



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			
1 (金)	こめパン						パン 米粉		695 25.5 1.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ローストチキン(2こ)	とり肉					さとう	油		しょうゆ アップルソース 酒
	なのはなツナのサラダ(ごまドレッシング)	まぐろ油づけ		菜の花	とうもろこし キャベツ					(ドレッシング)
	フルーツポンチ				パインアップル みかん もも りんご		さとう			
4 (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	693 20.0 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	イタリアンサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ				イタリアンドレッシング	
	*プリンタルト	豆乳				さとう 米粉	ショートニング			
5 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	油		塩	599 26.4 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくとペンネのクリームに	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	酒 塩 スープストック こしょう	
	ツナサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	きゅうり キャベツ				玉ねぎドレッシング	
6 (水)	ごはん					ごはん				646 23.0 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チーズハンバーグ	とり肉	チーズ		玉ねぎ しめじ マッシュルーム	でんぷん さとう	油		みりん しょうゆ	
	きりぼしだいこんのもの	さつまあげ 油揚げ		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	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	小松菜	ねぎ		ごま油	ごま	中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ チキンガラスープ	
7 (木)	むぎごはん					ごはん むぎ				680 21.7 2.1
	ぎゅうにゅう(ココアシロップ)		牛乳			(ココアシロップ)				
	ぎょうざ(児:2こ、職:3こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉				
	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油		しょうゆ 酢	
	かわワントンスープ	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 こしょう 塩	
8 (金)	ちゃんぽんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん	きくらげ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	中華めん でんぷん	油		豚骨ラーメンスープの素 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩	620 23.9 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	もやしとささみのあえもの	とり肉		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油	ごま	酢 しょうゆ	
	*いちごドーナツ	鶏卵			いちご	小麦粉 さとう	油			
11 (月)	ガパオライス(むぎごはん ガパオライスのぐめだまやき)	ぶた肉 大豆 鶏卵		バジル パセリ	玉ねぎ にんにく	ごはん むぎ さとう	油		かき油 しょうゆ 塩 こしょう	640 24.5 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にくだんごスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが 玉ねぎ	春雨 パン粉	ごま油		塩 しょうゆ こしょう 中華スープの素	
12 (火)	しよくパン(くるまめきなこクリーム)					パン	(黒豆きなこクリーム)			640 20.8 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さけメンチカツ	さけ			玉ねぎ キャベツ	パン粉	油			
	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)		
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 タイム		
13 (水)	ごはん					ごはん				644 24.9 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ		油		生姜焼きのタレ 酒 みりん	
	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		油		酢 棒鶏ソース	
じゃがいものみそしる	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ	じゃがいも			和風だし		
14 (木)	ごはん					ごはん				696 30.7 2.2
	はっこうにゅう		発酵乳							
	みそカツ	とり肉 みそ 赤みそ				パン粉 小麦粉 さとう	油	ごま	みりん 酒	
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま	ごま油		
	おいわいかきたまじる	とり肉 鶏卵 なんと		にんじん	玉ねぎ	でんぷん			しょうゆ 塩 かつおだし	
	*さくらゼリー(小学校6年生のみ)				さくらんぼ	さとう				
15 (金)	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">そつぎょうしき</p>									

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			
18 (月)	ごはん					ごはん		701 27.4 2.1		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ				さとう				
	なまあげのカレーに	生揚げ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	油		カレー粉 しょうゆ 和風だし 酒	
	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	
19 (火)	ミニくるパン					パン 黒糖		603 22.0 2.5		
	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 トマトケチャップ ウスターソース	
	コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし				(ドレッシング)	
	シエルマカロニスープ	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		塩 しょうゆ スープストック	
21 (木)	ごはん					ごはん		658 25.6 1.9		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さわらのあげに	さわら		パセリ		でんぷん さとう	油		しょうゆ	
	もやしとほうれんそうのサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし		ごま		塩ドレッシング	
	とんじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも			和風だし	
※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。								栄養基準値	650 26.8 2.0	830 34.2 2.5

<今月の石岡市の食材> 米、小松菜、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、みそ

## 給食センターだより

今年度も残りわずかとなりました。日中のぼかぼかとした日差しに、春の暖かさを感じます。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめとする時期です。日頃の生活を振り返り、生活習慣病を予防するためにできることを考えていきましょう。



### 塩分のとり過ぎに注意して生活習慣病を予防しよう



人間(成人)が生きていくために  
1日に必要とされる食塩の量

日本人(成人)が  
1日にとっている食塩の量

塩分をとりすぎると...

注意



1.5g/日

約7倍!!



約10g/日

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

1日の食塩摂取量の目標は  
小学生6g未満  
中学生7.5g未満です。



日本人は塩分をとり過ぎている!!

日本人の食事摂取基準(2020)より

### ★上手に減塩するポイント★

学校給食の「減塩」の取り組み

◇新鮮な旬の食材をつかう◇だしのうま味を利用する◇香味野菜・香辛料をつかう



調味料はかけるより  
「つける」



だしや香辛料を活用する



汁物は具たくさんにする

カリウムを積極的に!!



(カリウムが多く含まれる食品)

カリウムはナトリウムを尿と  
一緒に体の外に出してくれる  
働きがあります。

### 1年間のふりかえりチェック



できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

協力して給食の準備を  
することができた



苦手なものでも  
がんばって食べた



バランスのよい食事の  
とり方がわかった



石岡市の食材の一つも  
多く覚えた



感謝の気持ちを持って  
食べることができた



5コ...すばらしい よかったです! 3~4コ...よくできました 1~2コ...がんばりましょう 0コ...来年度の目標にしましょう

※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。