

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 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・豆腐製品	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)	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	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん	じゃがいも	油	カレールー スープストック	690 21.3 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かにかまぼこのサラダ(たまねぎドレッシング)	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり				(ドレッシング)	
	*ぶどうヨーグルト		ヨーグルト		ぶどう					
2 (木)	ごはん					ごはん				627 23.3 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	つくねのわふうあんかけ	とり肉 とろろ			玉ねぎ	さとう でんぶ	油		みりん しょうゆ	
	なのはなサラダ(わふうドレッシング)	かまぼこ		菜の花 にんじん	とうもろこし キャベツ				(ドレッシング)	
	かきたまじる	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ	でんぶ			しょうゆ 塩 かつおだし	
ひなあられ		のり			もち米 さとう			しょうゆ		
3 (金)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩		644 29.0 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくとパンネのクリームソースあえ	ベーコン とり肉 えび	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	油	バター	酒 塩 スープストック しょうゆ	
	まめとツナのサラダ(パンパンジードレッシング)	大豆 まぐろ油づけ			えだまめ キャベツ 玉ねぎ				(ドレッシング)	
6 (月)	ごはん					ごはん				667 29.0 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	
	ごますあえ	ちくわ わかめ			キャベツ きゅうり	さとう	ごま		酢 しょうゆ	
さつまじる	とり肉 とろろ みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも			和風だし		
7 (火)	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)			630 24.1 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	オムレツのトマトソース	鶏卵		トマト	にんにく 玉ねぎ	さとう	オリーブ油		トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース チキンスープ	
	バスタサダ(イタリアンドレッシング)	ハム			きゅうり とうもろこし	マカロニ	油		(ドレッシング)	
コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー				塩 しょうゆ コンソメ		
8 (水)	ごはん					ごはん				617 22.3 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじフライ(ソース)	あじ				パン粉	油		(ソース)	
	パブリカサラダ	まぐろ油づけ		赤パブリカ	黄パブリカ きゅうり キャベツ	さとう	油		酢 塩 しょうゆ	
オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし				スープストック 塩 しょうゆ		
9 (木)	ごはん					ごはん				655 25.9 1.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ				さとう				
	もやしとコーンのあえもの			にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごま油		しょうゆ	
すいとんじる	とり肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	小麦粉			しょうゆ かつおだし		
10 (金)	しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なた		にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぶ	ごま油		塩ラーメンの素	644 24.5 3.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ツナときゅうりのサラダ(ちゅうかドレッシング)	まぐろ油づけ		小松菜 にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ごま		(ドレッシング)	
	*マラーカオ	鶏卵				さとう 小麦粉				
13 (月)	にしよくごはん(ごはん そぼろ いらたまご)	とり肉 大豆 鶏卵			しょうが グリンピース	ごはん さとう			しょうゆ 酒 和風だし	647 28.6 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こまつなのポンずおほかあえ	まぐろ油づけ かつお節		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油		ポン酢 しょうゆ	
	とんじる	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	ねぎ 大根	こんにゃく じゃがいも			和風だし	
14 (火)	ミニアップルパン				りんご	パン				641 18.8 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コロッケ(ソース)					パン粉 じゃがいも	油		(ソース)	
	チーズサラダ(コーンクリーミードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり				(ドレッシング)	
パンプキンスープ		牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油	バター	塩 しょうゆ スープストック		
15 (水)	むぎごはん					麦 ごはん				594 27.9 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いかのマヨネーズやき(2こ)	いか			しょうが		マヨネーズ 油		しょうゆ みりん ガーリック 塩	
	ひじきのそぼろに	とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ しょうが	さとう	油		しょうゆ みりん 酒 和風だし	
こまつなとあぶらあげのみそじる	油あげ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ				和風だし		

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		
16(木)	ごはん *はっこうにゆう ハンバーグきのこソース こふきいも わかめスープ *さくらゼリー(小学校6年生のみ)		発酵乳 とり肉		玉ねぎ しめじ マッシュルーム ねぎ さくらんぼ	ごはん さとう じゃがいも ごま ごま油 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 塩 こしょう 中華スープの素 チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	児童	635 25.1 1.9
17(金)	そつぎょうしき								
20(月)	ごはん ぎゅうにゆう さわらのレモンじょうゆソース もやしとこまつなのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) ごまみそしる		牛乳			ごはん でんぶん さとう ごま じゃがいも ごんにやく ごはん	しょうゆ レモン汁 (ドレッシング) しょうゆ 和風だし		656 24.8 2.0
22(水)	ごはん ぎゅうにゆう *なっとう チキンとコーンのサラダ なまあげのカレーに		牛乳 なっとう		とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	ごはん 油 じゃがいも さとう でんぶん さとう	たれ からし 酢 しょうゆ 塩 パンパンジーソース カレー粉 しょうゆ 和風だし 酒		668 27.3 1.6
23(木)	むぎごはん ぎゅうにゆう(コーヒーシロップ) ぶたキムチ だいこんサラダ(しおドレッシング) スーミータン		牛乳 ぶた肉		しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キムチ 大根 きゅうり とうもろこし	ごはん 油 ごま ごま油 でんぶん	(コーヒーシロップ) 酒 しょうゆ (ドレッシング) 中華スープの素 酒 しょうゆ 塩 こしょう		627 20.9 2.7
※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。								650 26.8 2.0	830 34.2 2.5
栄養基準値									

<今月の石岡市の食材> 米、小松菜、きゅうり、ねぎ、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。

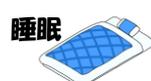
外であまり遊ばない。運動もきらい。

夜遅くまで起きていたり、おかしを食べたりする。

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!

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。

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!



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。日中のぼかぼかとした日差しに、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、「いほろき美味しお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「いほろき美味しお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!

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂肪	○ g
炭水化物	○ g
ナトリウム	○ mg

★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!

