

日 曜 日	 献立名 カミスコくん ©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	
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チーズかまぼこの新緑揚げ	魚肉すり身	チーズ		コーン	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	抹茶
	切り干し大根の煮物	油揚げ	細切昆布	にんじん 枝豆	切り干し大根	砂糖	油	しょうゆ だし
	小松菜のすまし汁	鶏肉		小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ えのきだけ			しょうゆ だし
	お茶ふりかけ							お茶ふりかけ
2 (金)	🍴こどもの日献立🍴							
	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	パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん		しょうゆ チンジャオロースーの素
	わかめスープ	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ			しょうゆ スープの素
7 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	たこ焼き	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 揚げ玉 砂糖	油	だし
	青のりポテト		あおさ	にんじん		じゃがいも		
	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ おからこんにゃく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
	8 (木)	☆日本の料理～栃木県～☆						
ごはん 牛乳			牛乳			ごはん		
焼きぎょうざ（小中2個）		豚肉 鶏肉 大豆粉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ
かんぴょうのごま酢和え				にんじん	かんぴょう きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢
にらとゆばのすまし汁		鶏肉 ゆば 豆腐	わかめ	ニラ にんじん	長ねぎ えのきだけ	でんぷん		しょうゆ だし
9 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身	あおさ			でんぷん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	
	ほうれん草と ちりめんじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれん草				めんつゆ
	肉みそうどん汁	豚肉 油揚げ みそ テンメンジャン		小松菜 にんじん	玉ねぎ しじみ	砂糖		しょうゆ だし
	12 (月)	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 鶏肉 豚肉			玉ねぎ	ばんこ でんぷん パン粉 砂糖		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	
春野菜のポトフ		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		スープの素
13 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とり肉のからあげ（小2中3）	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ
	キムタク炒め	豚肉	昆布	にんじん ニラ ほうれん草	白菜 大根 長ねぎ にんにく しょうが	砂糖 もち粉	ごま油	酢 しょうゆ 唐辛子
	大根のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	大根 長ねぎ			だし
14 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	プレーンオムレツ	卵				砂糖	油	酢
	もやしとピーマンのサラダ （ドレッシング）			ピーマン にんじん	もやし		塩中華ドレッシング	
	ポークカレー	豚肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも		カレールウ（ココア） ケチャップ ソース
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	おさかなソーセージフライ	魚肉ソーセージ				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	
	春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		和風ドレッシング	
	ワンタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん 小松菜	長ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ スープの素 オイスターソース
16 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト					
	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	かき揚げ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	大根とハムのサラダ（ドレッシング）	ハム			大根 きゅうり		ごまドレッシング	
19 (月)	山菜うどん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	山ふき みず わらび なめこ 長ねぎ	砂糖		しょうゆ だし
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
	マカロニグラタン	ホタテエキス	チーズ スキムミルク	パセリ	玉ねぎ	マカロニ パン粉 小麦粉	バター 油	
	アスパラガスとコーンのサラダ （ドレッシング）	ハム		アスパラガス	コーン		玉ねぎドレッシング	
20 (火)	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ ソース スープの素 赤ワイン
	♪おいしいおDAY♪							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしビーマンボール（小2中3） （ソース）	いわし あじ 卵		ピーマン	玉ねぎ れんこん しょうが	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ ソース
	たけのことキャベツの春炒め			にんじん	キャベツ たけのこ	でんぷん	油	しょうゆ スープの素
	まごわやさしいみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 しじみ	じゃがいも	ごま	だし

日 曜 日		献立名 カミスコくん ©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 肉だんご (小中2個) ブロッコリーのごま和え がんもどきの煮物	鶏肉 がんもどき ちくわ	牛乳 	 ブロッコリー にんじん にんじん	 大根 こんにゃく グリーンピース	ごはん パン粉 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま	 	 しょうゆ 酢 クチャップ しょうゆ しょうゆ だし	
22 (木)	ごはん 牛乳 あじフライ (ソース) 肉じゃが 若竹汁	 あじ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	 ほうれん草 にんじん	 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース だけのこ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	 油 	 ソース しょうゆ だし しょうゆ だし	
23 (金)	中華めん のむヨーグルト とりの梅しそ天ぷら 小松菜のごまマヨ和え 旨塩タンメンスープ	 鶏肉 卵 ハム 豚肉 さつま揚げ	 乳 	 大葉 小松菜 にんじん	 梅 もやし きくらげ だけのこ キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	中華めん 米粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	 油 	 しょうゆ しょうゆ スープの素	
26 (月)	食パン 牛乳 りんごジャム チキンナゲット (小2中3) いんげんとツナのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) コーンチャウダー	 鶏肉 おから ツナ ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム スキムミルク	 いんげん にんじん	 コーン コーン グリーンピース 玉ねぎ	食パン りんごジャム パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	 油 ノンエッグマヨネーズ	 ポタージュの素 スープの素	
27 (火)	ごはん 牛乳 豆腐ステーキ シーザーサラダ (クルトン、ドレッシング) けんちん汁	 魚肉すり身 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 	 ブロッコリー にんじん にんじん にんじん	 キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん クルトン 里芋	 油 シーザードレッシング 	 大根おろしソース しょうゆ だし	
28 (水)	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ (ソース) ひじきと大豆の煮物 なめこのみそ汁	 豚肉 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 	 にんじん にんじん 小松菜	 こんにゃく なめこ 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 砂糖 	 油 	 しょうゆ ソース しょうゆ だし	
29 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしとたくあんの和え物 かき玉汁	 さば みそ 卵 豚肉	牛乳 	 にんじん ほうれん草	 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	 ごま 	 しょうゆ しょうゆ だし	
30 (金)	ごはん 牛乳 アスパラガスのクリームコロッケ ハンサンスー カレースープ	卵 ベーコン チキンエキス ハム ウインナー	牛乳 	アスパラガス にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	ごはん 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん 春雨 じゃがいも	 油 ごま油 	 ぼん酢 カレールウ(ココアなし) スープの素	

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
小学生 平均栄養量	636	23.6	19.7	387	3.6	353	0.57	0.51	23	2.3
中学生 平均栄養量	792	28.2	22.6	512	4.5	422	0.74	0.57	28	2.8

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。家族でかし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まおしゃべりする



がちやがちやと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざけくさい話をする

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体験し、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、ご了承願います。
- ※ 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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。