



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) 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		
10 (火)	しょくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)			629 24.2 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツ(トマトケチャップ)	鶏卵					チキンスープ (トマトケチャップ)		
	パスタサラダ(マヨネーズ)	ハム		<b>にんじん</b>	きゅうり	マカロニ	油(マヨネーズ)		
11 (水)	ポトフ	ウインナー		<b>にんじん</b>	キャベツ 玉ねぎ セロリー 大根	じゃがいも		チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ローリエ	610 23.0 2.7
	わかめごはん		わかめ			ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	にくだんご(2こ)	とり肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ	さとう	しょうゆ		
12 (木)	こんにやくサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)		わかめ	<b>にんじん</b>	きゅうり とうもろこし	こんにやく		(ドレッシング)	635 28.6 3.0
	かきたまじる	鶏卵 とり肉		<b>にんじん</b>	玉ねぎ	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
13 (金)	ほっけのしおやき	ほっけ					油	塩	634 21.7 3.6
	もやしのサラダ (ちゅうかドレッシング)			小松菜	もやし 黄パプリカ		ごま	(ドレッシング)	
	みそチゲ	とり肉 生あげ みそ			白菜 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	パン粉		キムチの素 塩 こしょう 和風だし	
	あんかけうどん(ソフトめん)	とり肉 なた		<b>にんじん</b> 小松菜	干しいたけ ねぎ えのきたけ	ソフトめん でんぶん		かつおだし しょうゆ みりん 塩	
16 (月)	だいきんご(2こ)						さつまいも さとう	油 ごま	693 22.0 2.2
	だいきんご(2こ)								
	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	<b>にんじん</b>	玉ねぎ グリンピース	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						
17 (火)	もやしとわかめのツナサラダ (わふうドレッシング)	まぐろ油漬け	わかめ	<b>にんじん</b>	もやし しめじ		ごま	(ドレッシング)	606 20.7 2.8
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
	バターロール					パン			
	わかさぎフリッター(3こ)	わかさぎ				小麦粉	油		
18 (水)	バブリカサラダ	まぐろ油漬け		赤パプリカ	きゅうり キャベツ 黄パプリカ	さとう	油	酢 塩 こしょう	694 23.8 2.1
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b> パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油	スープストック 塩 こしょう	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
19 (木)	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ マッシュルーム	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	648 24.4 2.1
	シーザーサラダ (クルトン)(シーザードレッシング)			<b>にんじん</b>	キャベツ きゅうり	(パン)		(ドレッシング)	
	コンソメスープ	ベーコン		<b>にんじん</b> パセリ	玉ねぎ とうもろこし			コンソメ 塩 こしょう	
	むぎごはん					麦 ごはん			
20 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳						630 28.7 2.1
	とりにくとペンネのクリームソースあえ	とり肉 ベーコン えび	脱脂粉乳 チーズ	<b>にんじん</b> パセリ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	スープストック こしょう 塩 酒	
	ブロッコリーサラダ(ごまドレッシング)			<b>にんじん</b>	ブロッコリー	キャベツ 黄パプリカ		(ドレッシング)	
	こぎかなアーモンド	いわし				さとう	アーモンド ごま		
23 (月)	ごはん					ごはん			655 24.6 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	シューマイ(2こ)	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ たけのこ	小麦粉			
	パンサンスー	ハム			きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし	
24 (火)	はくさいとえびだんごのスープ	とり肉 えび たら		<b>にんじん</b>	白菜 玉ねぎ	でんぶん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	651 23.5 2.5
	こめパン					パン 黒糖			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふナゲット(児:2こ、職:3こ) (トマトケチャップ)	とうふ たら			玉ねぎ	小麦粉	油	(トマトケチャップ)	
25 (水)	れんこんツナサラダ(マヨネーズ)	まぐろ油漬け		<b>にんじん</b>	れんこん とうもろこし		ごま(マヨネーズ)	塩 こしょう 酢	669 27.8 2.4
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	<b>にんじん</b> パセリ	玉ねぎ しめじ	小麦粉	バター 油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン	
	むぎごはん					麦 ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
25 (水)	ぶたにくのしょうがやき	<b>ぶた肉</b>			しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	669 27.8 2.4
	おかかあえ	かつおぶし		小松菜	もやし			しょうゆ みりん	
25 (水)	のっぺいじる	油あげ		<b>にんじん</b>	大根 ごぼう	さいとも でんぶん こんにやく		かつおだし しょうゆ 塩	669 27.8 2.4

**全 国 学 校**

[しょうとうりゅう] いしおかし

©石岡市

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		
26 (木)	ごはん							ごはん	児童 688 25.8 2.2
	*はっこうにゅう		発酵乳						
	すどり(2こ)			ピーマン	玉ねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油	塩 しょうゆ トマトケチャップ 中華スープの素 酢 酒	
	びりからあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 豆板醤	
27 (金)	とうふとみずなのスープ		とり肉 とろろ	にんじん	水菜 玉ねぎ しょうが			中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	610 22.0 2.1
	ソフトめんミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	ソフトめん 小麦粉	オリーブ油 油	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	チーズサラダ (コーンクリームドレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
30 (月)	りんご				りんご				639 29.3 2.1
	げんまいごはん(のりつくだに)		のり			玄米 ごはん 水あめ		しょうゆ	
	ぎゅうにゅう(コーヒースロップ)		牛乳					(コーヒースロップ)	
	さけのしおやき		さけ				油	塩	
31 (火)	きゅうりとたくあん のあえもの			にんじん	キャベツ きゅうり 大根		ごま	しょうゆ	599 21.6 2.8
	すいとんじる		とり肉	にんじん	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉		かつおだし しょうゆ	
	くろパン					パン 黒糖			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
31 (火)	フランフルト	フランフルト		トマト	玉ねぎ にんにく	さとう	油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	650 26.8 2.0 未満
	ポイルキャベツ(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)		
	シェルマカロニスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター 油	スープストック 塩 こしょう	
	栄養基準値								

※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、大根、ねぎ、キャベツ、小松菜、みそ、豚肉  
<今月の石岡市の有機野菜> 人参

## 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!

### 全国学校給食週間ってなに?

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。

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。

#### ★学校給食の始まり

明治22年(1889)

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。



昭和22年(1947)

#### ★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。

昭和25年(1950)

#### ★パン・ミルク・おかずの給食に

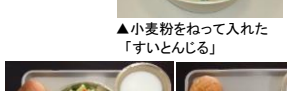
支援の小麦を使って作られたパンと、脱脂粉乳のミルク、おかずの給食が都市部で始まりました。



昭和27年(1952)

#### ★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！



昭和30年代

#### ★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。

昭和38年(1963)

#### ★ソフトめんの登場

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



昭和40年代

#### ★脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

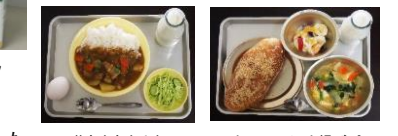
脱脂粉乳のミルクから牛乳に切り替わり、パンやおかずの種類も増えました。



昭和51年(1976)

#### ★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



### 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  
(たけのこご飯、かつおフライ)

▲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: 鮭のマヨネーズ焼き、道産子汁)

▲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)

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。