

令和4年度

5月 こんだてのお知らせ(小・中学校共通)

久慈市学校給食センター

日 曜	こんだて名		主 食 食 品 と は た ら せ						調味料など	給食 栄養価	小学 校 (高)	中学 校	
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力にやる						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物				
2月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	ホキカリカリフライ	ホキ					じゃがいも 米粉 水あめ 片栗粉	菜種油 パーム油 大豆油	食塩	エネルギー(Kcal)	763	873
	副 菜	五目ひじき	油揚げ ちくわ(卵)	ひじき	にんじん	切干大根 こんにやく 枝豆		砂糖	大豆油	かつおだし 醤油 みりん	たんぱく質(g)	25.9	29.6
	汁 物	かきたま汁	豆腐 卵 みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 豚うれんどう				煮干しパック (いりこだし)	脂質(g)	24.1	28.8
	そ の 他	ミニ洋なしゼリー				洋梨果汁 洋梨果肉		砂糖			食塩相当量(g)	2.8	3.1
3月	産 法 記 念 日												
4月	み と り の 日												
5月	こ と も の 日												
6月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	この厚いハンバーグ(トマトソース)	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが		砂糖	大豆油	中濃ソース ケチャップ トマトソース 食塩	エネルギー(Kcal)	712	798
	副 菜	花野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー キャベツ			(ごま)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	23.1	26.5
	汁 物	わかたけじる 若竹汁	豆腐 ほたて貝柱	わかめ	にんじん	たけのこ えのき茸 長ねぎ				かつおだし 醤油 酒 食塩	脂質(g)	17.6	20.3
	そ の 他	フ子たい焼き	小豆					小麦粉 砂糖			食塩相当量(g)	2.0	2.2
9月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	チキンカツ	鶏肉					小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	酒 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal)	694	740
	副 菜	アスパラガスのごまサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし もやし		砂糖	サラダ油 ごま	醤油	たんぱく質(g)	25.9	27.1
	汁 物	じゃがいもどわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	長ねぎ				煮干しパック (いりこだし)	脂質(g)	18.4	18.9
	そ の 他	ミニレモンゼリー				レモン果汁		砂糖			食塩相当量(g)	1.8	2.0
10月	主食・飲み物	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 黒砂糖	ショートニング				
	主 菜	ビッグ肉団子(小1中2)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが りんご		パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 パーム油	醤油 酢 ケチャップ 食塩	エネルギー(Kcal)	625	743
	副 菜	大根サラダ			にんじん	大根 切干大根 きゅうり		砂糖		青しそドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	26.5	31.3
	汁 物	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし しいたけ		じゃがいも	バター ホワイトルウ	チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒	脂質(g)	21.9	25.9
	そ の 他	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ					食塩相当量(g)	3.0	3.7
11月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	ギョーザフライ(2個)	豚肉		にら	キャベツ にんにく しょうが		砂糖 小麦粉 もち粉	大豆油	醤油 食塩 胡椒	エネルギー(Kcal)	736	788
	副 菜	わかめのナムル			にんじん	キャベツ もやし		砂糖	ごま油	酢 醤油 食塩	たんぱく質(g)	24.2	25.7
	汁 物	マーボー大根スープ	豚肉	わかめ	にんじん	大根 長ねぎ しょうが にんにく		砂糖 片栗粉	大豆油	中華だし トウバンジャン 醤油 テンメンジャン	脂質(g)	20.6	21.1
	そ の 他	ミニトマト(小1中2)			ミニトマト						食塩相当量(g)	2.6	3.0
12月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	さばの塩焼き	さば							食塩	エネルギー(Kcal)	743	762
	副 菜	ほうれん草のごま和え			にんじん	キャベツ もやし		砂糖	ごま	醤油	たんぱく質(g)	27.8	32.8
	汁 物	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ		さつまいも		煮干しパック (いりこだし)	脂質(g)	22.9	18.7
	そ の 他	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ					食塩相当量(g)	1.8	2.1
13月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	豚丼の具	豚肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ しょうが こんにやく		砂糖 板麩	大豆油 ごま	醤油 酒 かつおだし	エネルギー(Kcal)	748	805
	副 菜	たくあん和え			にんじん	大根 切干大根 きゅうり たくあん漬け				食塩	たんぱく質(g)	28.5	30.5
	汁 物	うるいのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	うるい		じゃがいも		煮干しパック (いりこだし)	脂質(g)	18.9	20.0
	そ の 他	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果肉 いちご果汁		砂糖			食塩相当量(g)	2.6	2.6
16月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			しょうが にんにく りんご 玉ねぎ		砂糖 片栗粉		醤油 みりん 食塩	エネルギー(Kcal)	754	807
	副 菜	さつまいもサラダ			にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	食塩 胡椒	たんぱく質(g)	24.6	29.6
	汁 物	しらたま 白玉スープ	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ 枝豆		白玉餅		コンソメ 醤油 食塩 胡椒 チキンブイヨン	脂質(g)	19.9	20.6
	そ の 他	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ					食塩相当量(g)	2.3	2.5
17月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳				米					
	主 菜	しりたなまめ 白花生コロッケ	白花生					じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	菜種油 大豆油 バター	食塩	エネルギー(Kcal)	723	826
	副 菜	きりぼしだいこんいたに 切干大根の炒め煮	さつま揚げ(卵)	ひじき	にんじん	切干大根 枝豆 こんにやく		砂糖	大豆油	みりん 醤油 酒 かつおだし	たんぱく質(g)	26.3	29.7
	汁 物	かしわ汁	鶏肉 高野豆腐		にんじん	ごぼう 長ねぎ		じゃがいも		かつお厚煎りパック 酒 醤油 かつおだし 食塩	脂質(g)	16.7	19.0
	そ の 他	ミニトマト(小1中2)				ミニトマト					食塩相当量(g)	2.0	2.4

* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使用しています。
 * 材料の都合により献立を変更する場合があります。
 * 献立表は家庭内でのみご使用ください。
 * 給食費納入期限は、5/26(木)です。よろしくお願いたします。




お魚には骨があります。
 ←マークがついている料理は、
 特に骨に気をつけて食べましょう

「さあ、食べんべ」答え
 ②

日 曜	こんだて名		主な食品とほたらき						調味料など	給食栄養価				
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			添加物	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群									
18 水	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米 米粒麦							
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉		にんじん	にんにく	パン粉 小麦粉 片栗粉	菜種油 バーム油	醤油 食塩 胡椒					
	副菜	福神漬1和え			にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬			食塩					
	汁物	ポークカレー	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油 カレールウ 米粉カレールウ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース					
	その他	グレースフルーツ				グレースフルーツ								
食育の日「日本全国汁巡り～輪ご探しの旅～」【たけのご汁(新潟)】														
19 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	豆腐ハンバーグ(あん)	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	菜種油	醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素					
	副菜	わかめの酢の物			わかめ	もやし きゅうり 切干大根	砂糖		酢 醤油					
	汁物	たけのご汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	たけのこ 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ	じゃがいも	大豆油	煮干しパック 酒 醤油 (いりこだし)					
	その他	ミニアセロラゼリー/野菜ふりかけ	卵		のり	にんじん グリンピース ほうれんそう かぼちゃ	アセロラ果汁	砂糖 ごま		野菜ふりかけ				
20 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	はるまき 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	ショートニング 大豆油	醤油 食塩 ポークフィヨン					
	副菜	きりぼしだいこん 切干大根のサラダ			にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油					
	汁物	さわにわかん 沢魚焼	豚肉		にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ	しいたけ		かつお厚削りパック 醤油 酒 食塩 胡椒					
	その他	チーズで蒸分(2個)			チーズ									
23 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	さばのレモンソース焼き	さば	(乳)				オリーブオイル	レモンペッパー焼きオイル					
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり 切干大根 とうもろこし		(ごま)	焙煎胡麻ドレッシング 醤油					
	汁物	はくさいにくたんご 白菜と肉団子のスープ	肉団子	(乳)	にんじん	白菜 たけのこ 長ねぎ	しいたけ	春雨 じゃがいも	コンソメ 醤油 食塩 胡椒					
	その他	オレンジ				オレンジ								
24 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	かみかみチヂメンチ	たら たこ	あおさ		キャベツ しょうが	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油	食塩					
	副菜	かぼちゃサラダ	かぼちゃ ブロッコリー			玉ねぎ		マカロニ	食塩 胡椒					
	汁物	野菜のスープ煮	ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも	醤油 コンソメ 食塩 胡椒					
	その他	グレースフルーツ/マッシュルビンス	大豆粉	(乳)		グレースフルーツ		砂糖		マッシュルビンス				
25 水	主食・飲み物	いろいろごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	ちくさや 千草焼き	卵 鶏肉		にんじん ほうれんそう	ごぼう 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	菜種油	かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒					
	副菜	にく 肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも	大豆油	醤油 みりん かつおだし					
	汁物	さんさい 山菜のみぞ汁	生揚げ みそ		にんじん	わらび ふき たけのこ 白菜			煮干しパック (いりこだし)					
	その他	ミニトマト(小1中2)/カレーパルシェ			かたくちいわし ミントマト			砂糖 水あめ		(中)カレーパルシェ				
26 木	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	いわしメンチカツ	いわし たら 鶏肉 みそ		にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 パン粉	大豆油	食塩					
	副菜	ひじきのサラダ			ひじき	にんじん	大根 きゅうり 枝豆		(ごま)	和風ごまドレッシング				
	汁物	とんじる 豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	ごぼう キャベツ こんにゃく 長ねぎ	しいたけ	じゃがいも	大豆油	かつおだし 酒 醤油 食塩				
	その他	オレンジ				オレンジ								
27 金	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	はっきんとん 白金豚シューマイ(2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油	醤油 食塩					
	副菜	はるまき 春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖		青しそドレッシング 醤油					
	汁物	みた 豚キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	白菜 長ねぎ 白菜キムチ	しいたけ		チキンブイヨン 中華だし 酒 醤油					
	その他	おあのゆめヨーグルト			ヨーグルト			砂糖						
30 月	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	白身魚フライ	たら				小麦粉 パン粉	大豆油						
	副菜	肉団子の炒り煮	肉団子 ちくわ(卵)	(乳)	にんじん 絹さや	ごぼう れんこん こんにゃく	しいたけ	砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし				
	汁物	にらたま汁	豆腐 卵 みそ		にんじん いら			じゃがいも	煮干しパック (いりこだし)					
	その他	ミニトマト(小1中2)			ミニトマト									
31 火	主食・飲み物	ごはん 牛乳		牛乳			米							
	主菜	キーマカレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆		青ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ とうもろこし		大豆油 米粉カレールウ	ケチャップ 食塩 中濃ソース カレー粉					
	副菜	ポテトサラダ			にんじん	玉ねぎ きゅうり		砂糖 じゃがいも	食塩 胡椒					
	汁物	チンゲン菜とエビのスープ	豆腐 えび		にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ		春雨 片栗粉	チキンブイヨン コンソメ 醤油 食塩 胡椒					
	その他	ミニピーチゼリー				白桃果肉 白桃果汁		砂糖						

食育の日 こんだて 令和4年度テーマ
日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和4年度のテーマは、「日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～」です。毎月1つの県の代表的な汁物を給食として提供します。

「たけのご汁」 今月は、新潟県のたけのご汁です。新潟県の山深い地域では、5月下旬から7月初旬にかけて、「姫たけのこ」と呼ばれるチシマザサの若芽が採れます。これとサバ缶が入っているのが特徴です。新鮮な魚が出回る地域以外で、サバ缶を用いているそうです。若芽が出回るのは、一時的なため、旬の素材をぜひたくに使ったみそ汁と言えます。具材は豚汁に似たものが入っています。給食では、普通のたけのごと豚肉を使用しました。



1ヶ月平均	739	808
エネルギー(Kcal)	26.6	29.4
たんぱく質(g)	21.4	23.0
脂質(g)	2.5	2.8
食塩相当量(g)		