



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		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			
2 (月)	ごはん 牛乳 かつおフライ(パックソース) たくあんあえ とうふとあぶらあげのみそしる *かしわもち	こどもの日献立					ごはん		686 25.4 2.6	814 28.3 3.1
6 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにくのやさしいため かいそうサラダ(塩ドレッシング) キムチみそしる		ぶた肉		にんにく たまねぎ ねぎ		ごま油	しょうが焼きのタレ 酒 みりん	630 24.3 2.4	795 29.5 3.0
9 (月)	ごはん 牛乳 はるまき チキンとコーンのサラダ かきたまじる			にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし		小麦粉 春雨 油	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 棒々鶏ソース	704 23.0 1.9	862 27.1 2.2
10 (火)	しよくパン(マーガリン) 牛乳 ミートボール(小2個・中職3個) インディアンサラダ オニオンスープ				たまねぎ	パン粉 砂糖	パン (マーガリン)	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉	619 20.9 2.6	833 27.7 3.5
11 (水)	ハヤシライス (ごはん ポークハヤシ) 牛乳 もやピー *ヨーグルト	【スタディーメニュー】 (教科連携) 小学5年理科 いんげんまめ	ぶた肉	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシブレイク ケチャップ エスパニョールソース こしょう ウスターソース スープストック	694 22.9 2.5	862 27.3 3.2
12 (木)	コッペパン 牛乳 しろみざかなのフライ(タルタルソース) チーズサラダ(イタリアンドレッシング) いんげんスープ					パン			646 23.7 3.0	809 28.4 3.9
13 (金)	むぎごはん 牛乳 いかのマヨネーズやき ひじきのいために はるさめスープ					ごはん むぎ			612 25.9 2.8	762 29.1 3.4
16 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうソース もやしときゅうりのあえもの なめこじる					ごはん			637 24.8 2.6	811 30.7 3.3
17 (火)	アップルパン 牛乳 オムレツマトソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ゆうきレタスのスープ					パン 砂糖			590 22.1 2.7	766 27.0 3.5
18 (水)	ごはん 牛乳 さげのしおやき わふうサラダ(わふうドレッシング) ごまみそしる					ごはん			606 25.3 1.6	763 30.8 2.0
19 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 きりぼしだいこんのナムル まっちゃカップケーキ					ごはん			646 26.4 3.5	803 32.9 4.5
20 (金)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(小2個・中職3個) まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング) わかめスープ					ごはん			602 21.8 1.8	775 27.0 2.3
23 (月)	ごはん 牛乳 *やさとなつとう いろどりやさいのあさづけサラダ にくじゃが					ごはん			673 25.1 2.2	828 28.8 2.6

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				
24 (火)	しょくパン 牛乳 スラッピージョー アスパラサラダ (イタリアンドレッシング) ビーンズスープ		牛乳				パン			633 25.1 2.6	843 32.3 3.6
25 (水)	むぎごはん 牛乳 いわしのなんばんづけ もやしのしおナムル なまあげのみそしる		牛乳				ごはん むぎ			649 26.6 2.1	796 30.1 2.7
26 (木)	ミニコッペパン 牛乳 とろ〜りめだまやき やきそば フルーツポンチ		牛乳				パン			637 23.5 2.8	855 29.7 3.8
27 (金)	ごはん 牛乳 とりこくのくわやき しおこんぶあえ しんたまねぎのみそしる		牛乳				ごはん			619 25.6 2.4	771 30.6 3.1
30 (月)	ごはん *はっこうにゆう さばのみそに こまつナムル ワンタンスープ		はっこう乳				ごはん			656 25.4 2.1	796 28.5 2.4
31 (火)	くろパン 牛乳 マカロニグラタン カラフルサラダ(たまねぎドレッシング) コンソメスープ	世界の料理 ~フランス	牛乳 牛乳 チーズ				黒砂糖 パン			598 23.1 2.6	782 28.8 3.4
※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	830 34.2 2.5

<今月の石岡市の食材>米、卵、レタス、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、みそ
<今月の有機野菜>レタス

~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やつきのもので、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ヶ月が経過としています。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でやすくなったり、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、元気に毎日登校しましょう。

食事のマナーを身に付けよう
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。

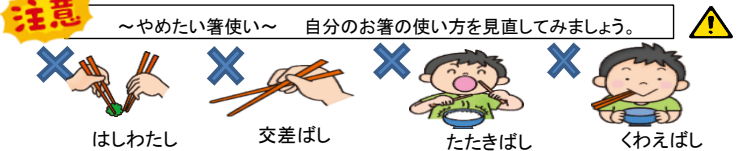
正しい姿勢
良い姿勢で食事をすると、お腹がつぶされず、食べ物の消化が良くなります。合い言葉を意識しながら食事をしましょう。



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、お子さんと一緒に姿勢を確認してみたいかがでしょう。



正しい箸の持ち方
重要! 正しい箸の持ち方をする事は、基本的なマナーのひとつです。箸を上手に使えると、小さい物をつかむだけでなく、**魚も食べやすくなりますよ!**



※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。