

February 学校給食献立表



～旬の食材～
Chinese cabbage
はくさい



令和4年2月
石岡市立八郷学校給食センター

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			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			
1 (火)	ミニコッペパン					パン			587 22.2 3.1	789 28.5 4.2
	牛乳		牛乳							
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース		
	もやしのおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩		
	ぶどうゼリー			ぶどう		砂糖				
2 (水)	てまきずし (すしめし・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	604 27.2 3.0	764 32.5 3.8
	牛乳		牛乳							
	いろどりやさしいあさづけサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		ごま ドレッシング			
	つみれじる	とうふ 油あげ いわし たら みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ	パン粉		煮干しだし 酒		
3 (木)	チョコチップパン					パン	チョコレート		641 21.3 3.2	872 28.2 4.3
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット(パックケチャップ) (小2こ・中職3こ)	とり肉				小麦粉	油	(ケチャップ)		
	こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごま (ドレッシング)			
	ココロやさしいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		カレーフレーク コンソメ 塩 こしょう カレー粉		
4 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ			613 22.5 2.1	776 27.1 2.6
	牛乳		牛乳							
	すき焼き	ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	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		
	キウイフルーツ			キウイ						
7 (月)	ごはん					ごはん			610 24.2 2.2	767 28.6 2.8
	牛乳		牛乳							
	とりにくのおやき	とり肉			ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 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 えだまめ		油 (ドレッシング)	酢 こしょう		
	はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい ぶなしめじ			かつおだし むろあじだし		
8 (火)	くろパン					パン 黒砂糖			588 23.1 2.6	765 27.9 3.4
	牛乳		牛乳							
	スパニッシュオムレツ(パックケチャップ)	たまご ツナ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	バター	コンソメ こしょう 塩 (ケチャップ)		
	やさしいサラダ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)			
	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		
9 (水)	ごはん					ごはん			606 28.7 2.2	773 35.0 2.7
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	さば						塩		
	もやしときゅうりのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	ぐだくさんみそしる	とり肉 生揚げ みそ		こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ	パン粉		かつおだし むろあじだし		
10 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	649 26.0 3.9	808 32.5 5.0
	*はっこうにゅう		はっこうにゅう							
	だいがくいも(2こ)					さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ		
	チーズサラダ(しおドレッシング)		チーズ		キャベツ きゅうり		(ドレッシング)			
14 (月)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉		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 バーモントソース コンソメ	696 22.8 2.3	867 27.3 2.9
	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		
	*エクレア	たまご	練乳			小麦粉	チョコレート			
15 (火)	コッペパン(マーガリン)					パン	(マーガリン)		626 28.0 2.4	789 32.8 3.2
	牛乳		牛乳							
	さけのバジルマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ	ジェノベーゼ こしょう		
	マカロニサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 (ドレッシング)	酢 塩 こしょう		
	コンソメスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
16 (水)	ごはん					ごはん			630 24.5 2.5	809 30.4 3.2
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	パン粉 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩		
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
17 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖			604 21.5 2.4	810 27.8 3.2
	牛乳		牛乳							
	ローズポークコロッケ (パックスソース)	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油	(パックスソース)		
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル もも	砂糖				
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		

節分献立

八郷中
リクエスト献立

バレンタイン献立

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			
18 (金)	むぎごはん 牛乳 いかのマヨネーズやき ひじきのいために こまつなのみそしる		牛乳		しょうが にんにく		ごはん むぎ マヨネーズ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 和風だし	605 28.0 3.0	759 32.0 3.7	
21 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ(パックソース) こまつナムル だいこんとなまあげのみそしる		牛乳		こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま	(パックソース) 酢 しょうゆ かつおだし むろあじだし	635 25.3 2.5	773 28.8 3.0	
22 (火)	しよくパン(くろまめきなこクリーム) 牛乳 チリコンカン グリーンサラダ (コンクリーミードレッシング) いちご(2こ)	世界の料理 ~アメリカ~ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも (ドレッシング)	ケチャップ 中濃ソース 塩 コンソメ しょうゆ チリパウダー	608 23.4 2.1	793 29.8 2.9	
24 (木)	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 にくまん もやしとコーンのあえもの	とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	ソフトめん 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油	かつおだし むろあじだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし しょうゆ しょうゆ	604 25.3 3.5	765 30.7 4.3	
25 (金)	ごはん 牛乳 (小・特)とんかつ(パックソース) (中)かつ煮 たくあんあえ とうふとわかめのみそしる *いよかん	受験生応援献立 ぶた肉 ぶた肉 たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳		たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん パン粉 油 パン粉 砂糖 砂糖 ごま	(パックソース) しょうゆ みりん 和風だし 酢 塩 かつおだし むろあじだし	611 24.9 2.3	741 28.4 3.2	
28 (月)	ごはん 牛乳 えびシュウマイ(小2こ・中職3こ) ハンサンスー とうふのちゅうかに	えび えそ ハム とうふ ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ きゅうり もやし たまねぎ グリンピース たけのこ ほししいたけ しょうが	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酢 からし トウバンジャン 中華スープ しょうゆ オイスターソース	619 25.5 2.3	807 31.5 3.0	
								栄養基準値	650 26.8	830 34.2
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3,4年生)、中学生のものです。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。 <今月の石岡市の食材> 米、卵、にんじん、小松菜、きゅうり、長ねぎ、キウイフルーツ、いちご、みそ								2.0	2.5	

給食センターだよ!

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さや空気の乾燥が気になる時期が続きます。かぜやインフルエンザにかからないよう、規則正しい生活、丁寧な手洗い・うがいを心がけて毎日元気に過ごしましょう。

カルシウムをしっかりとろう

身長が伸びて、体が大きくなる成長期には、骨も大きく成長します。この骨の成長に欠かすことのできない大切な栄養素が、カルシウムです。特に小学生から中学生にかけては、カルシウムの必要量がとても多くなります。そのため、毎日の食事からしっかりとカルシウムを摂取することが大切です。また、私たちの体の中のカルシウムのほとんど(約99%)は、骨に含まれています。骨はカルシウムの貯蔵庫として、必要な場合にはカルシウムを供給する働きも持っています。成長期には骨をできるだけ丈夫にし、中身も充実させておく必要があります。

じょうぶな骨を作るためには?

①栄養バランスのとれた食事!

骨は、カルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンで出来ており、皮膚や髪の毛と同じように毎日作り替えられています。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。

②カルシウムを多く含む食品をしっかりとる!

カルシウムは体内へ吸収しにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べてカルシウムの吸収率が高い特徴があります。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKと一緒にとるのも効果的です。骨を強くする右記の食品を積極的にとりましょう。

③適度に運動する!

強い骨を作るには、運動をして骨に重力をかけることも必要です。バスケットボールやバレーボールなど、よくジャンプをする競技で背の高い選手が多いのは、より多くの重力が骨に加わっているためです。

カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品、骨まで食べることのできる小魚類、緑の葉物の野菜、大豆・大豆製品などに多く含まれます。

ビタミンDの多い食品

さけ・いわしなどの魚類
きのこ類

ビタミンKの多い食品

納豆、小松菜・ほうれん草などの葉野菜

★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。

学校給食と牛乳

学校給食では、ほぼ毎食牛乳が提供されていますが、この理由は、成長期の子供たちがカルシウムをしっかりと摂取する必要があるからです。日本人はカルシウム摂取量が少ないことから、学校給食では1日に必要な量の半分(牛乳だけのカルシウム量だと3分の1)がとれるようになっています。牛乳を残すと必要な栄養素をしっかりとることができません。寒い季節でも、残さず飲むように心がけましょう。(アレルギー等で牛乳が飲めない子は、他の食品でカルシウムをしっかりと補いましょう。)