

April 学校給食献立表



～旬の食材～
Bambooshoot
たけのこ

令和6年4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・東小・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)	しょうがっこう にゅうがくしき									
10 (水)	むぎごはん * はっこうにゅう ハンバーグオニオンソース こまつなのポンずおかかあえ なめことなまあげのみそしる		発酵乳 とり肉 ぶた肉 かつお節 生揚げ みそ 赤みそ		小松菜 にんじん にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース しょうが もやし なめこ ねぎ		ごはん むぎ さとう さとう さとう さとう	油 ごま ごま油	アップルソース 酢 しょうゆ 塩 昆布ポン酢 しょうゆ 和風だし	615 22.1 1.9
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ パンサンスー * マスカットゼリー		牛乳 とり肉 生揚げ みそ ハム	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース しょうが きゅうり もやし ぶどう		ごはん さとう さとう マロニー さとう さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ 酢 からし	668 24.2 2.2
12 (金)	きつねうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ(シーザードレッシング)		とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ まぐろ油づけ	にんじん にんじん ブロッコリー にんじん	ねぎ キャベツ 黄パプリカ		ソフトめん さとう 天ぷら粉 さとう	油	しょうゆ いりこだし 和風だし 酒 (ドレッシング)	602 24.3 2.9
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのケチャップソース(2こ) もやしとこまつなのサラダ たけのこのみそしる		牛乳 いか 油揚げ みそ	にんじん にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ もやし とうもろこし たけのこ キャベツ ねぎ		ごはん さとう でんぶん 小麦粉 さとう さとう	油 ごま	酒 トマトケチャップ 酢 ウスターソース 中華スープの素 和風ドレッシング 和風だし	679 26.1 2.1
16 (火)	くろパン ぎゅうにゅう チリコンカン パスタサラダ * シークワーサータルト		牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン ハム 豆乳	にんじん にんじん トマト 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし シークワーサー		パン 黒糖 じゃがいも マカロニ さとう 米粉 ショートニング	油	中濃ソース こしょう 赤ワイン スープストック チリパウダー 塩 コーンクリームードレッシング	662 22.8 2.4
17 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらたつたあげ しおこんぶあえ ごまみそしる		牛乳 さわら 塩昆布 生揚げ みそ	にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう		ごはん むぎ でんぶん ごま ごま油 ごま ねりごま	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 和風だし	641 23.1 1.5
18 (木)	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう とうふサラダ * ヨーグルト		ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳 豆腐 かにかまぼこ ヨーグルト	にんじん にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり		ごはん じゃがいも さとう	油	カレールウ しょうゆ 玉ねぎドレッシング	681 21.4 2.2
19 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう ローストチキン(2こ) だいこんサラダ(イタリアンドレッシング) ゆうきレタスのスープ		牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん にんじん	だいこん きゅうり レタス 玉ねぎ セロリー		パン さとう	油	しょうゆ アップルソース 酒 (ドレッシング) スープストック しょうゆ 塩 こしょう	633 26.8 2.8
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう まぐろカツ きりぼしだいこんのもの けんちんじる		牛乳 まぐろ ぶた肉 油揚げ 豆腐	にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが 切干大根 干しいたけ 大根 ねぎ ごぼう しめじ		ごはん パン粉 さとう	油	しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 塩 かつおだし	641 21.9 1.6
23 (火)	ミニはちみつパン ぎゅうにゅう ミーツパゲッティ ゆうきレタスのサラダ (シーザードレッシング) こごかなアーモンド		牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	にんじん パセリ トマト	干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく レタス キャベツ きゅうり 黄パプリカ		パン はちみつ さとう	油 アーモンド ごま	トマトケチャップ こしょう ウスターソース 塩 スープストック (ドレッシング)	626 27.1 2.2

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	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
24 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(2こ) かんぴょうのちゅうごこまあえ ゆばたまじる	郷土料理 ～栃木県～ 	牛乳	キャベツ 玉ねぎ	小松菜 にんじん かんぴょう キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 ごま油 さとう ごま油 ごま でんぷん	ごま油 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 和風だし	640 22.9 1.7	
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとツナのサラダ		牛乳	にんじん 玉ねぎ 水菜	さとう	しょうゆ みりん 和風だし	塩ドレッシング	622 26.4 1.8	
26 (金)	ソフトめんしおスープ(ソフトめん) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ(ごまドレッシング) もちもちチョコ		牛乳	にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ	ソフトめん でんぷん 小麦粉 さとう 油	塩ラーメンの素 酢(ドレッシング) ココアパウダー	650 20.5 2.8		
30 (火)	アップルパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース キャベツとハムのサラダ シェルマカロニスープ		牛乳	りんご にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 マッシュルーム 玉ねぎ	パン さとう オリーブ油 バター 油	トマトケチャップ ソース 赤ワイン 玉ねぎドレッシング 塩 こしょう スープストック	638 24.5 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。								栄養基準値	650 26.8 2.0(未満)

<今月の石岡市の食材>米、きゅうり、ねぎ、小松菜、ほうれん草、みそ <今月の石岡市の有機野菜>レタス

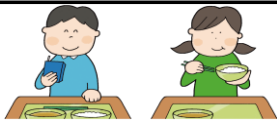


給食センターだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさん、新しい学校生活への期待で胸をふくらませていることと思います。給食センターでは、みなさんが心身ともに健やかに育っていくよう、安全でおいしい給食づくりに励んでいきます。

学校給食費の無償化について

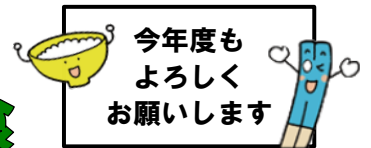
令和6年度においては、石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、学校給食費を無償化することとしました。給食費の全額(小学生一人4,100円/月、中学生一人4,800円分/月)を公費で負担します。今後とも、保護者のみなさまの経済的負担の軽減に努めながら、学校給食を提供してまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



小学校5校、中学校3校、
合計約3800食の給食を
作っています。

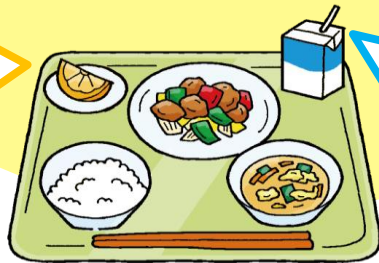
石岡学校給食センターの給食

1日に必要な栄養素のうち約1/3が摂れる
ように考えて作られています。



おかず

- ・ 地場産物や旬の食材を積極的に取り入れています。
- ・ 郷土料理や世界の料理、行事食を定期的に提供しています。



牛乳

- ・ 成長期に欠かせないカルシウムを補うために、ほぼ毎日出ます。
- ・ 1本(200ml)で1日に必要なカルシウムの約1/4をとることができます。



主食

- ごはん(週3回) 石岡市産のコシヒカリを使用しています。麦ごはんを月に2回実施しています。
- パン(週1~2回) 食パンやコッペパンのほか、ミルクパンやアップルパン等も出ます。
- めん(月1~2回) ソフトメンや中華めん等が出ます。

食物アレルギーについて知ろう!

- 食物アレルギーは好き嫌いではありません。
- さわったり、吸いこんだりしても症状が出る人がいます。
- アレルギーのある人がつらそうにしていたら、すぐに近くのおとなの人に知らせましょう。

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりすることによって、体にとって好ましくない反応が起こることです。