



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) 塩量(g) 児童	
		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				
		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)	ごはん						ごはん		675 25.3 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			しめじ 玉ねぎ		さとう	油		デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ
	こふきいも			パセリ			じゃがいも			塩 こしょう
	かみなりじる	とうふ 油あげ		にんにく	玉ねぎ ねぎ		こんにやく でんぶん	ごま油		しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし
2 (金)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんにく	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ		中華めん	油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	653 26.8 3.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぎょうざ(児:2こ、職:3こ)	ぶた肉		ほうれん草	キャベツ		小麦粉			
	ベーコンとひじきのわふうサラダ	ベーコン	ひじき		キャベツ		さとう	アーモンド 油	和風だし しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう	
	*いちごゼリー				いちご		さとう			
5 (月)	ごはん						ごはん		629 23.5 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ブリのあまからあげに	ブリ			しょうが		さとう			しょうゆ みりん
	さんしょくごまあえ			ほうれん草 にんにく	もやし		さとう	ごま		しょうゆ
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんにく	ねぎ 大根		こんにやく			和風だし
6 (火)	こめパン						パン 米粉			595 27.7 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	つくぼりのチキンかつ(ソース)	とり肉					小麦粉 パン粉	油	(ソース)	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	まぐろ油漬け		にんにく	ごぼう きゅうり				酢 (ドレッシング)	
	ゆうきごまつゆのスープ	ベーコン 鶏卵		小松菜 にんにく 赤パプリカ パセリ	キャベツ 玉ねぎ 黄パプリカ				塩 こしょう コンソメ	
7 (水)	ごはん						ごはん		660 24.1 2.1	
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳							(コーヒーシロップ)
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんにく	玉ねぎ			油		生姜焼きのタレ 酒 みりん
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			ごま ごま油		
	とうふのみそじる	油あげ とうふ みそ		ほうれん草 にんにく	大根 ねぎ					和風だし
8 (木)	ごはん のりのつくだに		のり				ごはん 水あめ		しょうゆ	637 22.9 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	れんこんのはさみあげ	えび たら			れんこん 玉ねぎ		パン粉	油		
	かぶのサラダ	ハム		にんにく	大根 かぶ きゅうり				浅漬けのタレ	
	しゅんのぐだくさんみそじる	とり肉 みそ		にんにく	ごぼう 大根 干しいたけ		じゃがいも さつまいも		和風だし	
9 (金)	コッペパン(チョコレートクリーム)						パン	(チョコレートクリーム)		704 24.2 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	しろみぎかなフライ(ソース)	ホキ					パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	チーズサラダ (コーンクリームドレッシング)		チーズ	にんにく	キャベツ きゅうり				(ドレッシング)	
	ミネストローネ	ベーコン ひよこ豆 大豆 えんどう豆 レンズ豆 小豆		にんにく トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ		じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	
12 (月)	ごはん						ごはん		677 25.3 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ					さとう			
	チキンとコーンのサラダ	とり肉		にんにく	とうもろこし キャベツ きゅうり			油		酢 しょうゆ 塩 パンパンジーソース
	ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ ねぎ しょうが もやし		小麦粉	ごま油		しょうゆ 中華スープの素 塩 チキンガラスープ こしょう
13 (火)	しょくパン(メープルジャム)						パン (メープルジャム)			696 23.4 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チーズインハムカツ	ぶた肉 とり肉	チーズ				パン粉 小麦粉	油		
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	えび		赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ				白ワイン (ドレッシング)	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんにく パセリ	玉ねぎ とうもろこし		小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
14 (水)	ごはん						ごはん		666 25.5 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	おやこに	とり肉 鶏卵		にんにく	玉ねぎ みずな		さとう			しょうゆ みりん 和風だし
	かにかまぼこのサラダ (たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ		にんにく	キャベツ きゅうり					(ドレッシング)
	*りんごゼリー				りんご		さとう			
15 (木)	むぎごはん						麦 ごはん		659 30.9 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さげのマヨチーズやき	さげ	チーズ		にんにく			マヨネーズ		酒 塩 しょうゆ
	ひじきのいりに	油あげ ちくわ	ひじき	にんにく			さとう	油		しょうゆ 和風だし
	どさんこじる	ぶた肉 とうふ みそ	わかめ	にんにく	にんにく しょうが もやし とうもろこし ねぎ		じゃがいも	バター		和風だし
16 (金)	ほうとう(きしめん)	ぶた肉 みそ		にんにく かぼちゃ	大根 ねぎ		きしめん さとう でんぶん	油	しょうゆ しいたけ 和風だし 酒 みりん	685 21.3 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)		わかめ	にんにく	きゅうり とうもろこし		こんにやく		(ドレッシング)	
	こめむしパン	鶏卵	牛乳				米粉 さとう	油		

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				
		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)	わかめごはん		わかめ				ごはん		704 31.6 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	からあげ(2こ)		とり肉		しょうが		でんぶん	油		しょうゆ
	きりぼしだいこんのもの		油あげ	にんじん	切干大根	干しいたけ	さとう	油		しょうゆ みりん 和風だし
	かきたまじる		とり肉 鶏卵	にんじん	玉ねぎ		でんぶん			しょうゆ 塩 かつおだし
20 (火)	バターロール						パン		609 23.1 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートボール(2こ)		とり肉		玉ねぎ		パン粉	トマトケチャップ		
	シーザーサラダ(クルトン)(シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		(パン)	(ドレッシング)		
21 (水)	ピーンズスープ		ベーコン 白花豆	にんじん	玉ねぎ		じゃがいも	こしょう ペシヤメルソース	665 20.5 2.7	
	オムライス(キャロットピラフオムレツ(トマトケチャップ))		鶏卵 とり肉	にんじん	とうもろこし		ごはん	チキンスープ(トマトケチャップ)		
	*はっこうにゅう			発酵乳						
	ブロッコリーサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)		まぐろ油漬け	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし		(ドレッシング)		
22 (木)	オニオンスープ		ベーコン	にんじん	玉ねぎ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	661 21.7 2.4	
	*ブッシュドノエル		鶏卵	生クリーム			さとう 小麦粉	ココアパウダー		
	チキンカレーライス(むぎごはん チキンカレー)		とり肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	麦 ごはん じゃがいも	油		カレールウ スープストック
	ぎゅうにゅう			牛乳						
22 (木)	だいこんサラダ(しおドレッシング)		ハム	にんじん	大根 きゅうり		ごま	(ドレッシング)	650 26.8 2.0 未満	
	みかん				みかん					

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養基準は、小学校中学年(3、4年生)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、キャベツ、みかん、みそ、ねぎ、ほうれん草
<今月の石岡市の有機野菜> 小松菜、人参

～スタディーメニュー(教科連携)・小2国語「かさこじぞう」旬の具だくさんみそ汁～
おじいさんが町で売れなかっ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お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具だくさんのみそ汁です。

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う。

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、運動で日頃からじょうぶな体をつくりましょう。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。

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。

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。

※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。

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。

ココもポイント!
★体を温める食材をとろう
・冬が旬の食材
・土の中でエネルギーを蓄えた食材(根菜類やいも類など)

ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。

★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子以降の小学校における給食費を免除しております。