

April 学校給食献立表



～旬の食材～
Spring lettuce
春レタス




令和6年4月
石岡市立八郷学校給食センター



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			児童	生徒
		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)	ホットドック (コッパン ウィンナー) 小学校なし 牛乳 ポイルやさい(マヨネーズ) じゃがいもポタージュ	ウィンナー			たまねぎ にんにく	パン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	621 22.4 2.8	800 27.4 3.6
10 (水)	ごはん 中学校なし 牛乳 はるまき もやしのおナムル とうふのちゅうかに		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)		735 24.0 2.1	879 28.3 2.5
11 (木)	ミートソース(ソフトめん) *はっこうにゅう こまつなとベーコンのあえもの *プリン	入学・進級 おめでとう ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく	ソフトめん	油	ケチャップ カレーフレーク 赤ワイン ウスターソース こしょう	625 21.5 2.2	807 27.4 2.9
12 (金)	むぎごはん 牛乳 さばのカレーやき しおこんぶあえ とうふとあぶらあげのみそしる		牛乳			ごはん むぎ			604 25.8 2.2	760 31.0 2.7
15 (月)	ごはん 牛乳 とりそぼろ たくあんあえ はるさめスープ		牛乳		しょうが グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 和風だし 酢 塩	603 25.3 2.6	760 30.5 3.3
16 (火)	いちごジャムいりしよくパン 牛乳 オムレツマトソース マカロニサラダ(たまねぎドレッシング) ゆうきレタスのスープ	たまご	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく	パン いちごジャム	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	589 23.5 2.9	776 29.5 3.8
17 (水)	ごはん 牛乳 たらのスタミナやき ひじきのいために ぐだくさんみそしる		牛乳		にんにく たまねぎ しょうが	砂糖	油	みりん しょうゆ しょうゆ 和風だし	606 28.1 2.1	762 34.2 2.6
18 (木)	くろパン 牛乳 ロースチキン コーンサラダ オニオンスープ		牛乳		しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 黒砂糖		しょうゆ みりん 酒 ドレッシング	590 27.4 3.6	762 32.7 4.5
19 (金)	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) 牛乳 もやしときゅうりのあえもの *ヨーグルト	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ コンソメ パーモントソース	706 23.3 2.5	878 27.7 3.1
22 (月)	むぎごはん 牛乳 いわしのしょうがに いろどりやさいのあさづけサラダ ごまみそしる		牛乳		しょうが	ごはん むぎ			631 23.4 1.9	781 27.0 2.3
23 (火)	ミニミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ		牛乳			パン 砂糖			599 25.4 2.6	833 34.3 3.6
24 (水)	ごはん 郷土料理 ~栃木県~ 牛乳 あげぎょうざ(小2個・中職3個) かんぴょうのちゅうかごまあえ ゆばたまじる		牛乳		キャベツ にんにく しょうが	ごはん		しょうゆ しょうゆ みりん	631 22.7 1.8	808 28.1 2.3

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)	
		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となる食品			児童	生徒
		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			
25 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし	675 25.6 3.0	843 30.7 3.8
	牛乳		牛乳							
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり		油 (ドレッシング)	酢 こしょう		
	いちごむしパン	たまご	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖	油			
26 (金)	たけのこごはん こどもの日献立	 とり肉 油あげ			たけのこ	ごはん 砂糖		しょうゆ 塩 かつおだし	628 23.7 3.1	809 29.6 4.1
	牛乳		牛乳							
	ひとくちまぐろカツ(小2個・中職3個)	まぐろ			きゅうり たまねぎ	パン粉 でん粉	油			
	こまつなのポンずおかかあえ	ツナ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	昆布ポン酢 しょうゆ		
	かぶとのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	ぶなしめじ			かつおだし 酒 しょうゆ 塩 和風だし		
30 (火)	ミニコッペパン					パン			616 21.0 3.0	827 27.4 4.1
	牛乳		牛乳							
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	*りんごゼリー				りんご	砂糖				
※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、卵、小松菜、きゅうり、ねぎ、みそ

<今月の有機野菜>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10校、中学校2校、特別支援学校、合計約2100食の給食を作っています。

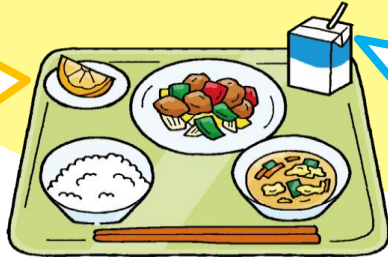
八郷学校給食センターの給食

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。

給食は残さず食べるにより、バランスのとれた一食となります。

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。

牛乳

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、吸い込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。