

# Mayy 学校給食献立表 💃 ~ flooght~ Skipjack かつお





令和4年5月 石岡市立八郷学校給食センター

|            |  | 主な材料              |               |                  |                            |                     |                  | エネル                    |  |                    |
|------------|--|-------------------|---------------|------------------|----------------------------|---------------------|------------------|------------------------|--|--------------------|
| 日          | 献立名  | 主に体の組織を<br>作る食品   |               | 主に体の調子を<br>整える食品 |                            | 主にエネルギーの<br>もとになる食品 |                  |                        | (kc<br>たんぱ                                       | く質(g)              |
| (曜)        |  | 1群<br>肉・魚・卵・      | 2群<br>牛乳·乳製品· | 3群<br>緑黄色        | 4群<br>その他の                 | 5群<br>穀類・いも類        | 6群               | 調味料他                   | 食塩   |                    |
|            | ごはん  | 豆・豆製品             | 小魚・海そう        | 野菜               | 野菜・果物                      | ・砂糖ごはん              | 油脂類              |                        | 児童   | 生徒                 |
|            | 生乳 こどもの日献立                                 | J                 | 牛乳            |                  |                            | LIAN                |                  |                        |  |                    |
| _          | かつおフライ(パックソース)                             | かつお               |               | 1-1101           |                            | パン粉                 | 油                | (パックソース)               | 686<br>25.4                                      | 814<br>28.3        |
|            | たくあんあえ (2) たくあんあえ とうふとあぶらあげのみそしる           | とうふ 油あげ みそ        |               | にんじん<br>にんじん     | キャベツ きゅうり だいこんたまねぎ ねぎ      | 砂糖                  | ごま               | 酢 塩<br>かつおだし ムロアジだし    | 2.6  | 3.1                |
|            | * かしわもち                                    | あずき               |               | 1270070          | 726462 462                 | 上新粉 砂糖              |                  | × 100/20 ==/ 1/20      |  |                    |
|            | ごはん  |                   |               |                  |                            | ごはん                 |                  |                        |  |                    |
| 6          | 牛乳<br>ぶたにくのやさいいため                          | ** +              | 牛乳            |                  | 1-11-1 +                   |                     | ごま油              | しょうが焼きのタレ              | 630  |                    |
| (金)        | かいそうサラダ(塩ドレッシング)                           | ぶた肉               | 海そう           |                  | にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ     |                     | (ドレッシング)         | 酒 みりん                  | 24.3 29<br>2.4 3                                 |                    |
|            | キムチみそしる                                    | 生あげ みそ            | 海でり           | にんじん             | だいこん ねぎ えのきたけ              |                     | ごま油              | キムチ 和風だし               |  |                    |
|            | ごはん  |                   | 4 50          |                  |                            | ごはん                 |                  |                        |  |                    |
|            | 牛乳   |                   | 牛乳            | I= / 1° /        | たまねぎ キャベツ                  |                     | 5 <del>4</del> 5 | L . =                  | 704  | 862                |
| 9<br>(月)   | はるまき                                       |                   |               | にんじん             | もやし たけのこ                   | 小麦粉 春雨              | 油                | しょうゆ 塩                 | 23.0   | 27.1               |
| ()1/       | チキンとコーンのサラダ                                | とり肉               |               |                  | とうもろこし                     |                     | 油                | 棒々鶏ソース                 | 1.9 2.   |                    |
|            | 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 ムロアジだし<br>しょうゆ 塩 |  |                    |
|            | しょくパン(マーガリン)                               |                   |               |                  |                            | パン                  | (マーガリン)          |                        |  |                    |
| 10         | 牛乳ミートボール(小2個・中職3個)                         | とり肉               | 牛乳            |                  | たまねぎ                       | パン粉 砂糖              |                  | しょうゆ                   | 619  | 833                |
|            | インディアンサラダ                                  | かにふうみかまぼこ         |               | にんじん             | きゅうり                       | スパゲッティ              | 油                | 塩 こしょう しょうゆ            | 20.9   | 27.7<br>3.5        |
|            | オニオンスープ                                    | ベーコン              |               | にんじん             | たまねぎ とうもろこし                | 砂糖                  | , m              | 酢 カレー粉 スープストック 塩       | 2.0  | 0.0                |
|            |  |                   |               | パセリ              |                            |                     |                  | こしょう ケチャップ             |  | —                  |
|            | ハヤシライス<br>(ごはん ポークハヤシ)                     | ぶた肉               | 牛乳            | にんじん             | にんにく たまねぎ<br>グリンピース        | ごはん<br>じゃがいも        | 油                | エスパニョールソース こしょう        | 694  | 862                |
| 11<br>(zk) | 生 到  |                   | 牛乳            |                  |                            |                     |                  | ウスターソース スープストック        | 22.9   | 27.3               |
| ()]()      | もやピー (教科連携)                                | かつおぶし             |               | ピーマン             | もやし                        |                     |                  | しょうゆ みりん               | 2.5  | 3.2                |
|            | * ヨーグルト 小学5年理科<br>コッペパン いんげんまめ             |                   | ヨーグルト         |                  |                            | パン                  |                  |                        |  | _                  |
|            | 牛乳   |                   | 牛乳            |                  |                            | 7.5                 |                  |                        | 646  | 809                |
| 12<br>(木)  | しろみざかなのフライ(タルタルソース)<br>チーズサラダ(イタリアンドレッシング) | ほき                | チーズ           |                  | キャベツ きゅうり                  | パン粉 小麦粉             | 油<br>(ドレッシング)    | (タルタルソース)              | 23.7   | 28.4               |
| (717)      | いんげんスープ                                    | ベーコン              | 7-4           | にんじん             | たまねぎ さやいんげん                |                     | (トレッシング)         | しょうゆ スープストック           | 3.0  | 3.9                |
|            | むぎごはん                                      | 1,-32             |               | ICNUN            | とうもろこし                     | ごはん むぎ              |                  | 塩 こしょう                 |  | _                  |
|            | 牛乳   |                   | 牛乳            |                  |                            | C1870 QC            |                  |                        |  |                    |
|            | いかのマヨネーズやき                                 | いか                |               |                  | しょうが にんにく                  | こんにゃく               | マヨネーズ            | しょうゆ みりん 塩             | 612<br>25.9                                      | 762<br>29.1        |
| (亚)        | 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                        | 砂糖                  | 油                | しょうゆ 和風だし              | 2.8  | 3.4                |
|            | はるさめスープ                                    | とり肉               |               | にんじん<br>こまつな     | しょうが たまねぎ                  | 春雨                  |                  | 中華スープ 塩 しょうゆ           |  |                    |
|            | ごはん<br>牛乳                                  |                   | 牛乳            |                  |                            | ごはん                 |                  |                        |  |                    |
|            | ハンバーグわふうソース                                | とり肉 ぶた肉           | 十孔            |                  | にんにく たまねぎ りんご              | 砂糖 パン粉              | 油                | 酢 しょうゆ 塩               | 637<br>24.8                                      | 811<br>30.7        |
| (月)        | もやしときゅうりのあえもの                              | 1.22 24.42        |               | にんじん             | もやし きゅうり                   | 砂糖                  | ごま油              | しょうゆ                   | 2.6  | 3.3                |
|            | なめこじる                                      | とうふ 油あげ<br>みそ 赤みそ |               |                  | なめこ ねぎ                     |                     |                  | 煮干しだし                  |  |                    |
|            | アップルパン<br>牛乳                               | 牛乳                | <b>生</b> 到    |                  | りんご                        | パン 砂糖               |                  |                        |  | 766<br>27.0<br>3.5 |
| 17         | オムレットマトソース                                 | たまご               | T-76          |                  | たまねぎ にんにく                  | 砂糖                  | 油                | ケチャップ 中濃ソース            | 590  |                    |
| (火)        | •  |                   |               | I= / 1° /        | <b>S</b>                   | PS 17/4             | 油                | 赤ワイン                   | 22.1<br>2.7                                      |                    |
|            |  | ツナ                |               | にんじん             | ごぼう きゅうり                   | 23)                 | (ドレッシング)         | 酢 こしょう<br>スープストック しょうゆ |  | 0.0                |
|            | ゆうきレタスのスープ                                 | とり肉               |               | にんじん             | <b>レタス</b> たまねぎ セロリ        |                     |                  | 塩こしょう                  |  |                    |
|            | ごはん<br><b>牛</b> 乳                          |                   | 牛乳            |                  |                            | ごはん                 |                  |                        |  |                    |
|            | さけのしおやき                                    | さけ                | 1 75          |                  |                            |                     |                  | 塩                      |  | 763<br>30.8        |
| (JK)       | わふうサラダ(わふうドレッシング)                          | ちくわ<br>油あげ とうふ    |               | にんじん             | キャベツ きゅうり                  | こんにゃく               | (ドレッシング)         | +                      | 1.6  | 2.0                |
|            | ごまみそしる                                     | みそ ぶた肉 大豆         |               | にんじん             | だいこん ねぎ                    | じゃがいも               | ごま               | 煮干しだし                  |  | ₩                  |
|            | みそラーメン(ちゅうかめん)                             | かた 人豆 みそ          |               | にんじん             | にんにく もやし ねぎ<br>たまねぎ とうもろこし | 中華めん                | 油                | みそラーメンの素<br>チキンガラスープ   |  |                    |
| 19         | 牛乳   |                   | 牛乳            | こまつな             |                            |                     |                  |                        | 646<br>26.4                                      | 803<br>32.9<br>4.5 |
| (不)        | きりぼしだいこんのナムル<br>                           |                   | 4. 恋          | にんじん             | 切干大根 きゅうり                  | 砂糖                  | ごま油              | 酢 しょうゆ                 | 3.5  |                    |
|            | まっちゃカップケーキ                                 | たまご               | 牛乳<br>脱脂粉乳    |                  |                            | 砂糖 小麦粉              | 油<br>アーモンド       | 抹茶 塩                   |  |                    |
|            | <u>ごはん</u><br>牛乳                           |                   | 牛乳            |                  |                            | ごはん                 |                  |                        | $ \mid $ $\mid $ $\mid $ $\mid $ $\mid $ $\mid $ |                    |
| 20         | あげぎょうざ(小2個・中職3個)                           | とり肉               | 下すし           |                  | キャベツ にんにく しょうが             | 小麦粉                 | 油                |                        | 602  | 775                |
| (金)        | まめとツナのサラダ<br>(バンバンジードレッシング)                | 大豆 ツナ             |               |                  | えだまめ キャベツ<br>たまねぎ          |                     | (ドレッシング)         |                        | 21.8 27.<br>1.8 2.3                              |                    |
|            | わかめスープ                                     | とうふ               | わかめ           | にんじん             | たまねぎ ほししいたけ                | ごま                  |                  | 中華スープしょうゆ              |  |                    |
|            | 1 ·  | 1-0.5             |               |                  | 100000 1011                | ごはん                 |                  | チキンガラスープ               | +  |                    |
|            | ごはん  |                   |               |                  |                            |                     |                  |                        |  | 1                  |
|            | ごはん 牛乳                                     |                   | 牛乳            |                  |                            | 21870               |                  |                        | 670  | 000                |
| 23         | 牛乳<br>* やさとなっとう                            | なっとう              | 牛乳            |                  |                            | 21670               | ごま               | (タレ)                   | 673<br>25.1                                      | 828<br>28.8        |
|            | 牛乳   | なっとう              | 牛乳            | にんじん             | だいこん きゅうり<br>たまねぎ グリンピース   | じゃがいも               | ごま<br>ドレッシング     | (タレ)                   |  |                    |

|            | 献立名                        | 主 な 材 料            |                 |                   |                |                       |               | エネルギー    |                             |             |                    |
|------------|----------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------------|---------------|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|
| 日          |                            | 主に体の組織を<br>作る食品    |                 | 主に体の調子を<br>整える食品  |                | 主にエネルギーの<br>もとになる食品   |               |          | (kcal)<br>たんぱく質(g)          |             |                    |
| (曜)        |                            | 名                  | 1群              | 2群                | 3群             | 4群                    | 5群            | 6群       | 調味料他                        | 食塩(g)       |                    |
|            |                            |                    | 肉·魚·卵·<br>豆·豆製品 | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう | 緑黄色<br>野菜      | その他の<br>野菜・果物         | 穀類・いも類<br>・砂糖 | 油脂類      |                             | 児童          | 生徒                 |
| 24         | しょくパン                      |                    |                 |                   |                |                       | パン            |          |                             |             |                    |
|            | 牛乳                         | パンにはさんで<br>たべましょう。 |                 | 牛乳                |                |                       |               |          |                             |             |                    |
|            | スラッピージョー 人                 | 12.140476          | ぶた肉 大豆          |                   | ピーマン           | たまねぎ                  | パン粉 砂糖        | バター      | ケチャップ こしょう<br>ウスターソース       | 633<br>25.1 | 843<br>32.3        |
|            | アスパラサラダ<br>(イタリアンドレッシング    | )                  |                 |                   | アスパラガス<br>にんじん | キャベツ きゅうり             |               | (ドレッシング) |                             | 2.6         | 3.6                |
|            | ビーンズスープ                    |                    | ベーコン<br>白いんげん豆  |                   | にんじん<br>パセリ    | たまねぎ                  |               |          | ベシャメルソース こしょう<br>じゃがいもポタージュ |             |                    |
|            | むぎごはん                      |                    |                 |                   |                |                       | ごはん むぎ        |          |                             |             |                    |
| 0.5        | 牛乳                         |                    |                 | 牛乳                |                |                       |               |          |                             | 649         | 796                |
| 25<br>(ak) | いわしのなんばんづけ                 |                    | いわし             |                   | 赤パプリカ          | たまねぎ 黄パプリカ            | 砂糖 でん粉        | 油        | しょうゆ 酢                      | 26.6        |                    |
| ()()       | いわしのなんはんづけ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                       | 2.1         | 2.7                |
|            | なまめけ のみてしる                 |                    | 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                |             |                    |
|            | ミニコッペパン                    |                    |                 |                   |                |                       | パン            |          |                             |             |                    |
|            | 牛乳                         | 【スタディーメニ           |                 | 牛乳                |                |                       |               |          |                             |             |                    |
| 26         | とろ~りめだまやき                  | (教科連携              |                 |                   |                |                       |               |          |                             | 637         | 855                |
|            | やきそば                       | 小学2年道<br>フルーツポン    |                 |                   | にんじん           | キャベツ たまねぎ             | 中華めん          | 油        | こしょう 焼きそばソース<br>オイスターソース    | 23.5<br>2.8 | 29.7<br>3.8        |
|            | フルーツポンチ                    |                    |                 | 寒天                |                | みかん もも<br>パインアップル     | 砂糖 ゼリー        |          | 杏仁霜                         |             |                    |
|            | ごはん                        |                    |                 |                   |                |                       | ごはん           |          |                             |             |                    |
| 07         | 牛乳                         |                    |                 | 牛乳                |                |                       |               |          |                             | 619         | 771                |
| 27<br>(金)  | とりにくのくわやき                  |                    | とり肉             |                   |                | ねぎ にんにく               | 砂糖            |          | しょうゆ みりん                    | 25.6        |                    |
| ( 312 )    | しおこんぶあえ                    | こんぶあえ              |                 | 塩こんぶ              | ((1))          | キャベツ きゅうり             |               | ごま ごま油   |                             | 2.4         | 3.1                |
|            | しんたまねぎのみそしる                | 5                  | とうふ 油あげ みそ      |                   | · ·            | たまねぎ ねぎ               |               |          | かつおだし むろあじだし                |             |                    |
|            | ごはん                        |                    |                 |                   |                |                       | ごはん           |          |                             |             |                    |
|            | * はっこうにゅう                  |                    |                 | はっこう乳             |                |                       |               |          |                             |             |                    |
| 30         | さばのみそに                     |                    | さば みそ           |                   |                |                       | 砂糖            |          |                             | 656         | 796<br>28.5<br>2.4 |
| (月)        | こまつナムル                     |                    |                 |                   | こまつな<br>にんじん   | もやし                   | 砂糖            | ごま ごま油   | 酢 しょうゆ                      | 25.4<br>2.1 |                    |
|            | ワンタンスープ                    |                    | ぶた肉             |                   | にんじん           | たまねぎ ほうれんそう<br>しょうが   | 小麦粉           |          | 中華スープ しょうゆ<br>塩 こしょう        |             |                    |
|            | せ界の料理 ~フランス                |                    |                 |                   |                | 黒砂糖 パン                |               |          |                             |             |                    |
|            | 牛乳                         | 科理 ~フランス<br>————   |                 | 牛乳                |                |                       |               |          |                             | 1           |                    |
| 31         | マカロニグラタン                   |                    | とり肉 (多)         | 牛乳<br>チーズ         | にんじん           | たまねぎ とうもろこし<br>グリンピース | マカロニ          | 油        | ベシャメルソース 塩<br>こしょう          | 598<br>23.1 | 782<br>28.8        |
|            | カラフルサラダ(たまね)               | ぎドレッシング)           |                 |                   | にんじん           | キャベツ きゅうり<br>黄パプリカ    |               | (ドレッシング) |                             | 2.6         | 3.4                |
|            | コンソメスープ                    |                    | ベーコン            |                   | にんじん<br>パセリ    | たまねぎ                  | じゃがいも         |          | しょうゆ コンソメ 塩<br>こしょう         |             |                    |
|            | 合により献立が変更する<br>Dは学校配送となります |                    |                 |                   |                | (3・4年生)、中学生の          | ものです。         |          | 栄養基準値                       | 650<br>26.8 |                    |

<今月の有機野菜>レタス

<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

~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「大す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









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



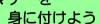


2.0最満 2.5最満

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

合い言葉は・・・





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。

机とお腹は「グー」 ひとつ分あける。



背中は「**ピン**」とのばす。

足の裏は「ピタッ」と床 につける。

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 ・緒に姿勢を確認してみてはいかがでしょう。

【 こんな人はいませんか?







ひじをついている

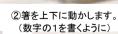
# 正しい箸の持ち方

染症対応の給食が続く中、「前向き・默食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。



①鉛筆のように持ちます。親指は、

正しい箸の持ち方をすることは、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!





④上の箸だけ動かして、食べ物をはさみ ます。下の箸は動かしません。

~やめたい箸使い~ 自分のお箸の使い方を見直してみましょう。



通します。

③もう1本を、中指と薬指の間に





たたきばし

※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。