

March 学校給食献立表



～旬の食材～
Canola flower
なのはな



令和5年3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) 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) | ごはん | | | | | ごはん | | | 646 32.1 2.7 | 798 36.3 3.3 |
| | 牛乳(コーヒーシロップ) | | 牛乳 | | | 砂糖 | (コーヒーシロップ) | | | |
| | いかのねぎしおやき | いか | | | しょうが にんにく ねぎ | 砂糖 | ごま ごま油 | 酒 しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | ハンサンデー | ハム | | | きゅうり もやし | 春雨 砂糖 | ごま油 | しょうゆ 酢 からし粉 | | |
| たまごスープ | たまご とり肉 | | にんじん こまつな | たまねぎ | | でん粉 | スープストック しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| 2 (木) | はちみつパン | | | | | パン はちみつ | | | 602 21.0 2.2 | 838 27.6 3.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ミートボール(小2個・中職3個) | とり肉 | | | たまねぎ | パン粉 砂糖 | | しょうゆ | | |
| | フルーツヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | パインアップル もも | 砂糖 | | | | |
| ウイナースープ | ウイナー | | にんじん | たまねぎ キャベツ セロリ | | | コンソメ しょうゆ 塩 こしょう | | | |
| 3 (金) | ちらしずし | ひなまつり献立 | | にんじん | たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ | ごはん 砂糖 | | 酢 塩 しょうゆ | 716 27.6 3.3 | 877 33.1 4.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さわらのさいきょうやき | さわら みそ | | | | 砂糖 | | みりん 酒 | | |
| | なのはなサラダ (わふうドレッシング) | | | なのはな にんじん | キャベツ とうもろこし | | (ドレッシング) | | | |
| | すましじる | かまぼこ とうふ | | にんじん | ほししいたけ ぶなしめじ みつば | | | かつおだし むろあじだし 真鯛だし 和風だし しょうゆ 塩 酒 | | |
| *ひなまつりゼリー | 豆乳 | | | いちご りんご | 砂糖 | | | | | |
| 6 (月) | ごはん | | | | | ごはん | | | 634 25.1 2.0 | 821 31.5 2.7 |
| | *はっこうにゅう | | はっこう乳 | | | | | | | |
| | さばのみそ煮 | さば みそ | | | | 砂糖 でん粉 | | | | |
| | しおこんぶあえ | | 塩こんぶ | | キャベツ きゅうり | | ごま ごま油 | | | |
| | ワンタンスープ | ぶた肉 | | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが | 小麦粉 | | 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 7 (火) | きなこあげパン | きなこ | | | | パン 砂糖 | 油 | 塩 | 676 22.8 2.4 | 854 27.9 3.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | インディアンサラダ | ツナ | | にんじん | きゅうり | スパゲティ 砂糖 | 油 | 塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉 | | |
| | じゃがいもポタージュ | ベーコン | 脱脂粉乳 | にんじん パセリ | たまねぎ | じゃがいも 小麦粉 | | ベシメルソース こしょう | | |
| | *チョコプリン | | 牛乳 | | | 砂糖 | カカオ | | | |
| 8 (水) | わかめごはん | 中3卒業 おめでとう給食 | | わかめ | | ごはん | | | 668 24.0 2.8 | 848 29.9 3.6 |
| | 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 | 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 | | |
| | 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) | | | |
| 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 | | | |
| 9 (木) | みそラーメン(ちゅうかめん) | ぶた肉 大豆 みそ | | にんじん | にんにく もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし | 中華めん | 油 ごま | みそラーメンの素 チキンガラスープ | 686 28.0 3.7 | 847 34.6 4.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | にらまんじゅう | ぶた肉 | | にら | キャベツ ねぎ にんにく しょうが | 小麦粉 | | しょうゆ | | |
| | 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) | | | |
| *やきプリンタルト | 豆乳 | | | | 砂糖 米粉 でん粉 | | | | | |
| 10 (金) | ひたちぎゅうのハヤシライス (ごはん ビーフハヤシ) | ぎゅう肉 | 牛乳 | 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 | ハヤシフレーク ケチャップ エスパニョールソース こしょう ウスターソース スープストック | 751 22.1 2.3 | 950 26.9 2.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | もやしとこまつなのおかかあえ | かつおぶし | | こまつな | もやし | | | しょうゆ みりん | | |
| いちご(2個) | | | | いちご | | | | | | |
| 13 (月) | むぎごはん | 中学校卒業式 | | | | ごはん むぎ | | | 625 21.9 1.9 | 814 27.1 2.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | あげぎょうざ(小2個・中職3個) | ぶた肉 | | にら | キャベツ しょうが たまねぎ | 小麦粉 | 油 | しょうゆ | | |
| | まめとツナのサラダ (ハンパンジードレッシング) | 大豆 ツナ | | | えだまめ キャベツ たまねぎ | | (ドレッシング) | | | |
| はるさめスープ | とり肉 | | にんじん こまつな | たまねぎ しょうが | | はるさめ | 中華スープ 塩 しょうゆ | | | |
| 14 (火) | しょくぱん(チョコだいちクリーム) | | | | | パン | (チョコ大豆クリーム) | | 701 23.7 3.0 | 903 28.3 3.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | かにグラタン | かに | 牛乳 チーズ | | とうもろこし たまねぎ | マカロニ 小麦粉 | マーガリン | | | |
| | 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 | | |
| | キャベツスープ | ベーコン | | にんじん | キャベツ たまねぎ セロリ | | | スープストック しょうゆ 塩 こしょう | | |
| こぎかなアーモンド | かたくちいわし | | | | 砂糖 | アーモンド ごま | しょうゆ | | | |
| 15 (水) | ごはん | | | | | ごはん | | | 708 28.0 2.7 | 849 32.0 3.2 |
| | 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) | | |
| | 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 | | |
| | にくだんごのみそチゲ | とり肉 生あげ みそ 赤みそ | | | ほうれんそう 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 | | |
| *きよみオレンジ | | | | オレンジ | | | | | | |

| 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 | | | |
| 16 (木) | アップルパン 牛乳 タンダーチキン ブロッコリーサラダ (コンクリーミードレッシング) コンソメスープ (小6のみ)いちごクレープ | りんご 牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳 | | | | | パン 砂糖 (ドレッシング) 砂糖 米粉 | 623 26.1 2.7 | 802 30.5 3.6 | |
| 17 (金) | ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのごまあえ とんじる | 牛乳 さけ ふた肉 とうふ みそ | | | | ごはん 砂糖 ごま ごま ごま | 647 30.3 2.4 | 795 34.5 2.8 | | |
| 20 (月) | ごはん 牛乳 ホイコーロー いろどりやさいのあさづけサラダ わかめスープ | 牛乳 ふた肉 とうふ | | | | ごはん むぎ 砂糖 ごま ごま | 605 22.8 2.3 | 761 27.7 2.8 | | |
| 22 (水) | むぎごはん 牛乳 いわしのうめに かにかまぼこのサラダ (和風ドレッシング) なめこじる | 牛乳 いわし かにかまぼこ とうふ 油あげ みそ 赤みそ | | | | ごはん 砂糖 砂糖 ごま ごま | 604 26.0 2.3 | 741 29.8 2.7 | | |
| 23 (木) | カレーなんぼうどん(ソフトめん) 牛乳 だいがくいも(小2個・中職3個) もやしときゅうりのあえもの *シュークリーム | とり肉 なた 牛乳 たまご | | | | ソフトめん でん粉 さつまいも 砂糖 ごま油 小麦粉 | 647 21.8 3.1 | 852 27.1 3.9 | | |
| ※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 | 830 34.2 2.5 | |

<今月の石岡市の食材>米、卵、小松菜、きゅうり、ねぎ、いちご、みそ

給食センターだより

こどもでも生活習慣病!?

生活習慣病は、食事、運動、睡眠などの生活習慣が関係する病気のことです。肥満や2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがありますが、最近、こどもの生活習慣病が増えてきているそうです。下記の3つの項目のうち、思いあたるものがあれば気を付けましょう。

肉や甘いジュース、好きなものばかり食べている。

ごはん、おかず、野菜、果物など好き嫌いせず、1日3食バランス良く食べましょう!

食事

外であまり遊ばない。運動もきらい。

1日1回、外に出て思いっきり体を動かしましょう! 運動が健やかな成長を助けてくれます。

運動

夜遅くまで起きていたり、おかしを食べたりする。

夜ふかしは、体脂肪がたまりやすいです。早寝・早起きで十分な睡眠時間をとりましょう!

睡眠

1年間の総まとめ 給食の時間をふりかえろう

| | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた | <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた |
|---|--|---|---------------------------------------|--|

1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月23日(木)で終了します。石岡市の食育、そして学校給食の取組みに深いご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。新年度も職員一同、力を合わせて子どもたちの健康と夢を育む、安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いたします。

なお、新年度の給食は、小学校4月12日(水)、中学校11日(火)からの開始となります。

※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。

今年度も残りわずかとなりました。日中のほかほかとした日差しに、春の暖かさを感じます。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。日頃の生活習慣を振り返り、生活習慣病を予防するためにできることを考えていきましょう。

毎月20日は、「いばらき美味しおDay」



茨城県は、食塩摂取量が全国平均より多くなっています。食塩摂取量を減らす取組の一環として、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し、県民の減塩の取組を推進しています。

★おいしく減塩するコツ★

- ・減塩食品を活用しよう!
- ・めん類の汁は残そう!
- ・醤油やソースはかけずにつけよう!
- ・栄養成分表示を確かめよう!



★食塩を取り過ぎたときは★

- ・野菜や果物をとろう!
- ・水分をとろう!

野菜や果物に含まれるカリウムと水分を一緒にとると、食塩の主成分である、ナトリウムを体外に排出しやすくなります。



水産練り物やパンなど「かくれ塩分」が多い食品にも注意すること、さらに、スナック菓子を食べ過ぎないことに気を付けましょう!

