



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			
3 (月)	むぎごはん						ごはん	むぎ		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	*ひややっこ	豆腐						(たれ)	621	
	じゃがいものそぼろに キムチのみそしる	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも こんにゃく さとう	油	和風だし しょうゆ	21.6
		ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ 白菜キムチ		ごま油	和風だし	2.1	
4 (火)	しよくパン(イチゴジャム)						パン		(イチゴジャム)	
	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 ピーマン	にんにく 玉ねぎ			油 オリーブ油	トマトケチャップ 白ワイン 塩 スープストック オレガノ	611
	いんげんとマカロニのサラダ (シーザードレッシング)			さやいんげん	キャベツ とうもろこし		マカロニ		(ドレッシング)	29.8
		ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリー		じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	2.6	
5 (水)	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	おほしさまハンバーグ	とり肉			玉ねぎ にんにく		さとう	油	酢 しょうゆ 塩 アップルソース	634
	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	22.0
	たなばたじる	たら		にんじん ほうれんそう			ふ でんぶん		和風だし しょうゆ 塩 かつおだし	2.3
	*たなばたゼリー				夏みかん		水あめ			
6 (木)	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	はんぺんフライ(ソース)	はんぺん 鶏卵					小麦粉 パン粉	油	(ソース)	590
	きゅうりとたくあんのあえもの			にんじん	きゅうり キャベツ だいこん			ごま	しょうゆ	20.2
	とうふとこまつなのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	小松菜	ねぎ				3.0	
7 (金)	ミルクパン						パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	オムレツ		鶏卵							607
	ラタトゥイユ	ウインナー		トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ ツッキーニ なす にんにく			オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	21.4
	フルーツポンチ	豆乳			パインアップル みかん もも りんご		さとう		1.7	
10 (月)	むぎごはん						ごはん	むぎ		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ピーマン	玉ねぎ		小麦粉 さとう でんぶん	油	しょうゆ 酢 和風だし	639
	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	29.6
	かきたまじる	とり肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ		でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩	2.1
11 (火)	キーマカレー(ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト 赤パプリカ ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが		ナン	油	しょうゆ ウスターソース スープストック カレー粉 カレーフレーク	584
	ぎゅうにゅう		牛乳							25.7
	コーンサラダ(コーンクリームドレッシング)			にんじん	とうもろこし キャベツ				(ドレッシング)	2.9
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
12 (水)	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	バーベキューチキン(2こ)		とり肉					油	バーベキューソース	666
	ゴーヤチャンプルー	ハム 豆腐 鶏卵 かつお節		にんじん	にがうり			油 ごま油	和風だし 塩 こしょう	28.4
	なすのみそしる	みそ		にんじん	なす 玉ねぎ		じゃがいも	和風だし	2.4	
13 (木)	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ なら		小麦粉			636
	ゆうききゅうりのメンマあえ			にんじん	きゅうり キャベツ たけのこ		ごま		しょうゆ	25.0
	とうふのちゅうかに	ぶた肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ しょうが グリンピース たけのこ 干しいたけ		さとう でんぶん		しょうゆ 中華スープの素 塩	1.6
14 (金)	ひやしきつねうどん (ソフトめん ひやしうどんのぐ スープ)	油揚げ 鶏卵	わかめ	にんじん	きゅうり もやし		ソフトめん さとう	ごま	しょうゆ みりん 和風だし めんつゆ かつおだし	586
	ぎゅうにゅう		牛乳							26.4
	たこやき(児:2こ、職:3こ)	たこ			キャベツ ねぎ しょうが		小麦粉	油		3.3
18 (火)	バターロール						パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ セロリー にんにく		マカロニ	油	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン トマトケチャップ	602
	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)	21.1
	*アイスクリーム		牛乳				水あめ			2.3

たなばたこんだて

オムレツに、ラタトゥイユ
をかけると、よりおいし
いですよ!

世界の料理～インド～

【スタディメニュー】
教科連携
小学4年 理科
ツルレイシ(ゴーヤ)

くはめんどいっしょに
たべましょ!

おたのしみこんだて

日 (曜)	献立名	主 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		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		児童
19 (水)	ガパオライス (ごはん ガパオライスのぐめたまやき) ぎゅうにゅう えびだんごスープ	とりにく 大豆 鶏卵 えび ぶた肉 魚肉すり身		パジル パセリ 玉ねぎ にんにく にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく	ごはん さとう 油		かき油 しょうゆ 塩 こしょう スープストック しょうゆ 塩 こしょう	645 27.6 2.5
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース(2こ) もやびー かわワントンスープ		牛乳		玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう		豆板醤 トマトケチャップ 酢 ウスターソース 酒 中華スープの素 しょうゆ みりん 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	678 28.1 2.2
					ねぎ しょうが	小麦粉	ごま油		栄養基準値

※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。

<今月の石岡市の食材>米、ピーマン、長ねぎ、たまねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、なす、みぞ
<今月の有機野菜>きゅうり

～教科連携・小4理科「植物のようす(ツルレイシ)」～
ツルレイシやヘチマには、「おぼな」と「めばな」とよばれる2つの種類の花があり、めばなの元のふくらんだところがさらに大きくなったところが実です。おぼなには実はできません。また、ゴーヤは沖縄の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。

給食センターだより

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症予防のために、1日3回の食事をバランス良くしっかり食べ、こまめな水分補給、十分な睡眠をとり、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

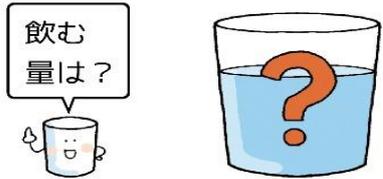
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む?
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む?
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は?
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



※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/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。