

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) 児童
		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・砂粒	6群 油脂類		
1日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん		652 22.5 2.0	
	いわしのうめ	いわし				さとう	しょうゆ 梅酢		
	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
2日(木)	しんじやがいものうま	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう こんにやく	油	和風だし しょうゆ	645 22.0 1.5
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			
	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	
3日(金)	にらともやしのナムル			にら	もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	632 22.2 3.2
	とうふのちゅうかに	豆腐 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ グリンピース	さとう でんぶ		しょうゆ 塩 中華スープの素	
	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	ぶた肉 えび なると		にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん でんぶ	油	酒 豚骨ラーメンの素 しょうゆ 塩 中華スープの素	
4日(土)	ぎゅうにゅう		牛乳					617 29.4 2.6	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり グリンピース とうもろこし	じゃがいも	(マヨネーズ) 油		塩 こしょう 酢
	カステラ		鶏卵			水あめ はちみつ さとう 小麦粉			
5日(日)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦 ごはん		612 21.6 2.8	
	いかのてっぺんやき(2こ)	いか			しょうが		油		しょうゆ
	ひじきのそぼろ	とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ しょうが	さとう	油		しょうゆ みりん 酒 和風だし
6日(月)	ぐだくさんみそしる	みそ とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	パン粉		和風だし	612 21.6 2.8
	しょくパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう		牛乳			パン (いちごジャム)			
	デミグラスソースオムレツ	鶏卵			玉ねぎ	さとう	バター	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース コンソメ チキンスープ	
7日(火)	スパゲッティサラダ(コーンクリームドレッシング)	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ		(ドレッシング)	643 25.9 1.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー	じゃがいも		塩 こしょう コンソメ	
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			
8日(水)	*なつとう	納豆						たれ からし	639 25.8 2.4
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま		
	なまあげのカレー	生揚げ ぶた肉 大豆		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	じゃがいも さとう でんぶ		カレー粉 しょうゆ 和風だし 酒	
9日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん		635 23.7 2.7	
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にら	にんにく 玉ねぎ	でんぶ	油		生姜焼きのたれ 酒 みりん
	こまつなのボンずおかあえ	まぐる油漬 かつお節		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま		ボン酢 しょうゆ
10日(金)	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ		ごま油 ごま	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	609 25.8 2.4
	ココアあげパン					パン	油	ココアパウダー	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
11日(土)	とりにくとペンネのクリームソースあえ	ベーコン えび とり肉	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	酒 塩 スープストック こしょう	609 25.8 2.4
	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)	
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			
12日(日)	とりそぼろ	とり肉 大豆				さとう		しょうゆ 酒 塩	635 23.7 2.7
	きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 干しいたけ	さとう	油	しょうゆ みりん 和風だし	
	にらたまじる	鶏卵		にら にんじん	玉ねぎ	でんぶ		かつおだし しょうゆ 塩 酒	
13日(月)	フィッシュバーガー(まるパン しろみぎかなフライ ボイルやさい) (ソース) (マヨネーズ)	たら		にんじん	キャベツ きゅうり	パン パン粉	油 (マヨネーズ)	(ソース)	635 23.7 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	パンパキンスープ		牛乳 粉チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう スープストック	
14日(火)	チキンカレーライス(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	ごはん じゃがいも	油	カレールー スープストック	696 21.8 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いんげんとマカロニのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)			さやいんげん	キャベツ とうもろこし	マカロニ		(ドレッシング)	
15日(水)	*ヨーグルト		ヨーグルト						648 24.2 2.0
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			
	わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉			にんにく 玉ねぎ	さとう	油	アップルソース 酢 しょうゆ 塩	
16日(木)	こふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	609 24.0 3.7
	かわワタンスープ	とり肉		にんじん	ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉	ごま油	塩 しょうゆ 中華スープの素 こしょう	
	ジャージャーめん(ちゅうかめん にく やさい)	ぶた肉 大豆		にんじん	干しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり	中華めん さとう でんぶ		甜麺醤 コチュジャン しょうゆ 酒 中華スープの素	
17日(金)	*はっこうにゅう		発酵乳						609 24.0 3.7
	マーラーカオ	鶏卵	牛乳 加糖練乳			ホットケーキミックス さとう	油	しょうゆ	

【スタディーメニュー】
(教科連携)
中学2年 社会・歴史
橋山文化

カミカミ
こんだて

とりそぼろは、
ごはんといっしょに
たべましょう

【せかいのちゅうごく】
ちゅうごく

日(曜)	献立名	主材料						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・大豆製品	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		
20日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳				麦 ごはん		606 22.2 1.9
	だしまきたまご	鶏卵					さとう	かつおだし 昆布だし	
	しらすのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	干しいたけ		しらたき さとう	ごま油 しょうゆ 酒 和風だし	
	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	
21日(火)	しよパン(チョコレートクリーム) ぎゅうにゅう		牛乳				パン (チョコレートクリーム)		625 25.1 2.4
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム		じゃがいも 油	中濃ソース 赤ワイン スープストック 塩 こしょう チリパウダー	
	プロックリーサラダ(シーザードレッシング)			プロックリー にんじん	キャベツ とうもろこし			(ドレッシング)	
	こごかなアーモンド	いわし					アーモンド ごま		
22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		699 26.9 2.9
	とりにくのレモンに(2こ)	とり肉					でんぶん さとう 油	酒 塩 しょうゆ レモン果汁	
	きゅうりとたくあんのおえもの			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ	
	しんたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ			和風だし	
23日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		670 25.6 1.9
	さばのみそに	さば みそ					さとう		
	ごもくきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにやく さとう 油 ごま油 ごま	しょうゆ	
	すいとんじる	とり肉		にんじん	大根 ねぎ		小麦粉	しょうゆ かつおだし	
24日(金)	くるパン ぎゅうにゅう		牛乳				パン 黒糖		623 20.6 2.2
	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン	生クリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく		スパゲッティ オリーブ油	トマトケチャップ 塩 こしょう	
	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)	
	うめゼリー				うめ		さとう		
27日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		666 26.2 2.3
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		小麦粉		
	もやびー	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ みりん	
	やさしいっぱいマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	干しいたけ にんにく ねぎ しょうが グリンピース		さとう でんぶん 油 ごま油	豆板醤 酒 しょうゆ 中華スープの素	
28日(火)	コッパン ぎゅうにゅう		牛乳				パン		593 19.5 3.1
	コロッケ(ソース)	牛肉					じゃがいも パン粉 油	(ソース)	
	チーズサラダ(コンクリーミードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ		マカロニ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう	
29日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		644 23.0 2.1
	とりつくね(2こ)	とり肉			玉ねぎ		さとう パン粉 ごま	しょうゆ	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう ごま	酢 しょうゆ	
	とんじる	ぶた肉 みそ 生揚げ		にんじん	大根 ねぎ		こんにやく じゃがいも	和風だし	
30日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳				ごはん		658 24.0 2.2
	いわしのなんばんづけ	いわし		にんじん	玉ねぎ		でんぶん さとう 油	しょうゆ 酢 七味唐辛子	
	もやしとコンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし		さとう	ごま油 しょうゆ	
	なすのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	なす 玉ねぎ			和風だし	

※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。
 ※*印は学校配送となります。(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、みそ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にら、小松菜

栄養基準値
650
26.8
2.0未満

～教科連携・中2歴史・桃山文化～
 カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易で、ポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステリヤ王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。

給食センターだより 梅雨の季節になりました。雨が続くおと気温が下がりが、体調を崩しやすくなります。また、これからは夏に向けて湿度が高く、過ごしにくい日も増えてきます。手洗いやうがい、衛生管理などに気を付けましょう。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です!
よくかんで、よく噛んで、よく食べよう!

合言葉は・・・「ひみこの歯がよいぜ」

6月は「食育月間」です!
～食べることは、生きること～

日々の**食**を見ることを見直してみませんか? 食育チェック!

<input checked="" type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。

主食 主菜 副菜 調味料 食塩 砂糖 油脂 調味料

ナッツ類 ドライフルーツ 堅焼きせんべい 野菜スティック 小魚 卵 するめ

肥満の予防 味覚の発達 言葉がはっきり 脳の発達 歯の病気の予防 ガンの予防 胃腸が快調 全力投球

オススメ! **かみかみおやつ**

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どものには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

※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子以降の小学校における給食費を免除しております。