



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)		
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			たんぱく質(g) 食塩(g)	児童	生徒
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂類				
1 (月)	てまきずし (ずしめし・たまご・ツナ・のり)	ツナ たまご	のり		しょうが	ごはん 砂糖	ごま	酒 塩 しょうゆ みりん	599 29.0 3.1	760 34.5 3.8	
	牛乳		牛乳								
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ みりん			
	つみれじる	とうふ 油あげ いわし たら みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ	パン粉		煮干しだし 酒			
2 (火)	しょくパン(くろまめきなこクリーム)					パン	(黒豆きなこクリーム)		666 25.9 3.0	837 30.7 4.0	
	牛乳		牛乳								
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト					塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ			
	スパゲッティサラダ(マヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	スパゲッティ	油 (マヨネーズ)	塩 こしょう			
コンソメスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ さやいんげん			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
3 (水)	ごはん					ごはん			595 29.8 2.0	759 36.5 2.5	
	牛乳		牛乳								
	ぶりのスタミナやき	ぶり			にんにく			しょうゆ みりん 豆板醤			
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	酢 しょうゆ			
ぶたにくとなまあげのみそしる	ぶた肉 生あげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ			かつおだし むろあじだし				
4 (木)	ミニバターロール					パン 砂糖	マーガリン		637 22.7 2.8	875 28.5 3.7	
	牛乳		牛乳								
	オムレツデミグラスソース	たまご			たまねぎ	砂糖	バター	デミグラスソース ケチャップ コンソメ ウスターソース			
	ほうれんそうとウインナーのソテー	ウインナー		ほうれんそう	とうもろこし		バター	塩 こしょう			
ビーンズスープ	ベーコン 白いんげん豆	生クリーム	にんじん	たまねぎ			ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう				
5 (金)	ごはん					ごはん			669 25.1 1.5	847 30.7 1.9	
	牛乳		牛乳								
	ピリからにくじゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ			
	まめとツナのサラダ (わふうドレッシング)	だいず ツナ			キャベツ たまねぎ えだまめ		(ドレッシング)				
キウイフルーツ				キウイ							
8 (月)	むぎごはん					ごはん 麦			720 22.6 2.5	876 27.1 3.0	
	牛乳		牛乳								
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 はるさめ	油				
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり とうもろこし		油	酢 しょうゆ 塩 棒々鶏ソース			
フォーのスープ	ぶた肉 えび 魚肉		こまつな にんじん	たまねぎ	でん粉 米		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう				
9 (火)	くろパン					パン 黒砂糖			610 27.3 2.5	784 31.5 3.3	
	牛乳		牛乳								
	さけのバジルマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ	こしょう ジェノベーゼ			
	だいこんサラダ (かんきつドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		(ドレッシング)				
ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう				
10 (水)	ごはん					ごはん			628 24.2 2.0	800 29.3 2.5	
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉			たまねぎ にんにく ねぎ		ごま油	生姜焼きのたれ 酒 みりん			
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)	酢 こしょう			
ぐだくさんみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ぶなしめじ	じゃがいも ごんにゃく		煮干しだし				
12 (金)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ コンソメ パーモントソース	683 22.9 2.5	851 27.5 3.1	
	牛乳		牛乳								
	かいそうサラダ(わふうドレッシング)		海そう	こまつな	キャベツ		ごま (ドレッシング)				
	*ショコラプリン	たまご				砂糖		ココアパウダー			
15 (月)	ごはん					ごはん			622 25.0 2.5	754 28.2 3.0	
	牛乳		牛乳								
	かつおフライ(バックソース)	かつお				パン粉 小麦粉	油	(ソース)			
	もやしのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん			かつおだし むろあじだし				
16 (火)	ココアパン					パン 砂糖		ココアパウダー	640 27.2 3.0	868 36.0 4.0	
	牛乳		脱脂粉乳								
	ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉	チーズ		たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	砂糖 パン粉	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース			
	パプリカサラダ (イタリアンドレッシング)			赤パプリカ	黄パプリカ キャベツ きゅうり		(ドレッシング)				
オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			スープストック 塩 こしょう				

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			児童	生徒	
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類				
17 (水)	むぎごはん					ごはん 麦					
	牛乳		牛乳								
	さばのしおやき	さば						塩	672	856	
	ひじきのツナいため	さつまあげ ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	27.2	33.0	
	すいとんじる	とり肉 油あげ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし	2.5	3.1	
18 (木)	チョコチップパン					パン	チョコレート				
	牛乳		牛乳								
	ホタテとマカロニのスープ	ホタテ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ 小麦粉	バター 油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	614	831	
	コーンサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		23.6	30.4	
いちご(2個)				いちご				2.4	3.2		
19 (金)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	ポークしゅうまい(小2個・中職3個)	ぶた肉 とり肉 たら			たまねぎ	小麦粉 砂糖			648	840	
	こまつなとベーコンのあえもの	ベーコン	こまつな	もやし		砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢	29.5	37.5	
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆	にんじん		ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	甜麺醤 しょうゆ 酒 鶏だし 豆板醤 塩	2.5	3.3		
22 (月)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	いわしのかばやき	いわし				砂糖 でん粉	油	しょうゆ みりん 酒	608	745	
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	ごま	酢 塩	22.7	25.8	
たまごスープ	たまご とうふ	にんじん	こまつな	たまねぎ	でん粉		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	2.3	2.8		
24 (水)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	*はっこうにゅう		はっこう乳								
	ひたちぎゅうのブルコギ	ぎゅう肉		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ コチュジャン	731	944	
もやしのしおナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま油	鶏だし 塩	21.0	26.5		
*かんきつゼリー				はつき みかん	砂糖			2.1	2.6		
25 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 なんと		にんじん	ねぎ ぶなしめじ ほししいたけ	ソフトめん		かつおだし むろあじだし 酒 みりん しょうゆ 塩	600	762	
	牛乳		牛乳						24.6	30.1	
	いなりずし	油あげ				ごはん 砂糖		酢 しょうゆ	3.8	4.7	
しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油					
26 (金)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	(小)とんかつ(バックソース)	ぶた肉				パン粉 小麦粉	油	(ソース)			
	(中)かつ煮	ぶた肉 たまご			たまねぎ グリンピース	パン粉 小麦粉 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	614	811	
	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ	21.2	28.4	
	いなかじる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さいとも		煮干しだし	2.1	2.9	
*いよかん				いよかん							
*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。 ※都合により献立が変更する場合があります。児童の栄養量および栄養素基準値は、小学校中学年(3、4年)のもので、この献立表には、微量の食品及び調味料には記載されません。 ※県産水産物・和牛等学校給食提供事業・・・新型コロナウイルス感染拡大の影響による生産者等の支援策の一環として行われる県の事業です。 茨城県産の魚や牛肉を学校給食へ提供して頂きます。								栄養基準値		650	830
								未滿		26.8	34.2
								未滿		2.0	2.5

<今月の石岡市の食材>米、卵、にんじん、小松菜、きゅうり、ねぎ、キウイフルーツ、酒、みそ

## 給食センターだより

寒い日が続いていますが、体調は崩していませんか？2月は節分や立春があり、暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きます。3食しっかりと栄養バランスのとれた食事をとり、元気で丈夫な体を作りましょう。

### カルシウムをしっかりとろう

健康な骨を作るためには・・・

バランスのとれた食事



適度な運動



成長期にカルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われて、歯質が悪くなったり、あごの骨の発育にも悪影響がでたりすることがあります。また、骨の密度が減って大人になった時に骨がすかすかになる「骨粗しょう症」になる危険性が高まります。そうならないためにも、成長期のこの時期に十分なカルシウムを摂りましょう。

#### カルシウムを多く含む食品



#### カルシウムにはこんな働きも！

カルシウムは、強い骨や歯を作るだけではなく、心臓の鼓動を規則的に保ったり、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあります。



牛乳やヨーグルトは他の食品に比べカルシウムの吸収率が高い手軽にカルシウムを補給でき、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます！

食生活のポイント

食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスがとりやすくなります。カルシウムの吸収を高めるビタミンD、取り込みを助けるビタミンKと一緒にするのがオススメです。

カルシウム吸収を妨げる食品に注意

塩分やリンの取り過ぎは、カルシウムの吸収を妨げます。リンは食品添加物として加工食品や清涼飲料水などに多く含まれています。取り過ぎには注意しましょう。

### ★ ビタミンDの不足に注意

骨の形成に関与するビタミンDは、食事で摂取するだけでなく、紫外線にあたることにより体内で作られます。外出を自粛し、日光にあたる機会が減少すると、ビタミンDが体内で作られず不足する可能性があります。適度な日光浴を心がけましょう。

ビタミンDは、骨を形成するカルシウムやリンの吸収を助けて、骨を丈夫にしてくれるよ。

ビタミンDが不足すると、骨粗しょう症になったり、骨折しやすくなったりするよ。ビタミンDはきのこや魚に含まれているよ。