



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			
1 (木)	くろパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット(小2個・中職3個) (パックケチャップ)	とり肉				小麦粉	油	(パックケチャップ)	607	821
	チーズサラダ (コ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)		21.6	28.5
コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	3.0	4.0	
2 (金)	ポークカレーライス (ごはん、ポークカレー)	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	カレーフレーク カレールウ バーモントソース コンソメ	702	872
	牛乳		牛乳						22.9	27.2
	もやしときゅうりのあえもの *ヨーグルト		ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.5	3.1
5 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	いわしのうめに 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)		617	762
	だいこんとあぶらあげのみそしる	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	25.4	30.4
2.3	2.8									
6 (火)	しよくパン					パン				
	*はっこう乳		はっこう乳							
	スラッピージョー	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ	パン粉 砂糖	バター	ケチャップ ウスターソース こしょう	614	824
	グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		(ドレッシング)		25.9	32.9
2.4	3.4									
ピーズスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ			ベシャメルソース こしょう じゃがいもポタージュ			
7 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ	643	801
	マーボー豆腐 (小)*マスカットゼリー (中・特)やさとのなし	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 塩 鶏だし 酒	25.3	30.9
2.0	2.5			マスカット	砂糖					
				なし						
8 (木)	おつきみうどん (ソフトめん)	とり肉 かまぼこ		にんじん	ほししいたけ ねぎ	ソフトめん さいとも		かつおだし むろあじだし 酒 みりん しょうゆ 塩	633	788
	牛乳		牛乳						23.9	28.8
	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)		3.0	3.9
パナナむしパン	たまご	牛乳		バナナ	小麦粉	油 砂糖				
9 (金)	ビビンバ(ごはん にく ナムル)	ぶた肉 大豆		ほうれんそう	ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ こしょう 豆板醤	616	777
	牛乳		牛乳						25.5	31.2
	えびだんごスープ	えび		にんじん	キャベツ たまねぎ	春雨		中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	2.4	3.0
12 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	かつおフライ(パックソース)	かつお				パン粉	油	(パックソース)	639	766
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		25.7	29.0
2.5	3.0			こまつな にんじん			かつおだし むろあじだし			
13 (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							
	ミートボール(小2個・中職3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ	636	844
	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	21.0	27.3
2.2	3.1			たまごスープ	ベーコン たまご		にんじん	たまねぎ キャベツ	でん粉	コンソメ しょうゆ 塩
14 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さんまのしおやき	さんま						塩	637	772
24.8	28.5			ピーマン	もやし		しょうゆ みりん			
2.0	2.3			油あげ とうふ みそ	にんじん	だいこん ねぎ	ごま	にぼしだし		
15 (木)	バターロール					パン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
	コーンサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		631	844
	ポークピーズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	22.0	27.7
2.2	3.0			なし						
				マスカット	砂糖					
16 (金)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(小2個・中職3個)	とり肉			キャベツ にんにく しょうが	小麦粉	油		637	817
	こまつナムル	かにふろみかまぼこ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	21.0	26.0
2.2	2.9			だいこん ねぎ えのきたけ		ごま油	キムチ 和風だし			

【スタディーメニュー】
(教科連携)
小学3年 理科
大豆

お月見
こんだて

世界の料理
～韓国～

瓦釜小りクエストこんだて

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)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩(g)			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	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		
20 (火)	てりやきハンバーガー (まるパン ハンバーガーてりやきソース)	とりにく	ぶた肉	恋瀬小リクエストこんだて		たまねぎ	パン	パン粉	てりやきのタレ	642	818	
	牛乳		牛乳						25.5	31.9		
	ポイルやさい(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ	きゅうり		(マヨネーズ)	3.5	4.6		
	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
21 (水)	むぎごはん						ごはん	むぎ		610	761	
	牛乳		牛乳						26.1	31.2		
	さばのカレーやき	さば					砂糖	カレー粉	しょうゆ	酒	みりん	
	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	油	ごま	しょうゆ	酢	
22 (木)	とうふとだいこんのみそしる	とうふ	みそ	にんじん	だいこん	ねぎ			かつおだし	むろあじだし		
	きつねうどん(ソフトめん)	とりにく	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	酒	
	牛乳		牛乳						しょうゆ	塩	和風だし	いりこだし
	たこやき(小2個・中職3個) (パックソース)	たこ	たまご		キャベツ	ねぎ	しょうが	小麦粉	油	(パックソース)		
26 (月)	ごまざる	ちくわ	わかめ		キャベツ	きゅうり	砂糖	ごま	酢	しょうゆ		
	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳									
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく	しょうが	でん粉	油	しょうゆ	酒		
27 (火)	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		
	なめこじる	とうふ	油あげ		なめこ	ねぎ			かつおだし	むろあじだし		
	コッペパン(マーガリン)						パン	(マーガリン)				
	牛乳		牛乳									
28 (水)	しろみぎかなのこうそうやき	メルルーサ	チーズ	パセリ			パン粉	油	塩			
	ツナサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ	きゅうり		(ドレッシング)				
	ウインナースープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ	セロリ	じゃがいも		コンソメ	しょうゆ	塩	こしょう
	むぎごはん						ごはん	むぎ				
29 (木)	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	
	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	
	きりぼしだいこんのみそしる	みそ		こまつな	にんじん	きりぼしだいこん	ねぎ	ほししいたけ		かつおだし	むろあじだし	
30 (金)	ミルクパン		脱脂粉乳				パン	砂糖				
	牛乳		牛乳									
	オムレツマトソース	たまご			たまねぎ	にんにく	砂糖	油	ケチャップ	中濃ソース	赤ワイン	
	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
10月1日 石岡市民の日	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	パセリ	たまねぎ	とうもろこし	油	スープストック	塩	こしょう	
	ひたちぎゅうのぎゅうどん (ごはん ぎゅうどんのぐ)	牛肉			しょうが	にんにく	えのきたけ	たまねぎ	ごはん	しらたき	砂糖	
	牛乳		牛乳									
	こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)			こまつな	にんじん	もやし	とうもろこし		ごま	(ドレッシング)		
栄養基準値	ごはん								かつおだし	むろあじだし		
	あじつきのり		のり				砂糖		みりん	塩		

※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、牛肉、卵、こまつな、ねぎ、梨、みぞ

10月1日は
石岡市民の日



栄養基準値

650
26.8
2.0
未満

830
34.2
2.5
未満

～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うだけで、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、栄養素の働きも変化します。

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、おいしい旬の魚が活躍します。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!

さんま

秋に美味しい魚

いわし

さけ



秋刀魚の食べ方

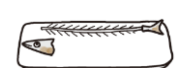
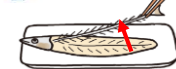
- 1 背側の身を食べる
- 2 腹側の身を食べる



お箸で魚の頭から尾にかけて押すように動かして、身を開いてほぐしていきます。

①と同じように身をほぐしていきます。お腹の細かい骨は、お箸を横に入れてすくうように取ります。

- 3 骨を取る
- 4 下の身を食べる



太い中骨をお箸で尾から持ち上げて、頭の方まではがしてとります。

頭や骨はこのように置くのがマナーです。皮や内臓もおいしく栄養があります。

※石岡市の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

歯や骨を丈夫にする



「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・まぐろなど身がしっかりしたものに多く含まれています。)

体を丈夫にする



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。

血液をサラサラにする



さば、さんま、いわしなどの青魚には、体によい脂(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。

赤身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。

