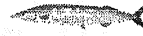


# September 学校給食献立表



～旬の食材～  
pacific saury  
さんま



令和4年9月  
石岡市立石岡学校給食センター  
入ブロック  
石岡小・岡田小・荒瀬小・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(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・砂糖	6群 油脂類		
1日(木)	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	カレールウ スープストック	671 20.7 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こんにやくサラダ(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	こんにやく		(ドレッシング)	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
2日(金)	ミルクパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン			649 19.3 3.2
	コロケ(ソース)	牛肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油	(ソース)	
	カラフルサラダ(シトラスドレッシング)			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	
5日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦 ごはん			599 21.1 2.6
	ふたキムチ	ふた肉		ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ	さとう	ごま油	酒 しょうゆ	
	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	
	にくだんごスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが	春雨 パン粉	ごま油	塩 しょうゆ 中華スープの素 こしょう	
6日(火)	しよくパン(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 29.7 2.8
	さけのバジルマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ	ジェノベーゼソース	
	ハムのマリネ	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	
	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	
7日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			621 19.9 2.2
	とろ〜りめだまフライ(ソース)	鶏卵				小麦粉 パン粉	油	(ソース)	
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
	けんちんじる	豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	里芋 こんにやく	油	しょうゆ 和風だし かつおだし 塩	
8日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			613 20.5 2.1
	いわしのみぞれに	いわし			大根	さとう		しょうゆ	
	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	
	さつまいもじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ	さつまいも		和風だし	
9日(金)	しおラーメン(ちゅうかめん)	ふた肉 なた		にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぶ	ごま油	塩ラーメンの素	633 25.3 3.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	まぐろ油揚げ		にんじん	ごぼう きゅうり			酢 (ドレッシング)	
12日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			665 22.3 2.2
	あつやきたまご	鶏卵				さとう		かつおだし	
	ひじきのそぼろに	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	
	ぐだくさんみそじる	とり肉 みそ		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ	パン粉		和風だし	
13日(火)	メープルパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン メープルシロップ			622 22.4 2.3
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	トマトケチャップ コンソメ こしょう 一味唐辛子	
	チーズサラダ(イタリアンドレッシング)	チーズ		にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	*ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
14日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦 ごはん			587 21.0 2.2
	シューマイ(見:2こ、職:3こ)	とり肉			玉ねぎ グリンピース	小麦粉			
	パンサンスー	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	
	かわワタンスープ	ぶた肉		にんじん 小松菜	ねぎ 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	
15日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			681 28.0 2.3
	さんまのしおやき	さんま					油	塩	
	もやびー	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ みりん	
	とんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ねぎ 大根	こんにやく じゃがいも		和風だし	
16日(金)	くろパン ぎゅうにゅう		牛乳			黒糖 パン			646 29.2 2.8
	ローストチキン(2こ)	とり肉				さとう	油	しょうゆ アップルソース 酒	
	ブロッコリーサラダ(シーザードレッシング)	まぐろ油揚げ		ブロッコリー にんじん	キャベツ			(ドレッシング)	
	ウィンナースープ	ウィンナー		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	

日(曜)	献立名	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		調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		1群		2群		3群		4群		5群				6群	
		肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類								
20日(火)	コッペパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう		牛乳						パン(いちごジャム)				831 21.3 2.7		
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とり肉			玉ねぎ				さとう		しょうゆ				
	パプリカサラダ	まぐろ油漬		赤パプリカ	黄パプリカ きゅうり キャベツ				さとう	油	酢 塩 こしょう				
	シェルマカロニスープ	えび	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 白ワイン				
21日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳						ごはん			702 27.8 2.3			
	ヤンニョムチキン(2こ)	とり肉 みそ							でんぶん さとう 油 ごま		酒 トマトケチャップ しょうゆ コチュジャン				
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり				さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢				
	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 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう				
22日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳						ごはん			634 24.9 2.2			
	さばのみそ	さば みそ							さとう						
	きゅうりとたくあんのあえもの			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん					ごま	しょうゆ				
	かみなりじる	生揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しめじ			こんにやく でんぶん	ごま油		しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし				
26日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳						ごはん			686 27.3 2.4			
	ハンバーグわふうあんかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ				さとう でんぶん 油		みりん しょうゆ				
	まめとツナのサラダ(パンパンジードレッシング)	大豆 まぐろ油漬			えだまめ キャベツ 玉ねぎ						(ドレッシング)				
	なまあげとこのみそしる	生揚げ みそ		にんじん	しめじ えのきたけ ねぎ						和風だし				
27日(火)	ココアパン ぎゅうにゅう		牛乳						パン		ココアパウダー	596 29.0 3.3			
	さかなのピザやき	メルルーサ	チーズ	ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ				油 オリーブ油		トマトケチャップ 白ワイン 塩 スープストック オレガノ				
	パスタサラダ(コーンクリームドレッシング)	ハム			きゅうり とうもろこし			マカロニ			(ドレッシング)				
	ペイザンヌスープ	ベーコン		にんじん 赤パプリカ さやいんげん	玉ねぎ キャベツ				じゃがいも		塩 こしょう スープストック				
28日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳						ごはん			612 25.8 1.8			
	おやこに	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ 水菜				さとう		しょうゆ みりん 和風だし				
	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				
29日(木)	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう		のり 牛乳						ごはん			666 23.3 2.1			
	ひたちぎゅうのオイスターソースいため		牛肉		にんにく しょうが 玉ねぎ				さとう	油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース				
	もやしとごまつなのサラダ(しおドレッシング)			小松菜	もやし とうもろこし					ごま	(ドレッシング)				
	とうふとねぎのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ねぎ						和風だし				
30日(金)	フィッシュサンド(コッペパン・しるみざかなフライ(ソース)ポイルやさい(マヨネーズ))	ホキ		にんじん	キャベツ きゅうり			パン 小麦粉 卵粉	油 (マヨネーズ)		(ソース)	641 21.8 3.0			
	ぎゅうにゅう		牛乳												
	コンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし			小麦粉	バター 油		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、牛肉、にら、ピーマン、ねぎ、小松菜、みそ

～スタディーメニュー(教科連携)・小3理科・大豆 植物を育てよう～花がさいたあと～  
 植物は、1つの種から子葉が出て、根・くき・葉が育ちます。大きく育つとつぼみができ、花がさいたあと実ができて枯れていきます。大豆と枝豆は収穫時期が違っただけで、もともとは同じ植物です。未成熟の時期に収穫された緑色の若いものが枝豆、成熟するまで待ち、茶色く乾いたものが大豆です。大豆と枝豆では、栄養素の動きも変化します。

給食センターだより 「魚を食べる機会が減ったかも」と感じている人はいませんか。給食でも「骨があるから」といった理由で嫌がる人がいます。秋には比較的食べやすく、おいしい旬の魚が出回ります。ぜひこの機会に、魚の魅力を再確認して、積極的に摂取しましょう。

体に良いよ

魚を食べよう!

骨や骨を丈夫にする

体を丈夫にする

血液をサラサラにする

秋においしい魚

さんま さば いわし さけ

秋刀魚の食べ方

- 1 背側の身を食べる
- 2 腹側の身を食べる
- 3 骨を取る
- 4 下の身を食べる

「カルシウム」やその吸収を助ける「ビタミンD」が多く含まれています。(カルシウムは小魚、ビタミンDは鮭・かつお・まぐろなども多く含まれています。)

たんぱく質が多く含まれています。まぐろなど赤身の魚や血合いには、成長期に不足しがちな「鉄」も多く含まれ、貧血の予防になります。

さば、さんま、いわしなどの青魚には、体により脂(DHA・EPA)が多く含まれています。生活習慣病の予防になります。

秋刀魚と白身魚の違いって?

まぐろなどの赤身魚は、広大な海域を泳ぎ回っている魚が多く、長時間活発に動かす筋肉が必要になります。しかし、カレイなどの白身魚は、海底にじっとしていることが多く赤身魚ほど筋肉が発達していません。よく筋肉を使う赤身魚ほど大量の酸素を必要とし、筋肉や血液に含まれる赤い色素が多いため、身が赤くなります。

石岡市 ホームページにも魚の食べ方を載せています。ぜひご覧ください。

**石岡市 みんなで食育**

※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。