

# April 学校給食献立表



～旬の食材～  
Spring lettuce  
春レタス



令和4年4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			
7 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし むろあじだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし	657 25.7 3.5	821 31.4 4.3
	牛乳	小学校なし	牛乳							
	こまつなのサラダ(和風ドレッシング)	ツナ		こまつな にんじん	もやし		ごま (ドレッシング)			
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖	油			
8 (金)	ごはん	中学校なし				ごはん			606 28.4 2.8	763 34.7 3.5
	牛乳		牛乳							
	とりそば	とり肉 大豆			グリーンピース しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 和風だし		
	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		
とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			かつおだし むろあじだし			
11 (月)	ごはん					ごはん			603 25.8 1.8	776 32.2 2.4
	*はっこうにゅう		はっこうにゅう							
	ポークシュウマイ(小2個・中職3個)	ぶた肉 とり肉 たら			たまねぎ	小麦粉 砂糖				
	いろどりやさいのあさづけサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		ごま ドレッシング			
とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース たけのこ ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ オイスターソース			
12 (火)	くらパン					パン 黒砂糖			615 23.7 3.0	821 30.3 4.0
	牛乳		牛乳							
	あじのレモンペッパーフライ	あじ			レモン	パン粉 小麦粉	油			
	マカロニサラダ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう		
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 しょうゆ 塩 こしょう			
13 (水)	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 じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ コンソメ バーモントソース	717 23.4 2.3	880 27.7 2.9
	牛乳		牛乳							
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな	もやし				しょうゆ みりん		
	*カスタードプリン	たまご ゼラチン				砂糖				
14 (木)	ホットドック (ミニコッペパン ウインナー)	ウインナー		トマト	たまねぎ にんにく	パン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	591 22.1 2.7	778 27.4 3.5
	牛乳		牛乳							
	やさいサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		(ドレッシング)			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			ポタージュ こしょう ペシャメルソース		
15 (金)	ごはん					ごはん			657 28.0 1.6	823 33.8 2.0
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	さば						塩		
	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		
かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ	でん粉		かつおだし むろあじだし しょうゆ 塩			
18 (月)	ごはん					ごはん			654 25.7 2.8	832 31.8 3.5
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	パン粉 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩		
	しおこんぶあえ				キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
なまあげのみそしる	生あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし むろあじだし			
19 (火)	しょくパン(黒豆きなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)			585 22.1 2.5	765 28.1 3.4
	牛乳		牛乳							
	だいこんとツナのサラダ (塩ドレッシング)	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり		ごま (ドレッシング)			
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
いちご(2個)				いちご						
20 (水)	ごはん	コーヒー牛乳の日				ごはん			622 23.5 1.9	763 27.1 2.4
	*コーヒー牛乳		コーヒー牛乳							
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	砂糖		しょうゆ		
	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		
ぐだくさんみそしる	とり肉 油あげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ	パン粉 でん粉		かつおだし むろあじだし			
21 (木)	あんかけうどん(ソフトめん)	とり肉 なんと		にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ソフトめん でん粉		かつおだし むろあじだし いりこだし 昆布だし みりん しょうゆ 塩	654 25.2 3.5	851 31.3 4.4
	牛乳		牛乳							
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	酢 しょうゆ		
	いしおかむしパン	たまご みそ	牛乳			小麦粉 砂糖	油	酒		
22 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ			615 25.8 2.4	763 28.8 3.0
	牛乳		牛乳							
	いかのマヨネーズやき	いか			しょうが にんにく		マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩		
	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		
わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ		ごま	中華スープ しょうゆ チキンがらスープ			

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			
25 (月)	ごはん					ごはん			648 21.8 2.0	833 27.5 2.7
	牛乳		牛乳							
	まぐろカツ(小2個・中職3個)	まぐろ			きゅうり たまねぎ	パン粉	油			
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
26 (火)	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	592 21.3 2.8	792 27.0 3.7
	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖				
	牛乳		牛乳							
	オムレツデミグラスソース	たまご			たまねぎ	砂糖	バター	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース コンソメ		
27 (水)	ポテトサラダ(マヨネーズ)			にんじん	とうもろこし グリンピース きゅうり	じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	616 27.2 2.6	751 31.1 3.2
	ゆきレタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ セロリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	むぎごはん					ごはん むぎ				
28 (木)	牛乳		牛乳						631 20.5 2.1	873 26.5 2.9
	ミニバターロール	世界の料理 ~イタリア				パン 砂糖	マーガリン			
	パプリカサラダ(イタリアンドレッシング)			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		(ドレッシング)			
	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	にんにく セロリ たまねぎ	マカロニ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン		
	*とうにゅうパンナコッタ	豆乳			レモン	砂糖 はちみつ				
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、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。								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

<今月の石岡市の食材>米, 卵, 小松菜, きゅうり, ねぎ, いちご, レタス, みそ

<今月の有機野菜>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しやすい季節です。『食事・運動・休養』をこころがけ、朝ごはんをしっかり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きます。本年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 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」へと変化していきます。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ふいたり、そのぞうきん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。



### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> <p>健康!</p>	<p><b>2</b> 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。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 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。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>	

※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。