



学校給食献立表



～旬の食材～
Organic Cucumber
有機きゅうり



令和4年7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)	
		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			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・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		児童	生徒
1 (金)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あじフライ(パックソース)	あじ				パン粉 小麦粉	油	(パックソース)	620	776
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		22.6	27.5
	だいこんのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし むろあじだし	2.3	2.8
4 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉			にんにく たまねぎ ねぎ		ごま油	しょうが焼きのたれ 酒 みりん	627	794
	もやしのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	25.4	31.0
	こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ			かつおだし むろあじだし	2.4	3.0
5 (火)	ミニくるパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	さかなのマヨネーズやき	メルルーサ			たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン	588	798
	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		ごま (ドレッシング)		24.2	28.7
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	2.7	3.6
6 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	はるさめ 小麦粉	油	しょうゆ	691	834
	まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	大豆 ツナ			えだまめ キャベツ たまねぎ		(ドレッシング)		22.2	27.7
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ		ごま	中華スープ 塩 しょうゆ	2.3	2.8
7 (木)	ミルクパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			パン 砂糖				
	たなばたこんだて									
	ほしのハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	628	872
	ポテトサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり とうもろこし グリーンピース	じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	25.3	34.2
	たなばたたまごスープ	たまご 魚めん		にんじん こまつな	たまねぎ	でん粉		コンソメ しょうゆ 塩	3.8	5.2
8 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖		しょうゆ	618	761
	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	23.4	26.8
	ぐだくさんみそしる	とり肉 油あげ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	パン粉 でん粉		かつおだし むろあじだし	2.1	2.5
11 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのしおこうじやき	とり肉						塩こうじ	623	760
	かいそうサラダ(わふうドレッシング)		海そう	こまつな	キャベツ		ごま (ドレッシング)		25.0	28.3
	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	2.3	2.8
12 (火)	世界の料理～インド～ キーマカレー(*ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	ナン	油	バジル ナツメグ ケチャップ 中濃ソース カレー粉 カレールウ しょうゆ こしょう	589	755
	牛乳		牛乳						27.5	34.8
	チーズサラダ (コーンクリーミードレッシング)		チーズ		キャベツ きゅうり		(ドレッシング)		3.0	4.2
	れいとうみかん				みかん					
	むぎごはん					ごはん むぎ				
13 (水)	*はっこう乳		はっこう乳							
	いかのてんぷら(パックしょうゆ)	いか たまご				小麦粉	油	(パックしょうゆ)	639	794
	こまつナムル			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	28.5	32.1
	たまねぎのみそしる	油あげ とうふ みそ			たまねぎ ねぎ			かつおだし むろあじだし	2.5	3.0
	おたのしみこんだて									
14 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	中華めん	油 ごま	みそラーメンの素 チキンガルスープ	591	758
	牛乳		牛乳						23.4	29.3
	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		油 (ドレッシング)	酢 こしょう	3.2	4.2
	*ソーダシャーベット				りんご ライム	砂糖				

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	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
15 (金)	ごはん 【スターメニュー】 (教科連携) 小学4年 理科 ツルレイシ(ゴーヤ)					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とりつくね(小2個・中職3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ	603 22.8 2.8	778 28.4 3.6
	ゴーヤーチャンプルー	ぶた肉 とうふ たまご かつお節		にがうり にんじん	しょうが		ごま油	塩 中華スープ しょうゆ		
	もずくスープ	なると	もずく	にんじん	ねぎ			かつおだし むろあじだし しょうゆ 塩		
19 (火)	しよくパン(くろまめきなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)				
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	たまご				砂糖	油		593 21.8 2.5	765 28.0 3.4
	ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ 黄パプリカ ズッキーニ にんにく		オリーブ油	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ		
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ			しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ		
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

※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。

＜今月の石岡市の食材＞米、卵、ピーマン、長ねぎ、たまねぎ、小松菜、みど ＜今月の有機野菜＞きゅうり

～教科連携・小4理科「植物のようす(ツルレイシ)」～

ツルレイシやヘチマには、「おぼな」と「めぼな」とよばれる2つの種類の花があり、めぼなの元の方くらんだところがさらに大きくなったところが実です。おぼなには実はできません。また、ゴーヤは沖繩の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。



7月になり気温がだんだん高くなってきました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。暑い日が続くと食欲不振になりがちですが、朝・昼・夕ときちんと食事をとり元気に夏を過ごしましょう。

朝ごはんを食べて1日を元気に過ごそう！

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させ体が活動する準備がととのいます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与え脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれることによって腸が動き始めて、朝の排便も促します。1日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんを3つのスイッチオン



上手に水分補給をしよう！

★普段は水やお茶を飲む習慣をつけましょう

つい甘い飲み物を手に取っていませんか？甘い飲み物には糖分が多く含まれるものがあります。飲みすぎると食欲がなくなって食事がおろそかになり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなってしまいます。普段は水やお茶で水分をとりましょう。



★食事からも水分をとろう



飲み物だけが水分補給ではありません。ごはん、煮物、サラダなどの食事からも水分をとることができます。中でもみそ汁やスープなどの汁物は、具材の野菜から溶け出したミネラルやビタミンも一緒にとれるので、熱中症対策におすすめです。また、夏野菜には夏に不足しがちな栄養を補給できるので、積極的にとりましょう。

重要！

のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渇きを感じる前に水分を少ずつこまめにとることが大切です！



石岡市のホームページに子どもたちに人気の学校給食レシピを載せています。スマホやPCで簡単にアクセスできるので、ぜひご覧ください。

石岡市 おすすめレシピ



※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。