



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include: 日(曜), 献立名, 主に体の組織を作る食品 (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), 主に体の調子を整える食品 (5群: 穀類・いも類・砂糖, 6群: 油脂類), 主にエネルギーのもとになる食品, 調味料他, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 食塩(g) (児童, 生徒).

【スタディーメニュー】 小学5年理科



日 (曜)	献立名	主な材料						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		調味料他	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			
22 (水)	ハヤシライス(ごはん チキンハヤシ) 牛乳 まめとツナのサラダ おちゃプリン	とり肉 大豆 ツナ 豆乳	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	ケチャップ ウスターソース エスパニョールソース ハヤシフレーク スープストック こしょう	709 22.3 2.6	881 27.0 3.2
23 (木)	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 もやしのおナムル ココアむしパン	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ソフトめん 砂糖 ごま油	かつおだし 酒 しょうゆ 塩 和風だし いりこだし 鶏だし 塩 ココア	609 24.4 3.2	765 29.4 4.0	
24 (金)	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2個・中職3個) ごまずあえ キムチみそしる	えび たまご 大豆 ちくわ	牛乳		たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	塩 酢 しょうゆ キムチ 和風だし	608 21.8 2.4	783 27.0 3.1	
27 (月)	むぎごはん 牛乳 いわしのうめに こまつなのごまあえ なめこじる		牛乳		うめ キャベツ なめこ ねぎ	ごはん むぎ 砂糖 でん粉 砂糖 小麦粉 ごま油	しょうゆ うめ酢 みりん こんぶだし しょうゆ みりん にぼしだし	623 23.4 2.1	761 26.8 2.5	
28 (火)	世界の料理～インド～ キーマカレー(*ナン キーマカレー) 牛乳 ポテトサラダ(マヨネーズ) *ヨーグルト	ぶた肉 大豆 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース	ナン 油 油 (マヨネーズ)	バジル ナツメグ ケチャップ 中濃ソース カレー粉 カレールウ しょうゆ こしょう 酢 塩 こしょう	636 29.2 2.0	785 35.5 2.4	
29 (水)	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小1個・中職2個) ハンサンスー ワンタンスープ	ちくわ たまご ハム	牛乳		きゅうり もやし	ごはん 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油 しょうゆ 酢 からし 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	657 21.8 2.1	864 27.9 2.9	
30 (木)	ミニコッペパン 牛乳 どろりめだまやき フルーツポンチ やきそば	たまご	牛乳		みかん もも りんご パイナップル	パン 油 砂糖	杏仁霜 こしょう 焼きそばソース オイスターソース	631 23.2 2.8	847 29.4 3.8	
31 (金)	むぎごはん 牛乳 あじのなんばんづけ ゆうきだいごんのサラダ (しおちゅうかドレッシング) こまつなのみそしる	あじ	牛乳	赤パプリカ	たまねぎ 黄パプリカ だいこん きゅうり	ごはん むぎ でん粉 砂糖 ごま (ドレッシング)	しょうゆ 酢 にぼしだし	605 24.5 2.2	764 29.7 2.7	
								栄養基準値	650 26.8 2.0	830 34.2 2.5

※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。

<今月の石岡市の食材>米、卵、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、みそ

<今月の有機野菜>レタス、かぶ、だいこん

～教科連携・小5理科・植物の発芽と成長～いんげんまめ～

いんげんまめ等植物の成長には、水、空気、適した温度が必要です。いんげん豆は、さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所を合わせもっています。

～教科連携・小2道徳「大すきなフルーツポンチ」・フルーツポンチ～

みんなが大好きなフルーツポンチを、「なかよしのしゅんたさん」にだけ多く盛り付け、「文句の言わないけんちゃん」の分を減らせばいいと考えた「ぼく」。多く配ったり、少なく配ったりしたらみんなはどう思うでしょうか。

給食センターだより



木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

食事のマナーを覚えよう

みなさんは食事をするときに、きちんとマナーを守って食べていますか。家族や友達など、みんなと気持ち良く、楽しく食事をするために食事のマナーを覚えて、正しい食べ方をしましょう！

食事のあいさつ

いただきます



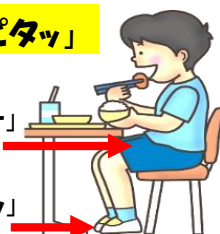
ごちそうさまでした



正しい姿勢

「ピン・グー・ピタッ」

机とお腹は「グー」
ひとつ分あける。
足の裏は「ピタッ」
と床につける。



背中「ピン」
とのぼす。

食器の使い方

<正しい箸の持ち方を確認しましょう！>



<食器はもって食べましょう！>

