

January 学校給食献立表

～旬の食材～
Turnip
かぶ



令和6年1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		
9 (火)	コッパパン(くろまめきなこクリーム)					パン	(黒豆きなこクリーム)		584 20.2 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	中華めん	油	焼きそばソース こしょう かき油	
	こんにやくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく		シトラスドレッシング	
10 (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	サラダ油	カレールウ	677 21.4 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふサラダ	豆腐 かにかまぼこ			もやし キャベツ			玉ねぎドレッシング	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
11 (木)	ごはん					ごはん			703 26.5 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくのからあげ(2こ)		とり肉		しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
12 (金)	ソフトめんみそスープ (ソフトめん みそスープ)	ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ	ソフトめん	油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	605 23.3 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あんまん	小豆				さとう	小麦粉		
	だいこんサラダ	ハム			大根 きゅうり		ごま	和風ドレッシング	
15 (月)	ごはん					ごはん			589 25.5 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉			大根 玉ねぎ		油	しょうゆ みりん 酢 ガーリックパウダー	
	キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			青じそドレッシング	
16 (火)	クロワッサン					パン			664 30.7 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのデミグラスソース		鶏卵		玉ねぎ	さとう	バター	デミグラスソース コンソメ ウスターソース トマトケチャップ	
	いんげんとポテトのサラダ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも		イタリアンドレッシング	
17 (水)	ごはん					ごはん			645 23.7 1.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	まさばたつたあげ	さば			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	
	しらたきのごもくに	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	
18 (木)	ごはん					ごはん			650 26.8 1.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	パオズ	とり肉 ぶた肉	ひじき		キャベツ 玉ねぎ	小麦粉		しょうゆ	
	もやしのおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩	
19 (金)	くろパン					パン 黒糖			616 22.7 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(児:2こ、職3こ)	とり肉			玉ねぎ	さとう		しょうゆ	
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆			野菜ドレッシング	
22 (月)	ピビンバ(ごはん にく ナムル)	ぶた肉 大豆 赤みそ		小松菜	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩	590 23.8 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	春雨		中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう	
23 (火)	しょくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)			632 26.7 2.3
	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	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	まぐる油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり			酢 (ドレッシング)	
24 (水)	ゆうきさいばいのごはん					ごはん			675 26.5 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒	
	ゆうきにんじんとこまつなのサラダ			にんじん 小松菜	もやし		ごま	和風ドレッシング	
のっぺいじる	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう	さいとも こんにやく でんぶん			塩 しょうゆ かつおだし	

国府中
リクエスト給食

北小
リクエスト給食

1/24~1/30
全国学校給食週間

【郷土料理】
石岡市



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・牛乳・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				
25 (木)	ごはん							ごはん	児童 610 25.4 1.7		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	おやこに		とり肉 鶏卵	にんじん	玉ねぎ 水菜			さとう		しょうゆ みりん 和風だし	
	かにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり					玉ねぎドレッシング	
26 (金)	ソフトめんミートソース (ソフトめん ミートソース)	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ セロリー にんにく			ソフトめん 小麦粉	オリーブオイル 油	塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース	611 23.0 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	チーズサラダ (コーンクリームドレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり				(ドレッシング)		
	りんご				りんご						
29 (月)	むぎごはん(かつおふりかけ)							ごはん むぎ	(ふりかけ)	623 26.2 1.6	
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳						(コーヒーシロップ)		
	ますのしおやき	ます						油	塩		
	キャベツとたくあんのおえもの			にんじん	きゅうり キャベツ 大根			ごま	しょうゆ		
30 (火)	すいとんじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ			小麦粉	しょうゆ かつおだし	654 24.7 1.5	
	こめパン							パン こめこ			
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	メンチカツ	ぶた肉			玉ねぎ			パン粉 小麦粉	油		
31 (水)	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)	650 25.6 1.9	
	シェルマカロニスープ	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		
	ごはん							ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳								
31 (水)	しろみざかなのチリソース	メルルーサ			玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが			でんぶん さとう	油	豆板醬 トマトケチャップ 酢 酒 ウスターソース 中華スープの素	640 24 2.0 未滿
	こまつなのボンずおかかえ	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	
	かわワタンスープ	ぶた肉		にんじん	ねぎ 白菜 しょうが			小麦粉	ごま油	中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	

※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)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、みど、にんじん、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ねぎ、白菜、大根 <今月の有機食材>米、にんじん 

栄養基準値

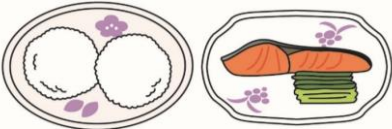
給食センターだより

新年になり、この学年での学校生活も残りわずかとなってきました。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、風邪などひかないよう元気な体づくりをこころがけましょう。



1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は「教育の一環」として、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるため、とても重要な役割を果たしています。学校給食の歴史を振り返り、私たちにとって大切な役割を果たす「食べること」について、改めて考えてみましょう。

昔の給食



明治22年・日本初の給食

山形県鶴岡市であるお坊さんが貧しくて学校にお弁当を持ってこられない子どもたちに食事を作ってあげたことが学校給食の始まりと言われています。

～学校給食の原風景～

給食の歴史をみてみよう



戦争により一時中断されていた給食は、戦後昭和22年に再開され、アメリカから送られてきた小麦粉や脱脂粉乳を使ってつくられました。その後、ソフトめんやごはんが主食として登場し、主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事へと変化していきました。



昭和20年代
コンビーフと野菜のスープ



昭和30年代
コッパン・カレーシチュー



昭和40年代
ソフトめん・ミートソース・フライポテト・桃缶

《現在の学校給食》

学校給食は、**生きた教材**として食文化の紹介や地場産物の活用、教科と連携した献立を取り入れています。



スタディメニュー

世界の料理

郷土料理

地産地消献立

行事食



※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。