

# April 学校給食献立表

～旬の食材～  
Bamboo shoot  
たけのこ



令和4年4月  
石岡市立石岡中学校給食センター  
Aブロック  
三材料：高橋小・高橋小・東小  
百崎小・藤川小・北小・南小

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) 食塩相当量(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				
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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			
7日(木)	にゅうがくしき									
8日(金)	ココアパン *はっこうにゅう		発酵乳			パン		ココアパウダー	597 23.8 3.2	
	ハンバーグデミグラスソース	入学・進級おめでとうこんだて	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ マッシュルーム	さとう	油	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	ハムマリネ		ハム		キャベツ きゅうり 玉ねぎ		油 オリーブ油	サラダピネガー 塩 こしょう		
	パイザンヌスープ		とり肉	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ	じゃがいも		塩 こしょう スープストック		
11日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			848 20.1 2.5	
	さけのやさしいあんかけ		さけ	にんじん	玉ねぎ	小麦粉 さとう でんぷん	油	しょうゆ 酢 和風だし		
	きりぼしだいこんのサラダ(しおドレッシング)		かまぼこ	にんじん こまつな	切干大根			(ドレッシング)		
	ずいとんじる		とり肉	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉		しょうゆ 酒 かつおだし 塩		
12日(火)	はちみつパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン はちみつ			821 20.4 2.5	
	ベーコンコロッケ		ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ごぼうとえだまめのサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう 枝豆			酢 (ドレッシング)		
	ゆうきレタスのスープ		ウィンナー	にんじん パセリ	玉ねぎ レタス			しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
13日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			878 24.0 2.8	
	はるまき			にんじん	たけのこ 玉ねぎ	小麦粉 春雨	油	しょうゆ		
	パンサンデー			ハム	きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし		
	やさしいいっぱいマーボー豆腐		豆腐 ぶた肉 大豆 みそ	こまつな にんじん	干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ グリンピース	さとう でんぷん	油 ごま油	豆板醤 酒 しょうゆ 中華スープの素		
14日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			859 24.8 2.9	
	ぶたにくのやさしいため		ぶた肉	にんじん	にんにく 玉ねぎ		ごま油 油	生姜焼きのたれ 酒 みりん		
	チキンとコーンのサラダ		とり肉		とうもろこし キャベツ きゅうり		油	酢 しょうゆ 塩 パンパンソース		
	こんさいのごまじる		油揚げ 豆腐 みそ	にんじん	大根 ねぎ ごぼう		ごま	和風だし		
15日(金)	ミルクパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン			816 22.4 2.9	
	オムレツのトマトソース		鶏卵	トマト	玉ねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン チキンスープ		
	シーザーサラダ(クルトン) (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	(パン)		(ドレッシング)		
	オニオンスープ		ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
18日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			880 31.9 3.0	
	いかのねぎしおやき(2こ)		いか		生姜 にんにく ねぎ	さとう	ごま ごま油 油	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	じゃがいものうまに		ぶた肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	和風だし しょうゆ		
	にくだんごのみそチゲ		とり肉 豆腐 みそ		玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	パン粉 でんぷん		キムチの素 和風だし 塩		
19日(火)	バターロール ぎゅうにゅう		牛乳			パン			821 22.0 2.5	
	ミートスパゲッティ		ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん パセリ トマト	干しいたけ 玉ねぎ 生姜 にんにく	スパゲッティ さとう	油		ウスターソース 塩 こしょう トマトケチャップ スープストック
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)		
	パンナコッタ		豆乳		レモン	さとう はちみつ				
20日(水)	チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー)		とり肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	麦 ごはん じゃがいも	油	カレールー スープストック	673 21.1 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こんにゃくサラダ(たまねぎドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		(ドレッシング)		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
21日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			880 30.7 2.5	
	ローストチキン(2こ)		とり肉				油	しょうゆ みりん 酒		
	ごまずあえ		ちくわ	わかめ	キャベツ もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ		
	かきたまじる		とり肉 鶏卵	にんじん	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩 かつおだし		
22日(金)	しおラーメン(ちゅうかめん)		ぶた肉 なんと	にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぷん	油 ごま油	塩ラーメンの素	800 24.0 3.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あげきょうざ(児:2こ、職:3こ)		とり肉		キャベツ	小麦粉	油	しょうゆ		
	もやしとツナのサラダ(わふうドレッシング)		まぐろ油漬け	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま	(ドレッシング)		

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				
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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 油類			
25日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳				麦 ごはん		652 22.2 2.1	
	ひとくちマグロカツ(児:2こ, 職:3こ)	まぐろ			きゅうり 玉ねぎ		パン粉	油		
	ひじきのいりに	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん			さとう	油		しょうゆ 和風だし
26日 (火)	とんじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ		こんにやく じゃがいも		和風だし	658 22.7 2.9
	アップルパン ぎゅうにゅう		牛乳		りんご		パン			
	ミートボール(2こ)	とり肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆		さとう	油	トマトケチャップ 酢	
	ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)			ブロッコリー にんじん	キャベツ			(マヨネーズ)		
27日 (水)	シェルマカロニスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ		マカロニ 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	648 24.4 2.0
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん			
	さわらのあげに	さわら		パセリ			でんぷん さとう	油	しょうゆ	
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり			ごま ごま油		
28日 (木)	たけのこのみそしる	豆腐 みそ		にんじん	たけのこ ねぎ				和風だし	648 20.6 2.5
	ポークハヤシライス(ごはん ポークハヤシ)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく		ごはん じゃがいも	油	トマトケチャップ ハヤシルウ スープストック こしょう	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	めだまやき	鶏卵		パセリ					こしょう	
29日 (金)	あさづけサラダ			にんじん	大根 きゅうり			ごま	浅漬けのたれ	650 26.8 2.0未満
									栄養基準値	

※都合により献立が変更する場合があります。  
 ※この献立表には、微量の食塩及び調味料は記載されません。  
 ※\*印は学校配送となります。(ごはん等の主食、牛乳などの毎日配送されている品を除く)  
 ※献立表は石岡市学校給食ホームページに掲載されています。

<今日の石岡市の食材> 米、きゅうり、ねぎ、小松菜、レタス、みそ  
 <今日の有機野菜> レタス

## 給食センターだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。4月は、環境が変わり疲れがやすい季節です。『食事・運動・休養』をこころげ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を崩さないようにしましょう。給食センターでは、児童生徒の健やかな成長を願って安全でおいしい給食づくりに励んでいます。本年度もどうぞよろしくお願いたします。

## 食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込むことによって、体にとって好ましくない反応が起こることです。アレルギーを起こしやすい食物として、乳幼児は鶏卵、牛乳、小麦があげられますが、学童期以降になると甲殻類や果物類、小麦などが主な原因食物となり、クルミやカシューナッツは年々増加しています。

治療においても、以前は「疑わしいものは全て、完全に除去」の方針から、「正しい診断に基づいた必要最小限の除去」へと変化しています。成長期に必要な栄養をしっかりとれるよう適切な対応をしていきましょう。

食物アレルギーは好き嫌いではありません。アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



本当は食べたいのに食べられないのかな。

さわったり、吸いこんだりしても症状がでる人がいます。

牛乳をこぼした机をぬいたり、そのぞうきを洗ったりすることで症状がでることもあります。



アレルギーのある人がつらそうにしていたら、すぐに先生に知らせましょう。



息が苦しくなる

体や目がかゆくなる お腹が痛くなる

## 学校給食について

### 学校給食の目標

※[学校給食法] 第2条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多様な人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

### 学校給食とは



学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

### 栄養管理と献立作成



給食の献立は、1日に必要な栄養素の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。行事食、郷土料理、世界の料理、スタディーメニュー(教科連携)など、バラエティーに富んだ献立を実施します。楽しみにしててください。

