

February 学校給食献立表



～旬の食材～
Chinese cabbage
はくさい



令和5年2月
石岡市立八郷学校給食センター

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				
1 (水)	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン	たけのこ しょうが にんにく ねぎ		砂糖 でん粉	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ	610 25.3	772 31.0
	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)		2.2	2.8
	ワンタンスープ	とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが		小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
2 (木)	まるパン						パン				
	牛乳		牛乳								
	えびカツ(タルタルソース)	えび たら			たまねぎ		パン粉	油(タルタルソース)		617 24.3	821 31.1
	やさいサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)		2.7	3.6
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				ポタージュ こしょう ベシヤメルソース			
3 (金)	てまきずし (すしめし・たまご・ツナ・のり)	ツナ たまご	のり		しょうが		ごはん 砂糖	ごま	酒 塩 しょうゆ みりん	647 27.5	806 32.8
	牛乳		牛乳								
	みずなとたくあんのあえもの			にんじん	みずな キャベツ だいこん			ごま	しょうゆ	3.8	4.7
	つみれじる	とうふ いわし たら みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ		パン粉		煮干しだし 酒		
6 (月)	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		小麦粉 はるさめ	油		800 27.7	961 33.2
	メンマあえ				キャベツ もやし たけのこ		砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	2.7	3.2
マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		砂糖 でん粉	油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 塩 鶏だし 酒			
7 (火)	(小)メロンパン						パン 砂糖				
	(中・特)コッペパン(マーガリン)						パン	(マーガリン)			
	牛乳		牛乳								
	マカロニグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース		マカロニ	油	ベシヤメルソース 塩 こしょう	692 26.0	826 29.9
	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	2.8	3.8
かぶとはくさいのスープ	ベーコン		にんじん	かぶ はくさい				コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
8 (水)	むぎごはん						ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳								
	ほっけのしおやき	ほっけ							塩	630 29.6	779 33.9
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう		こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	2.9	3.4
ぐだくさんみそしる	生あげ みそ とり肉		にんじん	ねぎ たまねぎ		パン粉		かつおだし むろあじだし			
9 (木)	ほうとう(きしめん)	とり肉 油あげ みそ		にんじん かぼちゃ	だいこん ほししいたけ ねぎ		きしめん		かつおだし むろあじだし 酒 しょうゆ みりん 和風だし	642 26.7	795 32.2
	牛乳		牛乳								
	にくまん	ぶた肉			たまねぎ たけのこ		小麦粉 でん粉	油	しょうゆ	3.2	4.0
	ごまずあえ *ももゼリー	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり もも		砂糖	ごま	酢 しょうゆ		
10 (金)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー)	ぶた肉		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 バーモントソース コンソメ	714 25.0	894 30.4
	牛乳		牛乳								
	ツナサラダ(わふうドレッシング) キウイフルーツ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり キウイ			(ドレッシング)		2.3	2.9
13 (月)	ごはん						ごはん				
	牛乳		牛乳								
	かつおフライ(パックソース)	かつお					パン粉	油	(パックソース)	655 26.8	787 30.3
	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	2.1	2.4
かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	ねぎ たまねぎ		でん粉		かつおだし むろあじだし しょうゆ 塩			
14 (火)	しょくパン						パン				
	*はっこうにゅう		はっこう乳								
	スラッピージョー	ぶた肉 大豆		ピーマン	たまねぎ		パン粉 砂糖	バター	ケチャップ こしょう ウスターソース	691 27.0	893 33.9
	ポテトサラダ(マヨネーズ)			にんじん	グリーンピース 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	2.5	3.4
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ				しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
*ガトーショコラ	豆乳						砂糖 米粉	ココア			
15 (水)	わかめごはん		わかめ				ごはん				
	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		パン粉 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩	691 28.0	879 34.9
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり			ごま ごま油		3.8	4.9
とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		こんにやく じゃがいも		煮干しだし			
16 (木)	ミニバターロール						パン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳								
	こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)	ツナ		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)		655 23.0	905 29.2
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム		スパゲティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.9	3.9
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			

節分献立

郷土料理～山梨県～

バレンタイン献立

園部小
リクエスト献立

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			
17 (金)	ごはん 牛乳 いろどりやさしいあさづけサラダ ひたちぎゅうのすきやき いちご(2こ)		牛乳	にんじん	だいこん きゅうり		ごま ドレッシング	しょうゆ みりん 酒 和風だし	751 23.0 1.4	961 27.9 1.8
20 (月)	ごはん 牛乳 いかフリッター(小2個・中職3個) チキンとコーンのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	いか	牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉	油	酢 しょうゆ 塩 棒々鶏ソース	641 23.0 2.0	835 28.8 2.5
21 (火)	(小)コッペパン(マーガリン) (中・特)メロンパン 牛乳 スパニッシュオムレツ(パックケチャップ) こんにやくサラダ(たまねぎドレッシング) キャベツのスープ		牛乳		たまねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ	パン パン 砂糖	(マーガリン)	コンソメ 塩 こしょう (パックケチャップ) 油 (ドレッシング) 酢 スープストック 塩 こしょう	595 23.6 3.6	842 30.9 4.5
22 (水)	ごはん 牛乳 (小・特)とんかつ(パックスソース) (中)かつに こまつなごまあえ すましじる *いよかん	ぶた肉 ぶた肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャベツ ほししいたけ いよかん	パン粉 パン粉 砂糖	油	(パックスソース) しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ みりん かつおだし むろあじだし 酒 しょうゆ 塩	660 27.4 1.8	862 35.8 2.6
24 (金)	むぎごはん 牛乳 いわしのしょうがに まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング) こまつなときのこのみそしる	いわし 大豆 ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ		(ドレッシング)	しょうゆ かつおだし むろあじだし	627 30.3 2.3	768 35.0 2.8
27 (月)	ごはん 牛乳 ユーリンチー こまつなとベーコンのあえもの だいこんのみそしる		牛乳				油	酒 塩 こしょう ユーリンチーソース	733 27.4 2.3	864 30.7 2.8
28 (火)	ミニくらパン 牛乳 さけのバジルマヨネーズやき コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング) ミネストローネ	さけ	牛乳	にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	パン 黒砂糖	マヨネーズ (ドレッシング)	こしょう ジェノベーゼソース	603 27.0 2.3	787 31.9 3.1

※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)、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、牛肉、小松菜、きゅうり、ねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、いちご、みそ

〈今月の石岡市の有機野菜〉にんじん

栄養基準値
650 830
26.8 34.2
2.0g未満 2.5g未満

給食センターだより

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活をこころがけましょう。

★丈夫な骨をつくる カルシウム★

成長期の今は骨が
大きくなっています。カルシウムが多い食品
を意識してとることはもちろん、栄養バランス
のよい食事をするのが大切です。ところで
皆さんは、骨が毎日つくりかえられているの
を知っていますか？食事を抜くと骨にカルシ
ウムを補給することができず骨が弱くなって
しまいます。
しっかり食べて骨に

骨骨(コツコツ) 貯金

をしましょう。丈夫な骨がつけられます！！

人間の体の中にあるカルシウムは、約99%が
骨と歯にあります。丈夫な骨と歯をつくるため
にはカルシウムを食事からとるだけでなく、**適度な
運動と十分な睡眠**が大事です。

また、骨への刺激が強ければ強い
ほど骨が強く折れにくくなるので、
しっかりと運動をするとより効果的
です。



*残り1%は血液や筋肉・神経などに
含まれています。



給食に出る牛乳は、成長期の皆さんのために
バランスよく摂取できるよう、毎日出されています。
給食は1日に必要なカルシウムの約50%を摂取
できるように計算されています。残りの半分を家
でとれるよう、食事や間食で意識してカルシウム
をとりましょう。

カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品、小魚、小松菜などの葉物野菜、大豆・豆腐や納豆
などの大豆製品に多く含まれます。



皆さんは毎日外にでていますか？冬の間は寒いのでつい
家の中で過ごすことが増えてしまいますが、少しの時間
でもいので屋外にでて日光を浴びるようにしましょう。日光に
当たることで、体内でビタミンDがつくれ、カルシウムの吸収を助けてくれ
ます。ビタミンDが不足するとカルシウムが十分に吸収されず、カルシウム
不足になってしまいます。