

April 学校給食献立表



～旬の食材～
Spring lettuce
春レタス

令和5年4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			
11 (火)	にゅうがくしき									
12 (水)	ごはん						ごはん		605 24.8 2.1	
	*はっこうにゅう		発酵乳							
	わふうハンバーグ		とり肉		にんにく 玉ねぎ		さとう	油		アップルソース 酢 しょうゆ 塩
	しおこんがえ		塩昆布		キャベツ きゅうり			ごま ごま油		
13 (木)	ごはん						ごはん		629 25.1 1.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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			
	もやしのナムル		ハム		もやし きゅうり		さとう	ごま油 ごま		しょうゆ 酢
14 (金)	ごはん						ごはん		613 22.1 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートスパゲッティ		ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん トマト パセリ	干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう	油		トマトケチャップ 塩 スープストック こしょう ウスターソース
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)				赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ				(ドレッシング)
17 (月)	パンナコッタ		豆乳			レモン	さとう	はちみつ		
	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	カレールウ スープストック	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうふのサラダ(たまねぎドレッシング)		とうふ かにかまぼこ			もやし きゅうり			(ドレッシング)	
18 (火)	*ヨーグルト		ヨーグルト							
	ミルクパン						パン			
	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	
19 (水)	パスタサラダ (コーンクリームドレッシング)		ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ		(ドレッシング)	
	ゆうきレタスのスープ				にんじん	レタス セロリー 玉ねぎ とうもろこし		油	塩 こしょう スープストック しょうゆ	
	むぎごはん						ごはん	麦		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
20 (木)	いわしのしょうがに		いわし			しょうが	さとう		しょうゆ	
	ひじきのそぼろに		とり肉	ひじき	にんじん	枝豆 しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
	とんじる		ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ	こんにゃく		和風だし	
	ごはん						ごはん			
21 (金)	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	
	きりぼしだいこんのサラダ (わふうドレッシング)		ハム		にんじん	切干大根 キャベツ			(ドレッシング)	
	わかめとなまあげのみそしる		生あげ みそ	わかめ	小松菜	ねぎ			和風だし	
24 (月)	きつねうどん(ソフトめん)		とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん さとう		しょうゆ いらこだし 和風だし 酒	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ブロッコリーとポテトのサラダ (マヨネーズ)		ハム		ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも	(マヨネーズ)		
	もちもちおいも		鶏卵				さつまいも 小麦粉 さとう	油		
25 (火)	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にくだんご(児:2こ 職:3こ)		とり肉			玉ねぎ	さとう		しょうゆ	
	まめとツナのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)		大豆 まぐろ油づけ			キャベツ 玉ねぎ 枝豆			(ドレッシング)	
26 (水)	ごまみそしる		生あげ みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま	しょうゆ 和風だし	
	アップルパン					りんご	パン さとう			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ			じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
26 (水)	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	さとう	油	酢 塩 こしょう	
	ミネストローネ		ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー	マカロニ	オリーブ油	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							
26 (水)	しろみぎかなのあげに		メルルーサ		パセリ		でんぷん さとう	油	しょうゆ	
	こまつなのポンずおかかあえ		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	
	なめこのみそしる		とうふ 油あげ みそ			なめこ 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	2群	3群	4群	5群	6群		児童
27 (木)	むぎごはん					ごはん 麦		644 27.3 2.5	
	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 塩 ガーリックパウダー
	アスパラガスとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)			にんじん アスパラガス	ごぼう とうもろこし				酢 (ドレッシング)
	ぐだくさんみそしる	とり肉 みそ		にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	パン粉			和風だし
28 (金)	ホットドッグ (コッペパン ウインナーのケチャップソース ポイルやさい(マヨネーズ))	ウインナー		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう	油 (マヨネーズ)	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	619 21.5 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
※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 *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。								栄養基準値	650 26.8 2.0未満

<今月の石岡市の食材>米、みそ、きゅうり、ねぎ、小松菜、ほうれん草 <今月の石岡市の有機野菜>レタス



給食センターだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさん、新しい学校生活への期待で胸をふくらませていることと思います。給食センターでは、みなさんが心身ともに健やかに育っていくよう、安全でおいしい給食づくりに励んでいます。



石岡学校給食センターの給食



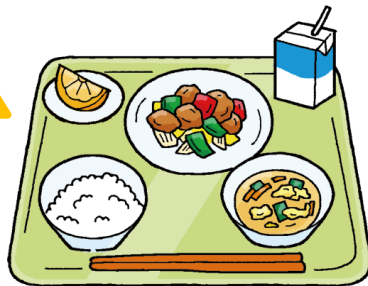
1日に必要な栄養素のうち約1/3が摂れるように
考えて作られています。

小学校9校、中学校3校
合計約3500食の給食を作っています。

給食は残さず食べるにより、バランスのとれた一食となります。

おかず

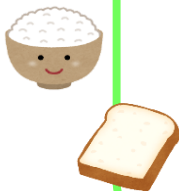
- ・地場産物や旬の食材を積極的に取り入れています。
- ・郷土料理や世界の料理、行事食を定期的に提供しています。



牛乳

成長期に欠かせないカルシウムを補うために、ほぼ毎日出ます。1本(200ml)で1日に必要なカルシウムの約1/4をとることができます。

主食



○ごはん(週3回)

石岡市産のコシヒカリを使用しています。麦ごはんを月に2回実施しています。

○パン(週1~2回)

食パンやコッペパンのほか、ミルクパンやアップルパン等も出ます。

○めん(月1~2回)

ソフトメンや中華めん等も出ます。



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。

※右のQRコードは、印刷の関係で読み取れない場合があります。その際は、検索ページで「石岡市 おすすめ給食レシピ」と検索いただくをお願いします。



今年度も
よろしくお願ひします。

※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。