



こんだて5月

笠間市立大原小学校

端午の節句について 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形をかざったり、かしわもちを食べたりします。かしわの葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながるとし、縁起がよいとされています。 		1日（水） こどもの日献立 ごはん  ぎゅうにゅう おさかながたフライ ひじきのいために わかたけじる	2日（木） アップルチップパン ぎゅうにゅう チキンナゲット スパゲティサラダ コンソメスープ	3日（金） 憲法記念日
6日（月） 振替休日	7日（火） にくうどん （ソフトめん） ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあまからあげ おかかあえ	8日（水） ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	9日（木） バターロール ぎゅうにゅう デミグラスソースハンバーグ かんてんサラダ ポテトスープ	10日（金） ポークカレーライス （ごはん） ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト
13日（月） むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ こんぶあえ こんにゃくのおかかあに	14日（火） ツナそぼろどん （ごはん） ぎゅうにゅう チキンのごましょうゆあえ しんたまねぎのみそしる	15日（水） ごはん ぎゅうにゅう はるまき オイスターソースいために チンゲンサイのスープ	16日（木） ミルクパン ぎゅうにゅう チキンとペンネのトマトにこみ ブロccoliのサラダ  たいわんパイナップル	17日（金） ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きりぼしだいこんのいために かきたまじる
20日（月）  ごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ たけのこのきんぴら えびだんごのすまししる	21日（火） ジャージャーうどん （ソフトめん） ぎゅうにゅう ポークシューマイ ナムル	22日（水） ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいために きゃべつのごまあえ しんじゃがいものみそしる	23日（木） こくとうコッペパン ぎゅうにゅう とりにくのシチュー ガーリックサラダ	24日（金） ぶたにくとなまあげのあんかけどん （ごはん） ぎゅうにゅう ちゅうかあえ マスカットゼリー
27日（月） ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ チャプチェ とうふときのこのスープ	28日（火） ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに からしあえ しんじゃがいものそぼろに	29日（水） ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみソースがけ ちゅうかサラダ ワンタンスープ	30日（木） かさまのこめこパン・いちごジャム ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースがけ こぶきいも やさいとむぎのコンソメスープ	31日（金） いばらき 茨城をたべよう ごはん  ぎゅうにゅう アジフライ みずなとひじきのサラダ とんじる

2024年5月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の動きを助える		主にエネルギーになる		その他 調味料	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん	603	18.0					ごはん			
		牛乳				牛乳						
		お魚型フライ			22.5	2.1	お魚型フライ★				油	ソース
2	木	ひじきのいため煮	636	24.0	ひじき	にんじん			こんにゃく・さとう		しょうゆ・みりん	
		わかたけ汁				わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・たけのこ		でんぶ		しょうゆ・食塩・かつおだし
		アップルチップパン								アップルチップパン		
7	火	牛乳	640	19.1		牛乳						
		チキンナゲット			23.2	2.1	チキンナゲット★				油	
		スパゲティサラダ						ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・きゅうり	スパゲティ		こしょう・ドレッシング
8	水	コンソメスープ	640	22.8	とり肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ				コンソメ・食塩・こしょう	
		ソフトめん							ソフトめん			
		牛乳				牛乳						
9	木	さつまいもと大豆のあまからあげ	607	18.3	大豆				でんぶ・さつまいも・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
		おかかあえ			22.8	2.2	かつおぶし	にんじん・こまつな	キャベツ			しょうゆ
		肉うどん汁					ぶた肉・みそ	にんじん・ほうれんそう	しょうが・しいたけ・もやし・ねぎ			酒・しょうゆ・みりん・かつおだし
10	金	ごはん	607	18.3		牛乳			ごはん			
		牛乳				牛乳						
		マーボー豆腐			25.0	1.6	ぶた肉・大豆・みそ・とうふ	にんじん・にら	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ	さとう・でんぶ	油・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・酒・チンメンジャン
11	土	はるさめサラダ	638	25.8	まぐろ油漬け	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		はるさめ・さとう	油	しょうゆ・酢	
		バターロール							バターロール			
		牛乳				牛乳						
12	日	デミグラスソースハンバーグ	22.2	2.3	ハンバーグ★		たまねぎ・しめじ		さとう	油	ケチャップ・赤ワイン・デミグラスソース	
		かんてんサラダ				かんてん	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう		酢・食塩・しょうゆ・こしょう	
		ポテトスープ				ベーコン★	にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・食塩・こしょう	
13	月	ごはん	653	16.7		牛乳			ごはん			
		牛乳				牛乳						
		ポークカレー			22.7	2.0	ぶた肉	スキムミルク	にんじん・トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油
14	火	かいそうサラダ	648	20.8	ヨーグルト	ヨーグルト★		キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
		牛乳				牛乳						
		鶏ごはん								鶏ごはん		
15	水	牛乳	624	21.5		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		ししゃもフライ			26.2	1.9	ししゃもフライ★				油	
16	木	こんぶあえ	606	20.6	こんぶ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油		しょうゆ	
		こんにゃくのおかかあえ				ぶた肉・ちくわ★・かつおぶし	にんじん・さやいんげん	ごぼう・だいこん・しいたけ	こんにゃく・さとう	油	みりん・しょうゆ	
		ごはん							ごはん			
17	金	牛乳	596	17.9		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		ツボろ			28.6	2.2	まぐろ油漬け	にんじん	しょうが	さとう		しょうゆ・みりん
18	土	チキンのごましょうゆあえ	624	21.5	とりさきみ水煮	にんじん	キャベツ・もやし		ごま・油・ごま油		しょうゆ・酢	
		新たまねぎのみそ汁				油あげ・とうふ・みそ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ			かつおだし	
		ごはん							ごはん			
19	日	牛乳	624	21.5		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		はるまき★			21.5	1.8	ぶた肉	赤パプリカ	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ	さとう・でんぶ	油	酒・ウスターソース・しょうゆ
20	月	オイスターソースいため	679	17.9	オスターソースいため	ぶた肉	にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・もやし			中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう	
		チンゲンサイのスープ				とうふ・なると★						
		ミルクパン							ミルクパン			
21	火	牛乳	679	20.0		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		チキンとペンネのトマト煮込み			25.7	2.0	大豆・とり肉	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・ペンネ・さとう	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう・食塩
22	水	ブロッコリーのサラダ	596	17.9	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・こまつな・にんじん	とうもろこし		さとう	油	酢・しょうゆ・食塩・こしょう	
		台湾パインナップル							パインナップル			
		ごはん							ごはん			
23	木	牛乳	596	17.9		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		さわらのてり焼き			28.4	1.7	さわらのてり焼き★	にんじん	切干し大根・しめじ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
24	金	切干し大根のいため煮	597	19.6	切干し大根のいため煮	にんじん	切干し大根・しめじ		こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん	
		かきたま汁				たまご・とうふ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	でんぶ		しょうゆ・食塩・かつおだし	
		ごはん							ごはん			
25	土	牛乳	640	21.9		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		あかうおのたつたあげ			24.8	2.0	あかうおのたつたあげ★	にんじん	たけのこ・まいたけ	こんにゃく・さとう	油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・一味唐辛子
26	日	たけのこのきんぴら	614	21.4	たけのこのきんぴら	にんじん	だいのこ・ねぎ				しょうゆ・食塩・かつおだし	
		えびだんごのすまし汁				えびだんご★・とうふ	こまつな					
		ソフトめん							ソフトめん			
27	月	牛乳	23.9	2.2		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		ポークシューマイ				ポークシューマイ★						
28	火	牛乳	628	18.2		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		ポークシューマイ			23.9	2.2	ぶた肉・みそ	にんじん	しょうが・キャベツ・たまねぎ・しいたけ	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢
29	水	牛乳	598	17.0		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		ぶた肉のしょうがいため			25.6	1.9	ぶた肉	にんじん	切干し大根・たまねぎ・しょうが	さとう	油	しょうゆ
30	木	キャベツのごまあえ	640	21.9	キャベツのごまあえ	にんじん	もやし・キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ	
		新じゃがいものみそ汁				生あげ・みそ	こまつな・にんじん	ねぎ・だいこん	じゃがいも		かつおだし	
		こくろコッペパン							こくろコッペパン			
31	金	牛乳	640	21.9		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		とり肉のシチュー			25.8	2.1	とり肉・大豆	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油・バター
32	土	ガーリックサラダ	639	21.8	まぐろ油漬け	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		にんにく・しょうが	オリーブ油	しょうゆ・みりん	
		ごはん							ごはん			
		牛乳				牛乳						
33	日	ぶた肉と生あげのあんかけ	598	17.0	ぶた肉と生あげ	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・キャベツ・ねぎ		しらたき・さとう・でんぶ	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょう	
		ちゅうかあえ			24.8	1.7	とりさきみ水煮	こまつな・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ごま	酢・しょうゆ
		マスカットゼリー								マスカットゼリー★		
34	月	ごはん	608	18.8		牛乳			ごはん			
		牛乳				牛乳						
		焼きぎょうざ			21.6	1.6	焼きぎょうざ★					
35	火	牛乳	649	17.2		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		いわしのしょうが煮			26.4	1.6	いわしのしょうが煮★	こまつな・にんじん	キャベツ			しょうゆ・からし
36	水	からし和え	628	18.2	からし和え	こまつな・にんじん	キャベツ				しょうゆ・みりん	
		新じゃがいものそぼろ煮				ぶた肉	にんじん・さやいんげん	じゃがいも・たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	みりん・酒・しょうゆ	
		ごはん							ごはん			
37	木	牛乳	628	18.2		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		とり肉のこみソースがけ			25.5	2.1	とり肉		たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ・さとう	油	酒・こしょう・しょうゆ・みりん
38	金	ちゅうかサラダ	660	22.3	ちゅうかサラダ	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり		さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
		ワンタンスープ				なる★	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ねぎ・しょうが	ワンタン	油	中華だし・しょうゆ・こしょう	
		豆腐の米粉パン・いちごジャム							米粉パン・いちごジャム★			
39	土	牛乳	660	22.3		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		オムレツのトマトソースがけ			25.6	2.4	オムレツ★	トマト	たまねぎ			ケチャップ・ソース・白ワイン
40	日	こふきいも	608	18.5	こふきいも	パセリ			じゃがいも		食塩・こしょう	
		野菜と煮のコンソメスープ				ベーコン★	にんじん	たまねぎ・しめじ・キャベツ	麦	油	白ワイン・食塩・こしょう・コンソメ	
		ごはん							ごはん			
41	月	牛乳	608	18.5		牛乳						
		牛乳				牛乳						
		アジフライ			25.0	1.9	アジフライ★				油	ソース
42	火	みずなとひじきのサラダ	608	18.5	みずなとひじきのサラダ	みずな・赤パプリカ	キャベツ		さとう	油	しょうゆ・酢	
		とん汁				ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・こまつな	しょうが・ごぼう・だいこん・ねぎ	こんにゃく・じゃがいも	油	かつおだし	

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	627	24.6	19.8	1.9
児童の平均値	650	21～33	14～22	2未満