 牛乳		牛乳、ごはんのり			ごはん、こめ でんぷん、さとう		まっちゃん
	チーズかまぼこのしんりよくあげ	たら	チーズ		とうもろこし	でんぷん、こむぎこ コーンフラワー、 さとう	あぶら	みりん、まっちゃん
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、 わふうだし
	かきたまじる	とうふ、たまご		ほうれんそう にんじん	玉ねぎ	でんぷん		がらスープ、コンソメ しょうゆ
☆こどもの日メニュー☆								
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ、しょうが	パンこ、でんぷん こむぎこ、さとう	あぶら	しょうゆ
	チンジャオロースー	ふた肉		ピーマン	だけのこ	でんぷん	あぶら	チンジャオロースーのも と、しょうゆ
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ、玉ねぎ			しょうゆ、しおラーメン スープのもと ちゅうかだし
	小中:かしわもち ようちえん:こどもの日ゼリー	あずき	乳		やまいも	じょうしんこ、さとう でんぷん、みずあめ		
(水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	たこやき	たこ			キャベツ、長ねぎ しょうが	こむぎこ、さとう	あぶら	かつおだし
	あおのりポテト		あおのり	にんじん		じゃがいも		
	かじょうどうふ	ふた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと、酒 ちゅうかだし しょうゆ
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしピーマンボール(ソース)	いわし、あじ、たまご		ピーマン	玉ねぎ、れんこん しょうが	パンこ、こむぎこ さとう、でんぷん	あぶら	ソース、しょうゆ
	キムタクいため	ふた肉			つぼつけ、キムチ 玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん	だいこん、長ねぎ			わふうだし
(金)	うどん のむヨーグルト		のむヨーグルト			うどん		
	かきあげ			にんじん、しゅんぎく	玉ねぎ、ごぼう	こむぎこ ベーキングパウダー	あぶら	
	ブロッコリーのこまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ
	さんさいうどんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	やまふき、みず わらび、長ねぎ しめじ	さとう		わふうだし、しょうゆ 酒、がらスープ
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とうふステーキおろしソース	たら、とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ、玉ねぎ だいこん、すだち ゆず、にんにく りんご、レモン	じゃがいも さとう、でんぷん みずあめ	あぶら	しょうゆ、す みりん、ぎょうしょう
	はるキャベツとにんじんのサラダ(ドレッシング)			にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん わふうだし
(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	マカロニグラタン		チーズ、全粉乳 スキムミルク	パセリ	玉ねぎ	マカロニ、パンこ こむぎこ	バター、あぶら	
	アスパラとコーンのサラダ(ドレッシング)			アスパラガス	とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	ポークビーンズ	ふた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、コンソメ ソース、ワイン
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	肉だんご(幼1小中2)	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん す、ケチャップ
	もやしとたくあんのあえもの				たくあん、きゅうり もやし			
	がんもどきのにももの チーズ(ようちえんのみ)	がんもどき、ちくわ		にんじん	だいこん、こんにゃく グリーンピース	さとう		しょうゆ、みりん わふうだし
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	おさかなソーセージフライ	たら、ほき、たい えそ、たちうお さっぱ				でんぷん、さとう こむぎこ、パンこ	あぶら	す
	シーザーサラダ(ドレッシング、クルトン)	ハム		にんじん	キャベツ		シーザードレッシング	クルトン
	ワンタンスープ	ふた肉、だいず		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、キャベツ しょうが	こむぎこ、でんぷん さとう	ラード	しょうゆ、しおラーメン スープのもと、酒 がらスープ オイスターソース
(金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	ちくわのいそべあげ	たら、くち	あおさ			でんぷん、さとう こむぎこ	あぶら	みりん
	ほうれんそうとちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし			
	肉みそうどんじる	ふた肉、あぶらあげ みそ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しいたけ	さとう		わふうだし、しょうゆ テンメンジャン
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	キャベツメンチカツ(ソース)	ふた肉、とり肉			キャベツ	パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん コーンフラワー	あぶら	ソース、しょうゆ
	ひじきとだいずのもの	ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし みりん
	なめこのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	玉ねぎ、なめこ			わふうだし
(火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		
	ホットドッグハンバーグ(ケチャップ)	牛肉、とり肉 ふた肉			玉ねぎ	パンこ、でんぷん さとう		しょうゆ、ケチャップ
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー		イタリアンドレッシン グ	
	はるやさいのポトフ	ウィンナー		にんじん アスパラガス	キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも		がらスープ コンソメ

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	アスパラのクリームコロッケ	ベーコン、たまご	牛乳	アスパラガス	玉ねぎ	こむぎこ、さとう パンこ、でんぷん	ショートニング ラード、あぶら	
	バンサンスー	ハム			きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	ほんず
	カレースープ ※ようちえんおべんとう	ウインナー		ほうれんそう にんじん	玉ねぎ どうもろこし	じゃがいも		カレーこ、コンソメ がらスープ
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		しょうゆ、みりん
	だいこんとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム			だいこん どうもろこし		ごま わらうドレッシング	
	こまつなのすましじる たまごボーロ(ようちえんのみ)	あぶらあげ たまご		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しめじ えのきたけ			しょうゆ わらうだし
23 (金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	とりのうめしそてんぷら	とり肉、たまご		おおば	うめ	こめこ、こむぎこ でんぷん、パーキング パウダー	あぶら	
	こまつなのごまマヨあえ	ハム		こまつな	もやし	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ
	うましおタンメンスープ	ふた肉、さつまあげ		にんじん	きくらげ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ しょうが、にんにく			ちゅうかだし がらスープ、しょうゆ
26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのいそペフライ	あじ	あおりのり			パンこ、こむぎこ	あぶら	
	肉じゃが	ふた肉			玉ねぎ、ごんにゃく グリーンピース	じゃがいも、さとう		しょうゆ、みりん わらうだし
	わかたけじる	とり肉、なると あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ、長ねぎ			しょうゆ、酒 わらうだし
27 (火)	食パン(ジャム) 牛乳		牛乳			ごはん、りんごジャム		
	チキンナゲット(幼小2中3)	とり肉			にんにく	コーンスターチ パンこ、こむぎこ でんぷん	ラード、あぶら	しょうゆ、チキンスープ
	いんげんとツナのサラダ(マヨネーズ)	ツナ		いんげん			ノンエッグマヨネーズ	
	コーンチャウダー	ベーコン	乳清粉、牛乳	にんじん	どうもろこし、玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも		コンソメ、じゃがいもポ スタージュのもと
☆日本の料理～栃木県～☆								
28 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	やきぎょうざ(幼小1小中2)	ふた肉、とり肉 だいす		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぷん、さとう こむぎこ	ラード、あぶら	しょうゆ
	かんぴょうのごまずあえ			にんじん	かんぴょう、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま	す、しょうゆ
	にらとゆばのすましじる いちごゼリー	とり肉、なると、ゆば		にら、にんじん	長ねぎ、えのきたけ いちご クランベリー	でんぷん さとう		わらうだし、しょうゆ
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ
	たけのこキャベツのはるいため			にんじん	キャベツ、たけのこ	でんぷん	あぶら	しょうゆ、がらスープ
	まごわやさしいみそしる	ちくわ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん、しいたけ	じゃがいも	ごま	わらうだし
30 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
	プレーンオムレツ	たまご				さとう、でんぷん	あぶら	す
	もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)			ピーマン	もやし		しおちゅうかドレッシ ング	
	ポークカレー	ふた肉、だいす	牛乳、なまクリーム スキムミルク、乳清粉	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレーこ、クチャッ ソース、コンソメ

5月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	462	17.8	15.0	293	3.1	155	0.42	0.36	26	2.0
小学生 平均栄養量	612	23.3	19.5	380	3.5	210	0.56	0.50	24	2.5
中学生 平均栄養量	771	28.1	22.6	407	4.4	242	0.73	0.56	29	3.1



新学期が始まり、早くも1ヶ月がたちました。5月は緊張がほぐれてほっとしているところに、季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

### 日本の料理～栃木県～

肥沃な大地と豊富な水資源に恵まれる栃木県は、農業産出額全国9位です。いちご、かんぴょう、もやし、にらなど生産量全国トップクラスを誇る農林水産物がたくさんあります。給食では、店舗数・消費量が全国1位の餃子、郷土料理であるかんぴょうのごま酢和えを用意しました。

### 端午の節句

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でかいわもちやちまきを食べてお祝いしましょう。

### マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

- 口に食べ物が入ったまはあししゃべりする
- がちやがちゃと食器の音を立てる
- ひしついで食べる
- まわりの人とみぞける
- 食事中に席を立つ
- 食事中にさむくしない話をする

### 年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。