

February 学校給食献立表



～旬の食材～
Spinach
ほうれん草



令和5年2月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・高浜小・東小
三村小・関川小・北小・南小

日 (曜)	献立名	主 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				
1 (水)	むぎごはん								644 26.1 2.2		
	ぎゅうにゅう		牛乳				麦 ごはん				
	いわしのしょうがに		いわし		しょうが		さとう	しょうゆ			
	れんこんのカレーきんぴら		ぶた肉 みそ	にんじん	れんこん グリンピース		さとう	油 酒 しょうゆ カレー粉 豆板醤			
	わかめのみそしる		みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ		和風だし			
2 (木)	てまきずし(すしごはん たまごやき(児:1こ、職:2こ)ツナ のり)	鶏卵 まぐろ油漬け	のり		しょうが		ごはん さとう	ごま	酒 塩 みりん しょうゆ	620 25.8 3.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	はくさいのおかかあえ		かつお節		にんじん	白菜 もやし			しょうゆ みりん		
	つみれじる		いわし とうふ みそ	にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ		パン粉		酒 和風だし		
3 (金)	しょくパン(いちごジャム)						パン (いちごジャム)		651 22.2 3.1		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	コロケ(ソース)						じゃがいも パン粉	油		(ソース)	
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ					(ドレッシング)	
	ふわふわたまごスープ	ベーコン とり肉 鶏卵	チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし		パン粉			コンソメ 塩 こしょう	
6 (月)	ごはん						ごはん		675 27.3 2.4		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ローストチキン(2こ)		とり肉					油		しょうゆ みりん 酒	
	じゃがいものそぼろに		ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも さとう		和風だし しょうゆ	
	こまつなとあぶらあげのみそしる		油あげ みそ	にんじん	小松菜 ねぎ					和風だし	
7 (火)	コッペパン(メープルジャム)						パン (メープルジャム)		636 21.7 1.9		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ボルシチ		ぶた肉 大豆	生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも さとう 小麦粉		油 バター	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう
	スパゲッティサラダ (コーンクリームドレッシング)		ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし		スパゲッティ		油	(ドレッシング)
8 (水)	ごはん						ごはん		618 20.2 2.0		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	さけフライ		さけ			玉ねぎ		パン粉		油	
	しおこんぶあえ			塩こんぶ		キャベツ きゅうり				ごま ごま油	
	おでん		ちくわ さつまあげ はんぺん		にんじん	大根		こんにやく さとう			しょうゆ 塩 和風だし
9 (木)	ごはん						ごはん		637 27.7 1.6		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	*なっとう		なっとう							たれ からし	
	チキンとコーンのサラダ		とり肉			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	
10 (金)	とうふのうまに		とり肉 とうふ		にんじん	白菜 玉ねぎ 干しいたけ		さとう でんぶん	油	ごま油 しょうゆ 酒 中華スープの素	640 23.2 3.7
	カレーなんばん(ソフトめん)		とり肉 なると		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ		ソフトめん でんぶん	油	かつおだし カレールウ しょうゆ カレー粉 塩	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ぎょうざ(2こ)		とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		小麦粉			
	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	にんじん	きゅうり とうもろこし		こんにやく		(ドレッシング)	
13 (月)	ごはん						ごはん		698 27.8 2.7		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	いかのチリソース(2こ)		いか			しょうが 玉ねぎ ねぎ にんにく		でんぶん 小麦粉 さとう		油	酒 しょうゆ トマトケチャップ 豆板醤 ウスターソース 中華スープの素 酢 塩
	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
14 (火)	かわワンタンスープ		ぶた肉		にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ しょうが		小麦粉	ごま油	塩 しょうゆ 中華スープの素 こしょう	656 24.8 2.9
	しょくパン(チョコレートクリーム)						パン (チョコレートクリーム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ハンバーグオニオンソース		とり肉			玉ねぎ にんにく		さとう	油	アップルソース 酢 しょうゆ 塩	
15 (水)	カラフルサラダ(シトラスドレッシング)				赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ				(ドレッシング)	643 26.1 2.5
	ハートのパスタスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ		米粉		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	
	シューマイ(児:2こ、職:3こ)		とり肉			玉ねぎ グリンピース		小麦粉		しょうゆ 酢 からし	
16 (木)	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	649 28.2 1.9
	かじょうどうふ		生あげ とり肉 みそ		にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ		さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤	
	ごはん							ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ひたちぎゅうのすきやき		牛肉 とうふ		にんじん	白菜 しめじ ねぎ		春雨 さとう	油	しょうゆ みりん 酒	
まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)		大豆 まぐろ油漬け			えだ豆 キャベツ 玉ねぎ				(ドレッシング)		
みかんゼリー					みかん		さとう				

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		
17 (金)	フィッシュサンド (ミニコッペパン しるみぎかなフライ(ソース) ポイルやさい(マヨネーズ)) ぎゅうにゅう コーンスープ	ホキ		にんじん	キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉	油 (マヨネーズ)	(ソース)	597 20.6 2.6
20 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき きりぼしだいこんのサラダ(しおドレッシング) にくだんごのみそチゲ			にんじん にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 切干大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	小麦粉 春雨 小麦粉	油 バター 油	しょうゆ (ドレッシング) キムチの素 和風だし 塩 こしょう	650 19.7 2.6
21 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう オムレツのデミグラスソース コーンサラダ(イタリアンドレッシング) シェルマカロニスープ				玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草 マッシュルーム 玉ねぎ	パン さとう 小麦粉 小麦粉	バター バター 油	ココアパウダー チキンスープ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース コンソメ (ドレッシング) 塩 こしょう スープストック	627 22.5 2.8
22 (水)	ポークカレーライス(ごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ(シーザードレッシング) *ヨーグルト	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし		油	カレールー スープストック (ドレッシング)	692 20.9 2.0
24 (金)	ほうとう(きしめん) ぎゅうにゅう キャベツといんげんのごまあえ いちごむしパン	とりに肉 みそ		にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ さやいんげん キャベツ	ごはん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま 油	しょうゆ いりこだし 和風だし 酒 みりん しょうゆ いちごパウダー	653 22.6 2.7
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう てづくりチキンカツ(ソース) ひじきのいりに とんじる					ごはん 小麦粉 パン粉 さとう こんにやく	油 油	塩 こしょう (ソース) しょうゆ 和風だし 和風だし	700 27.5 2.2
28 (火)	バターロール ぎゅうにゅう トマトクリームスパゲッティ かにかまぼこのサラダ (たまねぎドレッシング) チーズ	えび ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう 白ワイン (ドレッシング)	629 25.2 2.5
※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。									650 26.8 2.0

<今月の石岡市の食材> 米、豚肉、小松菜、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、みそ <今月の石岡市の有機野菜> 人参

給食センターだよ!

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。

★女春を骨をつくる★

成長期の今は骨が **どんどん** 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ことが大切です。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。丈夫な骨がつかれます!!

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なり、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。

99%



*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栄養素をバランスよく摂取できるように、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、つい家で過ごすことが増えてしまいますが、少しの時間でもよ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がつけられ、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。