



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・豆制品	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			
3 (月)	ごはん					ごはん			614 23.5 2.0	761 27.4 2.4
	牛乳		牛乳							
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん	砂糖  でん粉	しょうゆ			
	もやしときゅうりのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ		
ぐだくさんみそしる	油あげ みそ とり肉		ごまつな にんじん	ねぎ たまねぎ	パン粉		かつおだし むろあじだし			
4 (火)	しょくパン(くるまめきなこクリーム)			吉生小リクエストこんだて		パン (黒豆きなこクリーム)			652 22.8 2.4	848 29.0 3.3
	牛乳		牛乳							
	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)			
	ホワイトシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも		ベシヤメルソース こしょう クリームシチュー		
やさとのなし				なし						
5 (水)	ごはん					ごはん			599 28.1 2.8	760 35.1 3.6
	牛乳		牛乳							
	とりそばろ	とり肉 大豆			しょうが グリンピース	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 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			かつおだし むろあじだし			
6 (木)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	なると		にんじん ほうれんそう	ねぎ	中華めん	ラード	和風だし いりこだし こんぶだし 塩 チキンガラスープ こしょう 中華スープ しょうゆ	647 23.5 3.6	791 28.6 4.6
	牛乳		牛乳							
	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		
	いちごむしパン	たまご	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖	油			
7 (金)	ごはん					ごはん			605 29.9 2.5	760 36.6 3.0
	牛乳		牛乳							
	さけのしおこうじやき	さけ						塩こうじ		
	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)			
なまあげのみそしる	生あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおぶし むろあじだし			
11 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン 砂糖	油	塩	650 22.2 2.3	841 27.6 3.0
	牛乳		牛乳							
	インディアンサラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	きゅうり	スパゲティ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉		
	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			ポターージュ ベシヤメルソース こしょう		
こざかなアーモンド	いわし					砂糖	アーモンド ごま しょうゆ			
12 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ			608 26.8 2.4	760 30.5 2.9
	牛乳		牛乳							
	いかのねぎしおやき	いか			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	わふうサラダ(わふうドレッシング)	ちくわ	わかめ	にんじん	キャベツ		(ドレッシング)			
ごまみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	ごま	煮干しだし			
13 (木)	ミニコッペパン					パン			664 24.1 2.4	921 31.7 3.5
	* はっこうりゅう		はっこう乳							
	とりつくね(小2こ・中職3こ)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ		
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	こしょう やきそばソース オイスターソース		
フルーツポンチ		かんてん		もも みかん パインアップル	砂糖		杏仁霜			
14 (金)	ごはん					ごはん			628 28.9 2.3	790 35.5 2.9
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	さば						塩		
	りっちゃんサラダ	ハム	塩こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ		
たまねぎのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ			かつおだし むろあじだし			
17 (月)	ごはん					ごはん			661 24.5 2.8	841 30.2 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	砂糖 パン粉	油	酢 しょうゆ 塩		
	こまつナムル			ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
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			
18 (火)	メーブルいりしょくパン					パン メーブル			648 22.0 3.0	863 27.7 4.0
	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	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース コンソメ		
	スイートポテトサラダ(マヨネーズ)		チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	(マヨネーズ)			
レタススープ	ベーコン		にんじん		レタス たまねぎ セロリー		スープストック しょうゆ 塩 こしょう			
19 (水)	ごはん					ごはん			653 24.7 2.9	819 29.9 3.5
	牛乳		牛乳							
	さかなメンチカツ(パックソース)	こい			れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖	油	しょうゆ (パックソース)		
	キャベツのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ 赤みそ		にんじん	ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	砂糖	油	オイスターソース しょうゆ 豆板醤		
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			

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				
20 (木)	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 おこのみやき(パックソース) もやしのおしおナムル	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 酒 塩 和風だし いりこだし しょうゆ	590 24.2 3.5	773 30.0 4.4
21 (金)	ごはん 牛乳 ひとくちまぐろカツ(小2こ・中職3こ) ひじきのいために とんじる		牛乳				ごはん			673 24.7 2.2	862 31.0 2.8
24 (月)	ごはん 牛乳 えびシュウマイ(小2こ・中職3こ) パンサンスー とうふのちゅうかに		牛乳				ごはん			665 24.8 2.2	854 30.5 2.9
25 (火)	ホットドック (ミニコッパン ウインナー) 牛乳 ほうれんそうとコーンのソテー じゃがいもポタージュ	ウインナー		トマト	たまねぎ にんにく		コッパン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	592 22.5 3.0	777 28.0 3.8
26 (水)	むぎごはん 牛乳 ローストチキン こまつなとベーコンのあえもの なめこじる		牛乳							644 28.3 2.6	786 32.1 3.1
27 (木)	ミルクパン 牛乳 たいのバジルマヨネーズやき かいそうサラダ(しおドレッシング) ミネストローネ		脱脂粉乳 牛乳				パン 砂糖			608 27.9 2.9	809 33.7 3.9
28 (金)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) 牛乳 パブリカサラダ(イタリアンドレッシング) *かぼちゃプリン	とり肉		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 パーモントソース コンソメ	730 22.7 2.3	897 27.1 2.9
31 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(小2こ・中職3こ) かんぴょうのちゅうかごまあえ ゆばたまスープ		牛乳				ごはん			633 22.3 2.2	814 27.5 2.8
※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。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									650 26.8 2.0 未	830 34.2 2.5 未	

<今月の石岡市の食材>米、梨、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、みそ <今月の石岡市の有機野菜>レタス、小松菜

栄養基準値

～教科連携・小1国語「サラダでげんき」りっちゃんサラダ～

りっちゃんは、お母さんが病気になってしまったので元気になれるようサラダを作ってあげることを思いつきます。そこに、ねこやいぬ、すずめ等たくさんの仲間がりっちゃんのもとにかけつけ、美味しいサラダを作るためのアドバイスをくれます。

給食センターだより  
食品ロスとは?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招くことにもつながります。

～食品ロスの原因～

①食べ残し 	②調理する時の過剰除去 	③賞味期限・消費期限切れによる廃棄 
-----------	-----------------	-----------------------

捨てられた食べ物の多くは可燃ごみとして焼却され、二酸化炭素を排出します。二酸化炭素などの温室効果ガスは、地球温暖化の原因になります。地球温暖化は世界中で起こっている干ばつ、洪水などの異常気象を引き起こし、食べ物を作る環境に影響を与えることから、食品ロスを減らすことが急務となっています。



朝夕涼しくなり、秋らしくなってきました。10月は暑さが和らぎ、一年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。1日3回の食事と睡眠を十分にとり、体調を崩さないようにしましょう。

世界の合い言葉 MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

「期限」の違いを正しく理解しましょう

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。この2つの期限の違いを知り、食の安全や自身の健康を守るとともに、食品ロス削減に向けて取り組んでいきましょう。

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。



※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。