



日 (曜)	献立名	主 材						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)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉	油あげ	にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし 味噌 あじだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりごだし	629	789	
	牛乳		牛乳						25.5	31.0	
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ みりん	3.5	4.3	
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖 でん粉	油				
2 (金)	小桜小リクエストこんだて チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールー バーモントソース コンソメ	679	852	
	牛乳		牛乳						22.2	27.0	
	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)			2.5	3.2	
	やさとのみかん				みかん						
5 (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	しょうが焼きのタレ 酒 みりん	610	770	
	いりごだし			にんじん	だいこん きゅうり		ごま ドレッシング		24.4	29.8	
6 (火)	ミニコッパン					パン					
	牛乳		牛乳								
	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	650	852	
	やさそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース	25.8	32.1	
7 (水)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	いなだのごうみやき	いなだ			パインアップル しょうが	砂糖		しょうゆ 酢 酒	630	787	
	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	23.4	28.2	
8 (木)	まるパン					パン					
	牛乳		牛乳								
	ローズポークコロケ (パックスソース)	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	塩 こしょう (パックスソース)	623	806	
	やさしいサラダ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)		22.0	27.4	
9 (金)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	さけのチャンチャンやき	さけ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	砂糖	バター	こしょう 酒 みりん しょうゆ	634	775	
	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	27.8	31.3	
12 (月)	にくだんごとなまあげのスープ	とり肉	生あげ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	パン粉 でん粉		中華スープ チキンがらすスープ しょうゆ 塩 こしょう	2.2	2.7	
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	さばのみそに しおこんぶあえ	さば みそ				砂糖 でん粉			649	835	
13 (火)	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	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	24.4	30.6	
	くろパン					パン 黒砂糖					
	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)		635	842	
14 (水)	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 グリンピース	じゃがいも		ベシャメルソース こしょう クリームシチュー	25.4	31.8	
	こぎかなアーモンド	いわし				砂糖	アーモンド ごま	しょうゆ	2.5	3.4	
	むぎごはん					ごはん むぎ					
	牛乳		牛乳								
15 (木)	とりにくのねぎしおやき	とり肉			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう	680	824	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	酢 しょうゆ	29.2	33.1	
	かきたまじる	たまご とうふ			たまねぎ	でん粉		かつおだし 味噌 あじだし しょうゆ 塩	2.1	2.5	
	しょうゆラーメン(ちゅうかめん)	なると		にんじん ほうれん草	ねぎ	中華めん	ラード	和風だし いりごだし 昆布だし しょうゆ 塩 チキンがらすスープ こしょう 中華スープ	632	785	
16 (金)	牛乳		牛乳						23.0	28.2	
	じゃがいも			にんじん	グリンピース とうもろこし きゅうり	じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	3.8	4.8	
	あんまん	あずき				小麦粉 砂糖					
	ごはん					ごはん					
16 (金)	牛乳		牛乳								
	いかにチリソース	いか			たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	豆板醤 塩 しょうゆ 酒 中華スープ 酢 ケチャップ ウスターソース	629	788	
	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)		24.1	28.3	
はるさめスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	はるさめ		中華スープ 塩 しょうゆ	2.5	3.1		

地場産ウイーク

やさそばをパンに  
はさんで  
たべましょう

【スタディーメニュー】  
小学2年国語  
かきごじぞう



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						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		調味料他	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				
19 (月)	むぎごはん					ごはん	むぎ				
	牛乳		牛乳								
	* やさとなっとう	納豆						(タレ)	629	775	
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	26.0	29.6	
20 (火)	すいとんじる	とり肉 油あげ		ごぼう にんじん	だいこん ねぎ	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし	2.0	2.4	
	アップルパン				りんご	パン 砂糖					
	牛乳		牛乳								
	オムレツ(バックケチャップ)	たまご				でん粉 砂糖	油	(バックケチャップ)	598	777	
21 (水)	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	マカロニ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉	21.9	27.0	
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	3.0	3.9	
	チキンライス	お楽しみ献立  とり肉		トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ	ごはん 砂糖	油	塩			
	* はっこうにゅう		はっこう乳								
22 (木)	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	たまねぎ 	砂糖	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	736	920	
	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)		25.0	31.0	
	コンソメスープ	とり肉 		にんじん パセリ	たまねぎ さやいんげん			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	2.6	3.5	
	* クリスマスケーキ	たまご 	生クリーム			砂糖 小麦粉		ココアパウダー			
22 (木)	バターロール					パン 砂糖	マーガリン				
	牛乳		牛乳								
	かぼちゃのクリームグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし			ベシヤメルソース 塩 こしょう	637	856	
	カラフルサラダ(たまねぎドレッシング)			ごぼう にんじん	もやし 黄パプリカ	ごま (ドレッシング)			23.1	29.7	
22 (木)	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ			スープストック 塩 こしょう	2.6	3.5	
									栄養基準値	650	830
									26.8	34.2	
									2.0	2.5	
									未滿	未滿	

※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、キャベツ、大根、ねぎ、みかん、みそ

<今月の石岡市の有機野菜>小松菜、にんじん 

～スタディーメニュー(教科連携)・小2国語「かさこじぞう」豆腐と大根のみそ汁～

おじいさんが町で売れなかつた笠をお地蔵さんの頭にかぶせてあげると、夜にお地蔵さんがたくさんの食べ物を家まで持って来てくれるという心あたたまるお話です。給食にはお地蔵さんが持って来てくれた野菜をたっぷり使った心も体もポカポカ温まるおみそ汁です。

## 給食センターだより

今年も残り1ヶ月となりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しみな行事がたくさんあります。手洗いうがい、そして規則正しい食習慣を意識して、元気な冬休みを過ごすことができるよう体調管理を行いましょ。

### 寒さに負けない食事のポイントを知ろう!



この時期は空気が乾燥し、ウイルスが蔓延しやすいため、風邪などが流行しやすい季節です。また、疲れやストレス、寝不足、栄養不足が続くと免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。ウイルスに負けないためにも、バランスの良い食事と睡眠、運動で日頃からしょうぶな体をつくっていきましょう。さらに、体を温め、免疫力を高めることも大切です。

### たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や血液など体をつくるもとになる大切な栄養素です。基礎体力をつけ、抵抗力を高める働きがあります。



### ビタミン

粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが、「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。体にためられないので、毎日の食事に取り入れることを心がけましょう。



### 12月22日は「冬至」です!

冬至は1年で一番昼が短い日です。また、冬至を過ぎると、短くなっていった日が長くなっていくことから、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、「ん」のつく食材を食べると、「運」が呼び込めると言われています。



ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。

### 炭水化物・脂質

炭水化物や脂質は、脳や体を動かすエネルギー源となるほか、体温維持の働きもする栄養素です。



※脂質の取り過ぎは、肥満になる、血液の流れが悪くなる、血管が細くなったり固くなったりするなど生活習慣病につながりやすくなります。

### ★体を温める食材をとろう

### ココもポイント!

- 冬が旬の食材
- 土の中でエネルギーを蓄えた食材



### ★免疫力を高める食材をとろう

- 海藻類…海藻類特有のネバネバした「フコイダン」という成分が、細菌や外敵から守る働きをしています。
- 発酵食品…乳酸菌が腸の調子を整え、免疫を活性化します。

3学期の給食は、1月10日(火)から始まります

※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子以降の小中学校における給食費を免除しております。