

# September 学校給食献立表

～旬の食材～  
pacific saury  
さんま



令和5年9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 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 (金)	メープルパン						パン	メープルゼリー	672 23.0 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	黒ごま油		
	チーズサラダ(シーザードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ 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	
4 (月)	むぎごはん						ごはん 麦		626 23.6 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あつやきたまご	鶏卵					さとう	かつおだし	
	しらたきのごもこ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	干しいたけ	しらたき さとう	ごま油	しょうゆ 酒 和風だし	
	ぐだくさんみそしる	みそ とり肉		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ	パン粉		和風だし	
5 (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)		612 26.3 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのトマトに	いわし		トマト			さとう	塩	
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)	
	ウイナースープ	ウイナー		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	
6 (水)	ごはん						ごはん		626 29.3 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 にんにく		マヨネーズ 油	しょうゆ みりん 塩	
	じゃがいものそぼろに	とり肉		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	
	なめこのみそしる	生揚げ みそ			なめこ ねぎ			和風だし	
7 (木)	ごはん						ごはん		641 24.4 2.0
	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			
	かにかまぼこのサラダ (かんにくナムルドレッシング)	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)	
	とうふのうまに	ぶた肉 豆腐		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ	でんぶん さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープの素	
8 (金)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	640 25.0 3.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	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			パンパンジーソース	
	もちもちチョコ	鶏卵				小麦粉	チョコレート	ココアパウダー	
11 (月)	ごはん						ごはん		636 21.8 1.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	なまあげのあんかけ	生揚げ 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	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	酢 しょうゆ	
	なし				なし				
12 (火)	くろパン(マーガリン)						パン 黒糖 (マーガリン)		598 26.2 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくのメキシコふう	とり肉		トマト	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 白ワイン チリパウダー トマケチャップ	
	ハムのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり 玉ねぎ		油 オリーブ油	サラダピネガー 塩 こしょう	
13 (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	664 20.8 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こんにゃくサラダ(かんきつドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにゃく		(ドレッシング)	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
14 (木)	ごはん						ごはん		638 23.7 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さんまのしおやき	さんま					油	塩	
	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	
	すいとんじる			にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	小麦粉		しょうゆ かつおだし 塩	
15 (金)	チキンカツバーガー(まるパン タレカツ ポイルやさい(マヨネーズ))	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	パン さとう パン粉 でんぶん	油 ごま (マヨネーズ)	しょうゆ 酒 みりん	640 26.1 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こまつなのスープ	ベーコン		にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ セロリー			塩 こしょう コンソメ	
19 (火)	ミルクパン						パン		651 23.1 2.5
	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	スープストック ウスターソース 塩 こしょう トマケチャップ	
	カラフルサラダ(コールスロドレッシング)			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)	

【スタディーメニュー】  
小学5年道徳・職場

【スタディーメニュー】  
小学3年理科・大豆

パンにはさんで  
たべましょ

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 (水)	ポークハヤシライス (ごはん ポークハヤシ) ぎゅうにゅう グリーンサラダ(ごまドレッシング)	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	ハヤシフレーク スープストック こしょう トマトケチャップ (ドレッシング)	663 19.3 2.0
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ キャベツとハムのごまじょうゆ たいわんぶんたん		牛乳			ごはん			607 24.8 1.6
22 (金)	しるごまみそうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう だいこんサラダ(しおドレッシング) *さつまいもとりのタルト	とり肉 ちくわ 油あげ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ソフトめん さとう	ごま	和風だし 昆布だし しょうゆ (ドレッシング)	633 22.6 2.9
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おつきみハンバーグ きりぼしだいこんのもの みそけんちんじる		牛乳		玉ねぎ しめじ マッシュルーム	さとう でんぶん	油	みりん しょうゆ しょうゆ みりん さとう 和風だし	673 24.8 2.5
26 (火)	ソフトフランスパン (いちごジャム) ぎゅうにゅう しろみぎかなのエスカベッシュ マカロニサラダ (コーンクリームドレッシング) ペイザヌスープ		牛乳			パン (いちごジャム)			631 26.9 2.9
27 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ローストチキン(2こ) しおこんぶあえ こまつなとねぎのみそしる		牛乳			ごはん 麦			649 26.7 2.2
28 (木)	ゆうきさいばいのごはん ぎゅうにゅう ゆみぶたのマイルドみそやき こまつなのおひたし かきたまじる		牛乳			ごはん			683 31.6 2.0
29 (金)	ミニコッペパン (メープルジャム) ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース まめとツナのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) さつまいもシチュー		牛乳			パン (メープルジャム)			648 25.7 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。

**<今月の石岡市の食材>米、みそ、豚肉、ねぎ、小松菜、梨**

～スタディーメニュー(教科連携)・小3理科・大豆 植物を育てよう～花がさいたあと～  
植物は、1つの種から子葉が出て、根・くき・葉が育ちます。大豆と枝豆は、もともとは同じ植物で、未成熟の時期に収穫された緑色の若いものが枝豆、成熟するまで待ち、茶色く乾いたものが大豆です。  
～スタディーメニュー(教科連携)・小5道徳・卵焼き～  
今ではスーパーで簡単に手に入り、当たり前前に食べられる卵ですが昔は、高価な食べ物でした。みなさんが毎日食べている給食は、食材を育ててくれる人、食材を運んでくれる人、毎日ご飯を用意してくれる人、給食を作ってくれる調理員さんなど多くの人が働いてくれるおかげで成り立っています。日頃から感謝の気持ちを持って食事をするようにしましょう。

**給食センターだより** 「魚を食べる機会が減ったかも」と感じている人はいませんか。給食でも「骨があるから」といった理由で苦手な人がいます。秋には比較的食べやすく、おいしい旬の魚が出回ります。ぜひこの機会に、魚の魅力を再確認して、積極的に摂取しましょう。

### 体に良い魚を食べよう!

骨や歯を丈夫にする 血液をサラサラにする

### 最も脂がのっておいしい! 秋が旬の魚

さんま 秋刀魚    いわし 鯖    さば 鯖    さけ 鮭

きれいな秋刀魚の食べ方講座 石岡市のホームページにも魚の食べ方を載せています。ぜひご覧ください。

**1 背側の身を食べる**

お箸で魚の頭から尾にかけて押すように動かし、身を開いてほぐしていきます。

**2 腹側の身を食べる**

①と同じように身をほぐしていきます。お腹の細かい骨は、お箸を横から入れてすくうように取ります。

**3 骨を取る**

太い中骨をお箸で尾から持ち上げて、頭の方まではがしてとります。

**4 下の身を食べる**

頭や骨はこのように置くのがマナーです。皮や内臓にもおいしく栄養があります。

※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/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。