

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				
		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			
24日 (火)	はちみつパン ぎゅうにゅう		牛乳				パン はちみつ		628 22.3 2.8	
	やきそば	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ		焼きそば 油 かき油	こしょう 焼きそばソース		
	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		さとう ごま油	しょうゆ		
	サワーゼリー		乳酸菌飲料		レモン		さとう			
25日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		678 27.8 2.5	
	ロースチキン(2こ)	とり肉					油	しょうゆ みりん 酒		
	きりぼしだいこんのもの	さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根 干しいたけ		さとう 油	しょうゆ みりん 和風だし		
	こんさいのごまじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう		ごま	和風だし		
26日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		617 29.1 2.4	
	さけのおこうじやき	さけ						塩こうじ		
	さんしょくごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし		さとう ごま	しょうゆ		
	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		
27日 (金)	ホットドック (コッパン ウィナーのケチャップあえ ポイルやさい) (マヨネーズ)	ウィナー		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり		パン さとう	油 (マヨネーズ)	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	622 21.5 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
30日 (月)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース		ごはん じゃがいも	油	カレールウ スープストック	683 20.7 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	大根 きゅうり			ごま (ドレッシング)		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
31日 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう		牛乳				パン		576 21.4 2.9	
	てづくりポテミートグラタン	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		じゃがいも さとう	油		トマトケチャップ カレールウ ウスターソース 赤ワイン
	アスパラガスのサラダ(マヨネーズ)	かにかまぼこ		アスパラガス	きゅうり とうもろこし			(マヨネーズ)		
	ペイザンヌスープ	とり肉		にんじん 赤パプリカ さやいんげん	玉ねぎ キャベツ			塩 こしょう スープストック		

※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、微量の食品及び調味料は記載されません。
 ※*印は学校配達となります。(ごはん等の主食、牛乳などの毎日配達されている品を除く)
 ※献立表は石岡市学校給食課ホームページに掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、さつまい、玉ねぎ、ほうれん草、レタス、みそ
 <今月の有機野菜>レタス

栄養基準値
 650
 26.8
 2.0未満

～教科連携・小5理科・植物の発芽と成長・いんげんまめ～
 いんげんまめ等植物の成長には、水、空気、適した温度が必要です。さやいんげんは、いんげん豆の若いさつきのもので、さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所を合わせもっています。

～教科連携・小2道徳「大きなフルーツポンチ」・フルーツポンチ～
 みんなが大好きなフルーツポンチを、「なかよしのしゅんたさん」にだけ多く盛り付け、「文句の言わないけんちゃん」の分を減らせばいいと考えた「ぼく」。多く配ったり、少なく配ったりしたらみんなはどう思うでしょうか。

給食センターだより

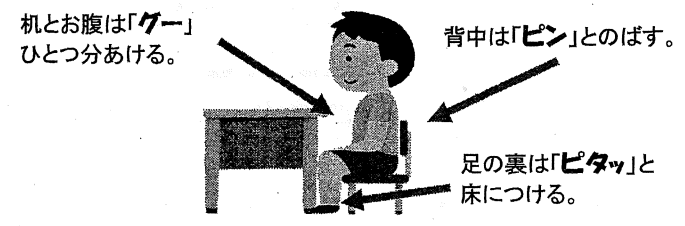
木々の緑がまぶしい季節になり、新しい学年がはじまり1ヶ月が経とうとしています。連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れがやすくなったり、生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないよう早寝・早起き・朝ごはんを意識して、毎日元気に登校しましょう。

食事のマナーに気をつけ正しい食べ方をすることで、楽しく食事をすることができます。新型コロナウイルス感染症対応の給食が続く中、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

食事のマナーを身に付けよう

正しい姿勢 良い姿勢で食事をすると、お腹がつぶされず、食べ物の消化が良くなります。合い言葉を意識しながら食事をしましょう。

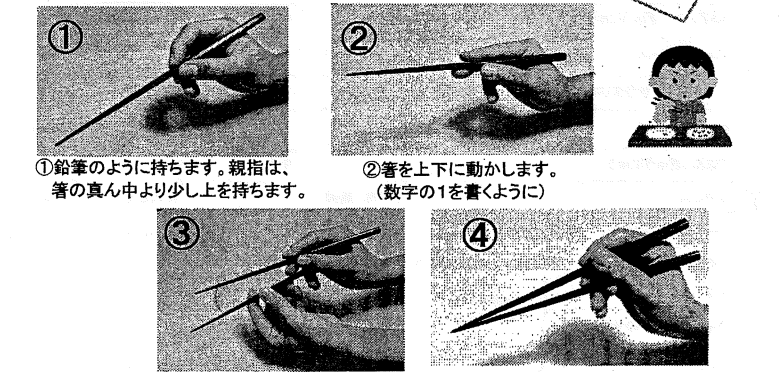
合い言葉は… **「ピン・クー・ピタッ」**



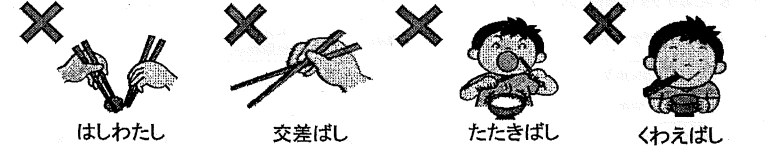
姿勢は、クセになっていることが多いです。学校だけでなくぜひご家庭でも、おさんと一緒に確認してみたいと思います。



正しい箸の持ち方



注意 ～やめたい箸使い～ 自分のお箸の使い方を見直しましょう。



※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300円、中学生一人400円分を公費で負担しております。また、第3以降の小学校における給食費を免除しております。