

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
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中



日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		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		たんぱく質(g)	
		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		児童	生徒
9 (火)	ごはん					ごはん		787 30.9 2.4		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉			玉ねぎ にんにく ねぎ	油	しょうが焼きのタレ 酒 みりん			
	こまつなのナムル		わかめ	小松菜	もやし	ごま油	鶏だし しょうゆ			
	かわワタンスープ	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 塩 しょうゆ			
10 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ		615 22.1 1.9		
	* はっこうにゅう		発酵乳							
	ハンバーグオニオンソース	とり肉 ぶた肉			にんにく 玉ねぎ	さとう 油	アップルソース 酢 しょうゆ 塩			
	こまつなのポンずおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし	さとう ごま ごま油	昆布ポン酢 しょうゆ			
	なめことなまあげのみそしる	生揚げ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ		和風だし			
11 (木)	ごはん					ごはん		629 21.6 1.6	813 25.7 2.1	
	ぎゅうにゅう(小学校)		牛乳							
	* はっこうにゅう(中学校)		発酵乳							
	チキンカツ	とり肉				油				
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		(ねぎごまドレッシング)			
12 (金)	ごはん					ごはん		668 24.2 2.2	838 29.8 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かじょうどうふ	とり肉 生揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが	さとう 油	しょうゆ 酒 豆板醤			
	パンサンスー	ハム			きゅうり もやし	マロニー さとう ごま油	しょうゆ 酢 からし			
	* マスカットゼリー				ぶどう	さとう				
15 (月)	くろパン					パン 黒糖		662 22.8 2.4	858 29.4 3.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 油	中濃ソース しょうゆ 赤ワイン スープストック チリパウダー 塩			
	パスタサラダ	ハム			きゅうり とうもろこし	マカロニ 油	コーンクリームドレッシング			
	* シークワーサータルト	豆乳			シークワーサー	さとう 米粉 ショートニング				
16 (火)	ごはん					ごはん		679 26.1 2.1	806 28.9 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いかのケチャップソース(2こ)	いか			しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ	でんぷん 小麦粉 さとう 油	酒 トマトケチャップ 酢 ウスターソース 中華スープの素			
	もやしとこまつなのサラダ			小松菜	もやし とうもろこし	ごま	和風ドレッシング			
	たけのこのみそしる	油揚げ みそ		にんじん	たけのこ キャベツ ねぎ		和風だし			
17 (水)	ミルクパン					パン		633 26.8 2.8	830 31.8 3.9	
	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 (ドレッシング)			
	だいこんサラダ(イタリヤンドレッシング)			にんじん	大根 きゅうり					
	ゆうきレタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス 玉ねぎ セロリー	油	スープストック しょうゆ 塩 しょうゆ			
18 (木)	ごはん					ごはん		622 26.4 1.8	789 32.3 2.3	
	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			
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり		塩ドレッシング			
	むぎごはん					ごはん むぎ				
19 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳					641 23.1 1.5	783 26.2 1.8	
	さわらたつたあげ	さわら			しょうが	でんぷん 油	しょうゆ 酒			
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり	ごま ごま油				
	ごまみそしる	生揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま ねりごま しょうゆ 和風だし			
	ミニはちみつパン					パン はちみつ				
22 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳					626 27.1 2.2	854 35.4 3.1	
	ミートスパゲッティ	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	スパゲッティ さとう 油	トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 塩 スープストック			
	ゆうきレタスのサラダ(シーザードレッシング)				レタス キャベツ きゅうり 黄パプリカ		(ドレッシング)			
	こぎかなアーモンド	いわし				さとう アーモンド ごま				
	ごはん					ごはん				
23 (火)	ぎゅうにゅう		牛乳					640 22.9 1.7	777 27.0 2.1	
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 ごま油	塩 かき油			
	かんぴょうのちゅうかごまあえ		小松菜 にんじん		かんぴょう キャベツ	さとう ごま油 ごま	しょうゆ みりん			
	ゆばたまじる	とり肉 鶏卵 ゆば		にんじん	玉ねぎ	でんぷん	しょうゆ 塩 和風だし			
	ごはん					ごはん				

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		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			たんぱく質(g)	食塩(g)
		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	生徒
24 (水)	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	ぶた肉 なた	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	ごま油	塩ラーメンの素	650	814
									20.5	25.4
								酢 (ドレッシング)	2.8	3.7
		鶏卵				小麦粉 さとう	油	ココアパウダー		
25 (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	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	681	847
									21.4	25.3
		豆腐 かにかまぼこ			キャベツ きゅうり			しょうゆ 玉ねぎドレッシング	2.2	2.9
			ヨーグルト							
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじきのそぼろに すいとんじる		牛乳			ごはん			617	758
		いわし			しょうが	さとう		しょうゆ	26.8	30.6
		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	1.9	2.3
		とり肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	小麦粉		しょうゆ かつおだし		
30 (火)	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			ごはん			641	837
		まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉	油	しょうゆ	21.9	27.6
		ぶた肉 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	1.6	2.1
		豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう しめじ	里芋 こんにゃく	油	しょうゆ 塩 かつおだし		
※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	830
									26.8	34.2
								2.0未満	2.5未満	

<今月の石岡市の食材>米、みそ、きゅうり、ねぎ、小松菜、ほうれん草 <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

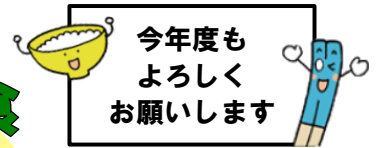
令和6年度においては、石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、学校給食費を無償化することとしました。給食費の全額(小学生一人4,100円/月、中学生一人4,800円分/月)を公費で負担します。今後とも、保護者のみなさまの経済的負担の軽減に努めながら、学校給食を提供してまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



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。

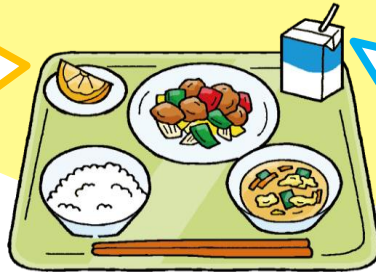
石岡学校給食センターの給食

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。



- ・ 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。