



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	
		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										
10 (火)	ミニころパン						パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳								
	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 エリンギ		砂糖 パン粉	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	652 25.5 2.8	895 33.3 3.9
	パブリカサラダ(イタリアンドレッシング)			赤パブリカ	キャベツ きゅうり 黄パブリカ			(ドレッシング)			
11 (水)	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 しょうゆ ベシャメルソース		
	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	ぶりフライ(パックソース)	ぶり 白みそ					パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	みりん (パックソース)	690 24.3 2.4	866 29.5 2.9
12 (木)	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		
	ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ		小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	もやし ねぎ たまねぎ にんにく とうもろこし		中華めん	油	味噌ラーメンの素 チキンガラスープ	680 28.0 3.6	838 34.4 4.6
	牛乳		牛乳								
13 (金)	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		砂糖	ごま	酢 しょうゆ		
	ココアむしパン	たまご	牛乳				小麦粉 砂糖	油	ココア		
	カツカレーライス (ごはん チキンカレー ヒレカツ)	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		ごはん パン粉 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	689 25.5 2.2	880 31.3 2.8
	*はっごうにゅう		はっごう乳								
16 (月)	だいこんサラダ(かんきつドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり			ごま (ドレッシング)			
	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	さばのみそに	さば みそ					砂糖 でん粉			643 24.7 2.4	827 30.8 3.2
17 (火)	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	ごま 油	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ			ごま	中華スープ しょうゆ 塩		
	しょくパン(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								
18 (水)	むぎごはん						ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳								
	いかのねぎしおやき	いか			ねぎ しょうが にんにく		砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	616 31.4 2.3	762 35.8 2.8
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん			こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
19 (木)	かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ		でん粉		かつおだし むろあじだし 塩 しょうゆ		
	ミニバターロール						パン 砂糖	マーガリン			
	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	626 22.6 2.8	878 29.2 3.8
20 (金)	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ		中華めん	油	しょうゆ 焼きそばソース オイスターソース		
	いちご(2こ)				いちご						
	わかめごはん		わかめ				ごはん				
	牛乳		牛乳								
23 (月)	わかさぎフリッター(小2個・中職3個)	わかさぎ	のり				小麦粉 でん粉	油		657 25.3 3.0	840 31.6 3.9
	ツナサラダ(わふうドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	しょうゆ 塩 酢		
	おでん	さつまあげ ちくわ いわし たら とうふ	こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ ながいも		こんにやく 砂糖 パン粉	ごま	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ		
	ごはん						ごはん				
24 (火)	牛乳		牛乳								
	えびシューマイ(小2個・中職3個)	えび えそ			たまねぎ		小麦粉 でん粉			654 23.9 2.6	844 30.0 3.4
	パンサンスー	ハム			きゅうり もやし		はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし粉		
	にくだんごのみそチゲ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ 赤みそ			はくさい ねぎ えのきたけ しょうが にんにく たまねぎ		パン粉 でん粉	ごま油	キムチのたれ キムチ 和風だし		
25 (水)	こめパン						米 パン				
	牛乳		牛乳								
	オムレツマトソース	たまご		トマト	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 チキンスープ	633 27.3 3.0	793 34.0 3.8
	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)			
25 (水)	じゃがいもポターージュ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ				じゃがいもポターージュ こしょう ベシャメルソース		
	げんまいいりごはん(のりのつくだに)		のり				ごはん 玄米 砂糖 でん粉		しょうゆ		
	牛乳		牛乳								
	さけのしおやき	さけ							塩	645 29.4 2.0	789 32.6 2.4
25 (水)	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		
	すいとんじる	とり肉 油揚げ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ ごぼう		小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし		

全国学校給食週間

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				
26 (木)	ソフトめんミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん	油	ケチャップ カレーフレーク 赤ワイン ウスターソース こしょう	639 25.6 2.1	822 31.3 2.7	
	牛乳		牛乳								
	ブロッコリーサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ ブロッコリー きゅうり	ブロッコリー	(ドレッシング)				
	*ヨーグルト		ヨーグルト								
27 (金)	ごはん	郷土料理～石岡市～				ごはん			748 35.1 2.3	884 39.6 2.7	
	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのマイルドみそづけやき	ぶた肉 みそ	ヨーグルト		たまねぎ しょうが にんにく		油	みりん 酒 塩 こしょう 七味唐辛子			
	こまつなのぼんずおかかあえ	ツナ かつお節		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ			
	のっぺじり	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん ほししいたけ ねぎ	さといも でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし			
*りんご	モモア カイ ©石岡市			りんご							
30 (月)	むぎごはん	園部中リクエストこんだて				ごはん むぎ			742 27.6 2.3	872 31.0 2.7	
	牛乳(コーヒーシロップ)		牛乳				(コーヒーシロップ)				
	とりにくのからあげ	とり肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒			
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油				
なめこじる	とうふ 油揚げ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ			かつおだし むろあじだし				
31 (火)	いちごジャムいりしょくパン				いちご	パン 砂糖			632 24.9 2.6	817 29.9 3.4	
	牛乳		牛乳								
	しろみざ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			
	スパゲティサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	きゅうり	スパゲティ	油 (ドレッシング)	塩 こしょう			
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			スープストック 塩 こしょう				
※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。								栄養基準値		650 26.8 2.0 未滿	830 34.2 2.5 未滿

<今月の石岡市の食材>米、卵、キャベツ、小松菜、大根、ねぎ、いちご、みそ
<今月の石岡市の有機野菜>にんじん

給食センターだより

いよいよ3学期が始まりました。新年のスタートを気持ちよく始めるためには、体調管理は欠かせません。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、生活習慣を整え、学校モードに切り替えて元気に登校しましょう。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校給食開始当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さを改めて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。歴史を振り返りながら、学校給食について学んでいきましょう。

全国学校給食週間ってなあに?

戦後、食料不足による児童の栄養状態の悪化から、学校給食の再開を求める声が高まりました。昭和21年にアメリカの支援団体から給食物資の寄贈を受け、1月から給食が再開されました。その年の12月24日に東京の小学校で贈呈式が行われ、この日を記念日とし、冬休みと重ならない翌月の1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

現在の学校給食のここがすごい!

栄養補給 + 教材 としての役割があります。

郷土料理、世界の料理、行事食など、さまざまな献立が楽しめます。また、教科連携献立や地産地消献立など、児童生徒のより深い学びにつなげるきっかけとなる給食づくりに力を入れています。

今年の石岡市の取組の一部をご紹介します

▲教科連携献立
小2道徳「大きなフルーツポンチ」

▲こどもの日献立
(かつおフライ、かしわもち)

▲地産地消献立
(石岡市産の有機レタスのスープ)

▲郷土料理献立
(北海道: 鮭のちゃんちゃん焼き)

▲台湾いばらき交流事業
(台湾バナナ)

▲市民の日献立
(石岡市産の食材の活用・児童生徒考案の絵や標語がのりのパッケージに)

明治22年 (1889)
昭和22年 (1947)
昭和25年 (1950)
昭和27年 (1952)
昭和30年代
昭和38年 (1963)
昭和40年代
昭和51年 (1976)

★学校給食の始まり

山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子のために食事を出したのが始まりです。

★戦後、給食が再開



脱脂粉乳は、牛乳から脂肪分を取り除いて粉にしたものです。ユニセフから支給され、お湯で溶いてミルクを作りました。

★パン・ミルク・おかずの給食に

支援の小麦を使って作られたパンと、脱脂粉乳のミルク、おかずの給食が都市部で始まりました。



▲小麦粉をねって入れた「すいとんじる」

★揚げパンが登場

全国的に大人気メニューに！今でも不動の給食リクエストNo.1です！



▲くじらの竜田揚げ

▲くじら肉を使ったカレーシチュー

★大きなパンとくじら肉やちくわを使った給食

現在の中学生用のパンよりも大きいものを子どもたちが食べていました。当時、値段が安かったちくわや、くじら肉が給食によく使われていました。

当時はおかずが少なく、パンで栄養をとるために、今よりも大きなパンが提供されていました。

★ソフトめんの登場

時間が経ってもびない麺として、うどんとスパゲティの間のような「ソフトめん」が開発されました。



▲ソフトめんミートソース

★脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

脱脂粉乳のミルクから牛乳に切り替わり、パンやおかずの種類も増えました。



▲ピン牛乳

▲テトラパック牛乳

▲牛乳パック

★正式にごはん給食が始まる

お米を使った給食が始まり、メニューも豊富になりました。



▲昔も今も大人気メニュー！カレーライスと揚げパン

○石岡市 おすすめ給食レシピ

ぜひ検索してみてください！給食に提供している人気レシピをいくつかご紹介しています。

※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。