



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 (木)	ごはん						ごはん		638 27.7 1.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	* なっとう	納豆						たれ からし	
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ きゅうり			ごま ごま油		
	かじょうどうふ	生あげ とり肉 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが		さとう 油	しょうゆ 酒 豆板醤	
2 (金)	ソフトめんしおスープ(ソフトめん)	豚肉 なたと		にんじん なら	キャベツ 干しいたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん	油 ごま油	しおラーメンの素	621 21.3 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ポテトもち		チーズ				じゃがいも でんぶん 油		
	もやしサラダ(ちゅうかドレッシング)	まぐろ油づけ			もやし きゅうり とうもろこし		ごま (ドレッシング)		
5 (月)	ごはん						ごはん		635 22.3 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのうめ	いわし			うめ		さとう	しょうゆ	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり			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	キャベツ 玉ねぎ ねぎ		パン粉	和風だし	
6 (火)	しょくパン(イチゴジャム)						パン	(イチゴジャム)	594 19.8 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ひとくちまぐろカツ(児:2こ、職:3こ)	まぐろ			きゅうり		パン粉 油		
	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)	
アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ		マカロニ	しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
7 (水)	いろどりぶたどん(むぎごはん ぶたにくとやさいのあまからいため)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう えだまめ しょうが		ごはん 麦 さとう しらたき	酒 しょうゆ	630 22.9 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	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	
	わかめとじゃがいものみそしる	みそ わかめ		にんじん	じゃがいも 玉ねぎ			和風だし	
8 (木)	ごはん						ごはん		659 22.7 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	はるまき			にんじん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ		小麦粉 春雨 油		
	キャベツときゅうりのメンマあえ			にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ		ごま	しょうゆ	
	やさしいっぱいマーボーどうふ	ぶた肉 豆腐 大豆 みそ		小松菜 にんじん	干しいたけ しょうが ねぎ グリンピース にんにく		さとう でんぶん 油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープの素 豆板醤	
9 (金)	メープルパン						パン	メープルゼリー	642 24.1 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツ	鶏卵			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	
	インディアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		スパゲッティ さとう 油	塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉	
	ビーンズスープ	ベーコン 白花生	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ		じゃがいも	塩 こしょう ペンハメルソース	
12 (月)	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	662 19.2 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かいそうサラダ(かんきつドレッシング)	かにかまぼこ	わかめ 寒天 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	*あじさいゼリー				ぶどう		さとう		
13 (火)	キャラメルあげぱん						パン 油	キャラメル	632 27.4 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくとペ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	塩 スープストック こしょう 酒	
	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 たまねぎ えだまめ			(ドレッシング)	
14 (水)	ごはん						ごはん		634 21.8 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ほっけフライ(ソース)	ほっけ					パン粉 油	(ソース)	
	じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも こんにやく さとう 油	しょうゆ 和風だし	
	やさしいみそしる		みそ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ			和風だし	
15 (木)	タコライス(ごはん タコスミート サラダ)	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり		ごはん でんぶん さとう 油	塩 こしょう トマトケチャップ 酢 ウスターソース チリパウダー	598 22.9 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	もずくのみそしる	生揚げ みそ	もずく	にんじん	玉ねぎ ねぎ			和風だし	
16 (金)	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	ぶた肉 えび なたと		にんじん	キャベツ にんにく しょうが ねぎ		ソフトめん でんぶん 油	塩 酒 とんこつラーメンの素 中華スープの素 しょうゆ	623 23.6 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	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)		
カステラ		鶏卵					小麦粉 さとう		
19 (月)	ごはん						ごはん		651 21.6 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ハムカツ(ソース)	ハム					パン粉 でんぶん 油	(ソース)	
	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	
にらのスタミナじる	ぶた肉 みそ		にら にんじん	もやし			和風だし 一味唐辛子		

カミカミ献立
よくかんで食べよう!



ごはんといっしょに
たべましょ!

【しょうりょうり】
おきなわけん

ごはんといっしょに
たべましょ!

【スタディーメニュー】
中2社会・歴史：桃山文化



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			
20 (火)	しょくぱん(ブルーベリージャム)						パン	(ブルーベリージャム)	621 20.5 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		じゃがいも	油		塩 こしょう 中濃ソース 赤ワイン スープストック チリパウダー
	シーザーサラダ (クルトン)(シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		(パン)			(ドレッシング)
	*マスカットゼリー				ぶどう		さとう			
21 (水)	ごはん						ごはん		688 24.6 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とり肉			しょうが		でんぷん	油		しょうゆ
	あさづけサラダ			にんじん	きゅうり 大根			ごま		浅漬けのタレ
22 (木)	ごはん						ごはん		602 21.9 2.4	
	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			
	ぶたキムチ	ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ		さとう	油 ごま		酒 しょうゆ
	わかめスープ	とうふ	わかめ		玉ねぎ 干しいたけ ねぎ			ごま ごま油		しょうゆ 中華スープの素
23 (金)	ミニくろぱん						パン 黒糖		618 23.9 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグマトソース	ぶた肉 とり肉		トマト	玉ねぎ にんにく		さとう	油		ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン
	ポイルやさい(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり			(マヨネーズ)		
26 (月)	ごはん						ごはん		623 22.6 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりつくね(2こ)	とり肉			玉ねぎ		さとう			しょうゆ
	こうやどうふのふくめに	高野豆腐 ちくわ		にんじん	干しいたけ		さとう			しょうゆ みりん 和風だし
	みそけんちんじる	みそ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう		じゃがいも こんにやく	油脂類		和風だし いりごだし
27 (火)	コッペパン						パン		627 24.2 3.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ		やきそば	油		こしょう やきそばソース オイスターソース
	カルツォーネ	とり肉			玉ねぎ		小麦粉	油		トマトケチャップ
28 (水)	むぎごはん						ごはん 麦		661 23.6 2.3	
	ぎゅうにゅう(ココアシロップ)		牛乳							(ココアシロップ)
	あじフライ(ソース)	あじ					小麦粉 パン粉	油		(ソース)
	ひじきのいりに	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん			さとう	油		しょうゆ 和風だし
29 (木)	なすのみそじる	みそ 生揚げ		にんじん	なす 玉ねぎ				和風だし	
	ポークハヤシライス (ごはん ポークハヤシ)	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく		ごはん じゃがいも	油	トマトケチャップ ハヤシルウ スープストック こしょう	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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)	
30 (金)	*ヨーグルト		ヨーグルト		もも					
	カレーなんぱん(ソフトめん)	とり肉 なんと		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ		ソフトめん でんぷん	油	塩 しょうゆ カレールウ カレー粉 かつおだし	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
キャベツといんげんのおかかあえ			さやいんげん	キャベツ		さとう	ごま	しょうゆ		
チヂミ			にら にんじん	玉ねぎ		小麦粉 でんぷん	油			

※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、小学校中学生(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。

<今月の石岡市の食材> キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、にら、ねぎ、米、みそ、なす <有機野菜> きゅうり

650	830
26.8	34.2
2.0未満	2.5未満

～スタディーメニュー・中2社会・歴史・桃山文化～

カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易でポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステラー王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。

給食センターだより

6月は食育月間です。また、毎月19日は食育の日です。
今月はしっかり噛むことを意識して給食を食べましょう！

合言葉は **ひみこのはがいで**



- ひ 肥満の予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を予防
- が ガンの予防
- い 胃腸が快調
- ぜ 全力投球

「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践できるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、「家庭」「学校」「地域」が連携して進める必要があります。

ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

ひとくち**30回**を目安に噛もう！

～よくかんで食べるコツ～

- ★ どんな味がするか意識しながら食べる。
- ★ 食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。
- ★ かみごたえのある食べ物を取り入れる。
- ★ 口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない。

※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/月、中学生一人400円/月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。