



みどちゃん

5月 給食だより



令和8年(2026年)
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場



マナーを守って、食事を楽しみましょう。



食事のマナーを身につけることで、一緒に食べる人が気持ちよく食事をすることができます。
ひとりひとりがマナーを守って、楽しい食事の時間になるようにしましょう。

食事のマナーを身につけよう

よい姿勢で食べる。



口に食べ物を入れたまま話をしない。
食事にふさわしい会話をする。



安全においしく食事を楽しみましょう

食べ物を口に入れている時は、話さずに、口を閉じてよくかみましょう。



口の中に食べ物を入れるときには、一口の量を少なくし、大きな食材は、はしやスプーンで小さくしましょう。

茶わんや汁わん・はしを正しく持って食べる。



食事中は座って食べる。

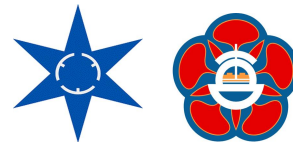


パンは一口分ずつちぎってよくかんで食べましょう。



健康のためにも、ゆっくり、よくかんで食べましょう。

友好交流都市～台南市(台湾)～



水戸市は、友好・親善のために様々な都市と交流を行っており、学校給食では、その都市の郷土料理や食文化を知ってもらうために、交流献立を実施しています。令和6年11月に水戸市と台湾の台南市は「友好交流都市」となりました。

5月の台湾献立には、市内統一で「台湾産パイナップル」を提供します。

【台湾産パイナップルの特徴】

・とても甘い！

熟す前に収穫する通常のパイナップルとは違い、樹で完熟させてから収穫します。そのため、一般的なパイナップルに比べて酸味が少なく、甘みが強く感じられます。

・芯まで食べられる！

できるだけ水や肥料を与えずに完熟させることで、柔らかいパイナップルに育ちます。芯まで甘く柔らかいので、おいしく食べることができます。



↑過度な日差しを避けるためにカバーを掛けます。

我が家のおすすめ料理

昨年度募集のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」を、5月から給食でアレンジして提供したり、給食だよりで紹介したりします。毎月、QRコードでレシピを公開しますので、御活用ください。

5月のレシピは… **とり肉の黒酢いため**（5月の給食で提供）
ジャーパンポテト（給食だよりで紹介）



*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

4月10日(金)～4月23日(木)までの48件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

5月 食事のマナーを身につけよう

食事中のマナーに気をつけよう!～おはし編～

一緒に食事をする人を嫌な気持ちにさせるはしの使い方を「きらいばし」といいます。

おはしの使い方に気をつけて、楽しい食事の時間にしましょう!

たたきばし



探りばし



刺しばし



指しばし



かみばし



ねぶりばし



はし渡し



寄せばし



作成 水戸市学校給食共同調理場 水戸市学校栄養士会

★おはしの使い方以外にも食事のマナーがあるので、調べてみましょう。 常磐大学人間科学部健康栄養学科(学官連携事業)

5月みとちゃん米パン



水戸で生まれた『みとちゃん米パン』について紹介します！

「みとちゃん米パン」は、常澄地区で生産されたコシヒカリの米粉を使った、水戸市だけの特別な米パンで、もちもちした食感が特徴です。

米粉の歴史はとても古く、奈良時代には既に、遣唐使によって、小麦粉や米粉で、型をつくり油で揚げた「せんべい」などのお菓子が伝えられていました。

江戸時代になると、茶道の発展に伴い、米粉を使った和菓子が次々と誕生し、米粉が広く使われるようになりました。



米パンはもちもちしていて、腹持ちのよさが特徴です。よくかんで、米の甘味を感じながら味わいましょう。

5月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			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				
1	金	バターロールパン						バターロールパン				
		牛乳		牛乳						851		
		チリビーンズ	ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・ トマトビュレ・ ケチャップ・ウスターソース・ チリパウダー・ローリエ			
		カラフルサラダ	まぐろ油漬け		赤ピーマン・ブロッコリー	キャベツ・黄ピーマン			フレンチドレッシング・酢・ 塩・こしょう		2.8	
		ヨーグルト		ヨーグルト								
7	木	ご飯						ご飯				
		牛乳		牛乳						837		
		さばのしょうが醤油焼き	◆さばしょうが醤油漬									
		ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん・キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん		2.4	
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節			
8	金	たけのご飯	とり肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・椎茸	米・砂糖	油	酒・みりん・塩・醤油			
		牛乳 MITOごはん		牛乳							791	
		いかの竜田揚げ	◆いか竜田揚げ					油				
		昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油	塩		2.5	
		みとちゃん団子(こしあん)						☆◆団子(こしあん)				
11	月	ご飯						ご飯				
		牛乳		牛乳						789		
		ソースとんかつ	◆とんかつ					砂糖	油	中濃ソース・ウスターソース・酒		
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし		2.6	
		豆腐と大根のみそ汁	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ		油	だし用かつお節			
12	火	ご飯 MITOごはん						ご飯				
		牛乳		牛乳						853		
		ピリカラ肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	豆板醤・醤油・みりん			
		大根とかまぼこのごま酢あえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	大根	砂糖	ごま	酢・塩		2.3	
		納豆	☆納豆									
13	水	ミルクパン						ミルクパン				
		牛乳		牛乳						828		
		オムレツ	◆オムレツ									
		マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・ 塩・こしょう		3.4	
		野菜のトマトスープ	とり肉・ひよこ豆・ 赤いんげん豆・ えんどう豆		にんじん・トマト・ パセリ	玉ねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ			
14	木	ご飯						ご飯				
		牛乳		牛乳						876		
		キーマカレー	ぶた肉・ひよこ豆		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・ソテーオニオン・ 黄ピーマン		油	トマトビュレ・カレー粉・ カレーフレーク・カレールー・ ケチャップ・ウスターソース・こしょう			
		海そうサラダ	ハム	わかめ、薬わかめ、 昆布、ふのり、 とさかのり	小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう		2.6	
15	金	黒パン						黒パン				
		牛乳		牛乳						848		
		チキンの塩レモン揚げ	とり肉			にんにく・レモン果汁	でん粉・小麦粉	油	塩・こしょう・酒・醤油			
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・ 塩・こしょう		3.5	
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
18	月	ご飯						ご飯				
		牛乳		牛乳						822		
		かつおの揚げ煮	◆かつおでん粉付			しょうが	砂糖	油	醤油・酒・みりん			
		切干大根の炒め煮	とり肉		にんじん	椎茸・切干大根	こんにゃく・砂糖	油	みりん・醤油		2.6	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節			
19	火	ご飯						ご飯				
		牛乳		牛乳						814		
		豆腐の中華煮	ぶた肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・椎茸・ 玉ねぎ・はくさい	砂糖・でん粉	油・ごま油	オイスターソース・中華だし・ 醤油・塩・こしょう			
		バンサンスー	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・油	酢・醤油		2.2	

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			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		
20	水	コッペパン						コッペパン		831
		チョコクリーム						チョコクリーム		
		牛乳		牛乳						3.0
		ポーククリームシチュー	ぶた肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター・生クリーム	コンソメ・塩・こしょう	
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
21	木	ご飯	MITOごはん					ご飯		875
		牛乳	台湾献立(台湾パイナップル)	牛乳						
		とり肉の台湾唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・五香粉・塩	2.4
		春雨のあえもの			にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油	醤油・酢	
		サンラタン	ぶた肉・豆腐・☆卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・塩・こしょう・醤油・酢・ラー油	
		台湾産パイナップル				パイナップル				
22	金	はちみつパン						はちみつパン		819
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	◆ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	トマトピューレ・こしょう・赤ワイン・中濃ソース・デミグラスソース・ケチャップ	3.3
		コールスローサラダ			小松菜	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	
		チキンのミルクスープ	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・はくさい	じゃがいも・米粉		コンソメ・塩・こしょう	
25	月	ご飯	我が家のおすすめ料理					ご飯		812
		牛乳		牛乳						
		とり肉の黒酢炒め	とり肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・黄ピーマン	でん粉・じゃがいも・はちみつ	油	酒・醤油・みりん・醤油・ケチャップ・黒酢	1.9
		ツナと小松菜の中華あえ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・もやし			塩中華ドレッシング・酢・塩	
26	火	ご飯						ご飯		821
		牛乳		牛乳						
		高野豆腐と大根のそぼろ煮	ぶた肉・高野豆腐		にんじん・枝豆	大根	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	みりん・酒・醤油	2.2
		チキンサラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし			オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	
		手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				砂糖	ごま	醤油・酒・みりん	
27	水	みとちゃん米パン						☆米パン		821
		牛乳	MITOごはん	牛乳						
		ぶた肉とペンネのトマト煮	ぶた肉・いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・バジル	2.8
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・黄ピーマン			マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
28	木	ご飯	MITOごはん					ご飯		821
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもフライ(2本)	◆子持ちししゃもフライ					油		2.6
		チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・たけのこ・もやし	砂糖・でん粉	油	酒・醤油・オイスターソース・塩・こしょう	
		わかめと卵のスープ	とり肉・☆卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ		ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
29	金	ご飯						ご飯		853
		牛乳		牛乳						
		チキンカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク・カレールー・こしょう	2.7
		ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	

5月学校給食栄養量(18回平均)

栄養素 単位	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	食物繊維 g
今月平均栄養量	831	32.8	23.8	411	4.8	485	1.1	0.7	50	2.6	8.2
		16%	26.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

- ※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。◆マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。
- ※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
- ※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
- ※ ☆水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。