



学校給食献立表



～旬の食材～
Skipjack
かつお



令和5年5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・關川小・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 (月) | ごもくごはん | とりにんじん | ごぼう | 干しいたけ | ごはん | | しょうゆ | 641 24.6 3.2 | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | かつおフライ | かつお | | | パン粉 小麦粉 | 油 | しょうゆ | | | | |
| | ベーコンとひじきのわふうサラダ | ベーコン | ひじき | キャベツ | さとう | アーモンド 油 | 和風だし しょうゆ 酢 みりん 塩 こしょう | | | | |
| 2 (火) | なるととふのすましじる | かまぼこ | にんじん ほうれん草 | たけのこ | 干しいたけ | ふ | しょうゆ 塩 和風だし | 637 21.8 2.7 | | | |
| | しよくパン(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 | | | | | | | | | |
| | 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 中濃ソース 赤ワイン | | | | |
| 8 (月) | パスダサラダ (コーンクリームドレッシング) | | にんじん | キャベツ | きゅうり | マカロニ | 油 | (ドレッシング) | 654 23.4 2.7 | | |
| | ウイナースープ | ウイナー | パセリ にんじん | 玉ねぎ | とうもろこし | じゃがいも | | しょうゆ スープストック 塩 こしょう | | | |
| | むぎごはん | | | | ごはん | 麦 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 9 (火) | ぎょうざ(2こ) | とりにんじん | にら | キャベツ | 玉ねぎ | 小麦粉 | | 646 20.2 2.9 | | | |
| | パンサンスー | ハム | | きゅうり | もやし | 春雨 さとう | ごま油 | | 酢 しょうゆ からし | | |
| | キムチのみそじる | ぶた肉 生あげ みそ | にんじん | キャベツ | 大根 | キムチ えのきたけ ねぎ | ごま油 | | 和風だし | | |
| | メンチカツバーガー (まるパン メンチカツ(ソース) ポイルやさい(マヨネーズ)) | ぶた肉 | にんじん | キャベツ | きゅうり | パン | パン粉 | | 油 (マヨネーズ) | (ソース) | |
| 10 (水) | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 679 27.4 1.7 | | | |
| | シェルマカロニスー | ベーコン | 牛乳 | ほうれん草 | マッシュルーム | 玉ねぎ | マカロニ 小麦粉 | | バター | 油 | 塩 こしょう スープストック |
| | ごはん | | | | ごはん | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 11 (木) | *なっとう | 納豆 | | | | | | たれ からし | 653 27.5 2.1 | | |
| | チキンとコーンのサラダ | とりにんじん | | 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 | | | |
| | なまあげのあんかけ | 生あげ ぶた肉 大豆 | にんじん | 玉ねぎ | グリンピース | じゃがいも さとう | でんぶん | しょうゆ 和風だし | | | |
| | ごはん | | | | ごはん | | | | | | |
| 12 (金) | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 659 24.4 2.7 | | | |
| | いわしのしょうがに | いわし | | しょうが | | さとう | | | しょうゆ | | |
| | 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 | 油 | | 和風だし しょうゆ | | |
| | かみなりじる | とうふ | 油あげ | にんじん | 玉ねぎ | ねぎ | しめじ | | ごま油 | しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし | |
| 15 (月) | コッペパン | | | | | パン | | 642 28.0 3.3 | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | やさそば | ぶた肉 | にんじん | 玉ねぎ | キャベツ 干しいたけ | 中華めん | 油 | | かき油 | こしょう 焼きそばソース | |
| | もやしとわかめのツナサラダ (わふうドレッシング) | まぐろ油づけ | わかめ | にんじん | もやし | しめじ | | | ごま | (ドレッシング) | |
| 16 (火) | サワーゼリー | | 乳酸菌飲料 | レモン | | さとう | | 707 22.3 1.9 | | | |
| | ごはん | | | | ごはん | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | おやこに | とりにんじん | 鶏卵 | にんじん | 玉ねぎ | みずな | さとう | | しょうゆ | みりん 和風だし | |
| 17 (水) | 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) | 642 28.0 3.3 | | |
| | メープルパン | | | | | パン | | 707 22.3 1.9 | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | さかなのピザやき | メルルーサ | チーズ | トマト | にんにく | 玉ねぎ | | | | 油 | トマトケチャップ 白ワイン 塩 スープストック オレガノ |
| 18 (木) | 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) | 633 22.8 1.6 | |
| | コーンスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | とうもろこし | 玉ねぎ | 小麦粉 | バター | 油 | | 塩 こしょう スープストック |
| | 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 | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 19 (金) | ブロッコリーサラダ (シーザードレッシング) | まぐろ油づけ | | ブロッコリー | にんじん | キャベツ | 黄パプリカ | | (ドレッシング) | 605 22.4 2.9 | |
| | *ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| 19 (金) | さわらのたつたあげ | さわら | | | | キャベツ | きゅうり | でんぶん | 油 | しょうゆ 酒 | |
| | しおこんがあげ | | 塩昆布 | | | | | ごま | ごま油 | | |
| | とんじる | ぶた肉 生あげ みそ | にんじん | ねぎ | 大根 | じゃがいも | | | | 和風だし | |
| 19 (金) | さんさいうどん(ソフトめん) | とりにんじん | | えのきたけ | しめじ | わらび | | ソフトめん | | しょうゆ | みりん 和風だし 一味唐辛子 |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | | | | |
| | ちくわのいそべあげ | ちくわ | 青のり | | | | 天ぷら粉 | 油 | | | |
| ごぼうとえだまめのサラダ (ごまドレッシング) | | にんじん | ごぼう | えだまめ | | | | | 酢 (ドレッシング) | | |

パンにはさんで
たべましよう

パンにはさんで
たべましよう。

| 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) 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 その他野菜・果物 | 5群 穀類・いも類・砂糖 | 6群 油脂類 | | | |
| 22 (月) | むぎごはん | | | | | | ごはん 麦 | | 601 20.9 1.5 | |
| | ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ) | | 牛乳 | | | | | (コーヒーシロップ) | | |
| | シューマイ(児:2こ 職:3こ) | 【きょうどいようり】 かながわけん  | とり肉 | | | 玉ねぎ グリンピース | 小麦粉 | | | |
| | しらすのふりかけ | | しらす かつお節 | 小松菜 | | | ごま ごま油 | 塩 | | |
| 23 (火) | バターロール | | | | | | パン | | 646 23.0 2.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さかなフライ | 【スタディーメニュー】 小学2年道徳 フルーツポンチ  | さけ たら | | | | 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 | | |
| | まめとツナのサラダ (ちゅうかドレッシング) | | 大豆 まぐろ油づけ | | | キャベツ 玉ねぎ 枝豆 | | (ドレッシング) | | |
| 24 (水) | フルーツポンチ | | 豆乳 | | | パイナップル もも みかん りんご | さとう | | 693 25.1 2.1 | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ハンバーグデミグラスソース | | とり肉 | | | 玉ねぎ マッシュルーム | 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 | | |
| 25 (木) | パプリカサラダ | | まぐろ油づけ | | 赤パプリカ | 黄パプリカ きゅうり キャベツ | さとう | 油 酢 塩 こしょう | 622 24.9 2.0 | |
| | ミネストローネ | | ベーコン 大豆 | | パセリ トマト にんじん | セロリー にんにく 玉ねぎ | じゃがいも | 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 (金) | ふたにくのやさしいため | | ふた肉 | | | にんにく 玉ねぎ ねぎ | | 油 生姜焼きのタレ 酒 みりん | 621 21.8 2.6 | |
| | 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 | | |
| | かわわんたんスープ | | とり肉 | | にんじん | キャベツ ねぎ しょうが | 小麦粉 | ごま油 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | はちみつパン | 【スタディーメニュー】 (教科連携) 小学5年理科 いんげんまめ  | | 牛乳 | | | | パン はちみつ | | |
| 29 (月) | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 708 25.5 2.6 | |
| | いんげんとポテトのサラダ (イタリアンドレッシング) | | | | さやいんげん | とうもろこし | じゃがいも | (ドレッシング) | | |
| | ゆうきレタスのスープ |  | ベーコン | | にんじん パヤリ | 玉ねぎ レタス | | しょうゆ スープストック 塩 こしょう | | |
| | ごはん | | | | | | ごはん | | | |
| 30 (火) | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | 611 23.1 2.4 | |
| | とりにくのレモンに(2こ) | | とり肉 | | | | でんぶん さとう | 油 酒 塩 しょうゆ レモン果汁 | | |
| | もやしとこまつなのサラダ (しおドレッシング) | | | 小松菜 | もやし とうもろこし | | ごま | (ドレッシング) | | |
| | しんたまねぎのみそしる | | 油あげ みそ | わかめ | にんじん | えのきたけ 玉ねぎ | | 和風だし | | |
| 31 (水) | コッペパン(いちごジャム) | | | | | | パン | (いちごジャム) | 621 27.9 2.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ポークビーンズ | | 大豆 ぶた肉 | | にんじん トマト | 玉ねぎ グリンピース | じゃがいも さとう | 油 トマトケチャップ コンソメ こしょう 一味唐辛子 | | |
| | コールスローサラダ (コールスロドレッシング) | | ハム | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | (ドレッシング) | | |
| 31 (水) | ごはん | | | | | | ごはん | | 621 27.9 2.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | |
| | いかのねぎしおやき(2こ) | | いか | | | しょうが にんにく ねぎ | さとう | 油 ごま油 ごま | | 酒 しょうゆ こしょう 塩 |
| | きりぼしだいこんのもの | | さつまあげ 油あげ | | にんじん | 切干大根 干しいたけ | さとう | 油 | | しょうゆ みりん 和風だし |
| ぐたくさんみそしる | | みそ とり肉 | | にんじん ほうれん草 | キャベツ 玉ねぎ ねぎ | | パン粉 | 和風だし | | |
| | | | | | | | | 栄養基準値 | 650 26.8 2.0(塩) | |

※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、
*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、みど、小松菜、たまねぎ、きゅうり <今月の有機野菜> レタス

~教科連携・小5理科・植物の発芽と成長・いんげんまめ~

いんげんまめ等植物の成長には、水、空気、適した温度が必要です。さやいんげんは、いんげん豆の若いさやつきのもので、さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所を合わせもっています。

~教科連携・小2道徳「大きなフルーツポンチ」・フルーツポンチ~

みんなが大好きなフルーツポンチを、「なかよしのしゅんたんさん」にだけ多く盛り付け、「文句の言わないけんちゃん」の分を減らせばいいと考えた「ぼく」。多く配ったり、少なく配ったりしたらみんなはどう思うでしょうか。

給食センターだより

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

マナーとは、相手への思いやり

食事マナーを守って食べよう

食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人いやな思いをさせないようにすることが大切です。家族や友達と、みんなで一緒に楽しく食事ができるように工夫してみましょう。

食事のあいさつ



よい姿勢



食器を持とう



はしを正しく持とう



※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。