

Marchy 学校給食献立表



～旬の食材～
Canola flower



令和4年3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) 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				
1 (火)	メープルいりしょくばん					パン			588 27.5 2.6	780 33.1 3.5	
	牛乳		牛乳			メープルゼリー					
	しろみずかなのこうそうやき	メルルーサ	チーズ	パセリ		パン粉	オリーブ油	塩			
	スパゲティサラダ(マヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	スパゲティ	油 (マヨネーズ)	塩 こしょう			
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう			
2 (水)	ごはん	石岡特別支援学校リクエスト献立						ごはん		677 28.4 2.6	812 32.2 3.2
	*はっこうにゅう		はっこう乳								
	チキンなんばん(タルタルソース)	とり肉				でん粉 砂糖	油	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 とうがらし (タルタルソース)			
	こまつナムル			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ			
	とうふとねぎのみそしる	とうふ みそ	わかめ		ねぎ			かつおだし むろあじだし			
3 (木)	ミニくろパン					パン 黒砂糖			617 21.7 2.8	811 26.9 3.7	
	牛乳		牛乳								
	オムレットマトソース	たまご			たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン			
	なのはなのアーモンドあえ			なのはな こまつな	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ みりん			
	じゃがいもポターージュ	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		ベシヤメルソース こしょう			
*ひなまつりゼリー				もも							
4 (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	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん	油	カレーフレーク カレールウ コンソメ パウンドソース	634 20.2 2.2	808 24.5 2.7	
	牛乳		牛乳								
	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			
	いちご(2個)				いちご						
7 (月)	ごはん					ごはん			619 23.1 2.4	754 26.0 2.8	
	牛乳		牛乳								
	さばのみそに	さば みそ				砂糖					
	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			
	はるさめスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	はるさめ		中華スープ 塩 しょうゆ			
8 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン 砂糖	油	塩	602 21.4 2.4	764 26.5 3.1	
	牛乳		牛乳								
	まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	ツナ 大豆			キャベツ たまねぎ えだまめ		(ドレッシング)				
	パンキンポターージュ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉 砂糖		塩 こしょう			
*フルーツあんじんゼリー		豆乳		もも あんず	砂糖						
9 (水)	わかめごはん		わかめ			ごはん		塩	626 23.6 3.1	805 29.4 4.0	
	牛乳		牛乳								
	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			
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		(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			スープストック 塩 こしょう				
10 (木)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	なると		にんじん ほうれんそう	ねぎ	中華めん	ラード	和風だし いりこだし 昆布だし しょうゆ 塩 チキンがらスープ こしょう 中華スープ	622 24.3 3.9	761 29.7 4.9	
	牛乳		牛乳								
	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	ごま 油	しょうゆ 酢			
	バナナむしパン	たまご	牛乳		バナナ	小麦粉 砂糖	油				
11 (金)	てまぎずし (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	617 27.3 3.1	778 32.6 3.9	
	牛乳		牛乳								
	だいこんサラダ(塩ドレッシング)			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	たまねぎ ねぎ	パン粉		酒 煮干しだし			
14 (月)	ごはん					ごはん			639 27.0 2.1	794 31.3 2.5	
	牛乳		牛乳								
	*やさとなつとう	なつとう						(タレ)			
	もやしのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩			
なまあげのあんかけ	生あげ ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 和風だし				
15 (火)	チョコチップパン					パン	チョコレート		607 21.6 2.3	843 28.4 3.3	
	牛乳		牛乳								
	ミートボール(小2個・中職3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ			
	やさいサラダ(ごまドレッシング)	かに風味かまぼこ			キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)				
	たまごスープ	ベーコン たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉		コンソメ しょうゆ 塩			
(小6のみ)さくらゼリー				さくらんぼ レモン	砂糖						

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			
16 (水)	ごはん 牛乳 ローズポークコロッケ(バックソース) ひじきのいために だいこんとあぶらあげのみそしる *カスタードプリン		牛乳		たまねぎ		ごはん じゃがいも パン粉 こんにやく 砂糖 油	(バックソース) しょうゆ 和風だし かつおだし むろあじだし	698 22.9 2.5	855 27.1 3.0
17 (木)	ココアパン 牛乳 ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ (コンクリーミードレッシング) ウイナースープ	小学校卒業式 ぶた肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	じゃがいも 油 (ドレッシング)	ココア ケチャップ カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン	598 24.6 2.8	789 31.4 3.7	
18 (金)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのやさしいため もやしときゅうりのあえもの こまつなとうふのみそしる		牛乳		にんにく たまねぎ ねぎ もやし きゅうり こまつな にんじん たまねぎ	ごはん むぎ ごま油 ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん しょうゆ かつおだし むろあじだし	593 26.6 2.3	760 32.8 2.9	
22 (火)	ミニバターロール 牛乳 とりにくとマカロニのクリームソースあえ コーンサラダ(イタリアンドレッシング) きよみオレンジ		牛乳 牛乳 チーズ		にんじん パセリ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 マーガリン マカロニ 小麦粉 油 バター (ドレッシング)	コンソメ 塩 こしょう	688 23.9 2.1	943 30.9 2.9	
23 (水)	むぎごはん 牛乳 いかのチリソース いろどりやさしいのあさづけサラダ にくだんごのみそチゲ		牛乳		たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり ねぎ えのきたけ しょうが にんにく はくさい たまねぎ	ごはん むぎ 砂糖 でん粉 油 ごま ドレッシング ごま油	ケチャップ ウスターソース 塩 酢 酒 中華スープ しょうゆ 豆板醤 キムチのたれ 和風だし キムチ	618 26.3 2.7	761 30.1 3.3	
※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。 <今月の石岡市の食材> 米, 卵, にんじん, 小松菜, きゅうり, ねぎ, いちご, みど								650 26.8 2.0	830 34.2 2.5	

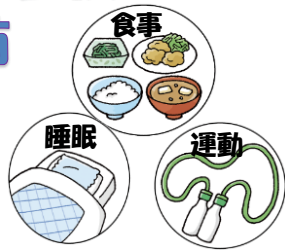
給食センターだより

「生活習慣病」って何?

「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣の乱れが原因で起こる病気です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、今のうちから健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。

規則正しい生活習慣で肥満予防

朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動不足、睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、肥満を予防しましょう。



★1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

- 協力して給食の準備をすることができた
- パランスのよい食事のとり方がわかった
- 食事のマナーを守って食べるすることができた。
- 感謝の気持ちを持って食べるすることができた

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送ってききましたか。日頃の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

とりすぎ注意!

糖分・脂質・塩分

糖分をとりすぎると...

肥満を招きやすく、糖尿病や脂肪肝などにつながる恐れがあります。また、むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると...

肥満になりやすだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると...

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



毎月20日は「いばらき美味しおDay」

減塩のコツ

茨城県は、食塩摂取量が全国平均より多くなっています。食塩摂取量を減らす取組の一環として、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し、県民の減塩の取組を推進しています。

<選ぶ時>

加工食品の食塩量に注意しましょう。



減塩調味料・食品を上手に利用しましょう。



<作る時>

だし(かつお節・こんぶなど)や酸味(レモン汁・酢など)を活用



香りや辛味を使って味にアクセントをつけましょう。



<食べる時>

しょうゆやソースは「かける」のではなく、「つける」ようにしましょう。



むやみに調味料を使わないようにしましょう。



※石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、給食費の小学生一人100円、中学生一人120円分を公費で負担しております。また、第3子以降の小学校における給食費を免除しております。