

May 学校給食献立表

～旬の食材～
Asparagus
アスパラガス



令和6年5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・南小・東小

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・豆制品	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 (水)	ごもくごはん	とりにんじん						しょうゆ	600 21.8 3.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグ(トマトケチャップ)	とりにんじん			玉ねぎ					(トマトケチャップ)
	こふきいも			パセリ			じゃがいも			塩 こしょう
2 (木)	たけのこのすましじる	かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	たけのこ			しょうゆ 塩 かつおだし 酒	671 28.7 2.5	
	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ちゅうかいかてん(2こ)	いか 鶏卵			しょうが		でんぶん さとう	しょうゆ 酒		
7 (火)	もやしとピーマンのあえもの	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ みりん	621 23.5 2.0	
	ぐだくさんみそしる	とりにんじん			キャベツ 玉ねぎ ねぎ		パン粉	和風だし		
	しょくパン(チョコレートクリーム)						パン	(チョコレートクリーム)		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
8 (水)	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース		さとう じゃがいも	油 油	トマトケチャップ こしょう コンソメ 一味唐辛子	664 25.5 1.9
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング		
	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
9 (木)	あつやきたまご	鶏卵					さとう	かつおだし こんぶだし	606 23.7 2.3	
	しおこんぶあえ				キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	なまあげのカレーに	生揚げ ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいいたけ		じゃがいも さとう でんぶん	しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし		
	むぎごはん						ごはん 麦			
10 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳						635 21.7 3.0	
	とりそぼろ	とりにんじん			しょうが グリンピース		さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
	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 干しいいたけ		さとう	油		しょうゆ みりん 和風だし
	キムチのみそしる	ぶた肉 みそ		にんじん	キャベツ 大根 ねぎ キムチ			ごま油		和風だし
13 (月)	さんさいうどん(ソフトめん)	とりにんじん			えのき しめじ わらび うど たけのこ なめこ みずな		ソフトめん	しょうゆ みりん 和風だし 一味唐辛子	611 24.2 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	えびクリームコロッケ	えび					パン粉 小麦粉	油		
	ごぼうとえだまめのサラダ			にんじん	ごぼう 枝豆					酢 ごまドレッシング
14 (火)	ごはん						ごはん		595 18.8 1.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かつおフライ(ソース)	かつお					パン粉 小麦粉	油		(ソース)
	ひじきのいりに	油揚げ	ひじき	にんじん			しらたき さとう	油		しょうゆ 和風だし
15 (水)	にらたまじる	鶏卵		にんじん なら	干しいいたけ		でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩 酒	643 27.5 1.6
	ミルクパン						パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とりにんじん			玉ねぎ		さとう		トマトケチャップ	
16 (木)	ブロccoliサラダ (シーザードレッシング)			ブロccoli にんじん	キャベツ				(シーザードレッシング)	699 26.8 2.3
	フルーツポンチ				パイナップル みかん もも りんご		さとう			
	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
17 (金)	*なっとう	納豆							たれ からし	628 28.5 2.7
	チキンとコーンのサラダ	とりにんじん			とうもろこし キャベツ きゅうり		油	酢 しょうゆ 塩 棒棒鶏ソース		
	とうふのうまに	ぶた肉 豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ 干しいいたけ		さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープの素	
	ごはん						ごはん			
20 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳						642 25.8 2.1	
	とりにんじん				レモン		でんぶん さとう	油		酒 塩 しょうゆ
	もやしとこまつなのサラダ			小松菜 にんじん	もやし			ごま		塩ドレッシング
	じゃがいもとわかめのみそしる	みそ わかめ			ねぎ 玉ねぎ		じゃがいも			和風だし
21 (火)	しょくパン(メープルジャム)						パン(メープルジャム)		581 25.5 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さかなのピザやき	メルルーサ	チーズ	ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ			油		トマトケチャップ 白ワイン スーパーストック オレガノ
	カラフルサラダ			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
20 (月)	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		小麦粉	油 パター	塩 こしょう スーパーストック	642 25.8 2.1
	むぎごはん						ごはん 麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう		しょうゆ	
21 (火)	じゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも さとう ごんにやく	油	和風だし しょうゆ	581 25.5 2.4
	しんたまねぎのみそしる	油揚げ みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ				和風だし	
	キーマカレー (ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが		ナン	油	しょうゆ ウスターソース スーパーストック カレー粉 カレールー	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
21 (火)	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				コーンクリームドレッシング	581 25.5 2.4
	*ヨーグルト		ヨーグルト							

こどもの日献立

ごはんといっしょに
たべましょ

【スタディーメニュー】
まぐろ油づけ
小学2年道徳
フルーツポンチ

【世界の料理】
インド

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		
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに まめとツナのサラダ		牛乳	にんじん	玉ねぎ 水菜	さとう	ごはん	しょうゆ みりん 和風だし 棒棒鶏ソース	661 28.9 1.7
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ(児:2こ、職:3こ) もやしナムル やさしいっぱいマーボー豆腐	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 豆板醤 中華スープの素	636 24.5 2.0
24 (金)	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ゆうきだいのんのサラダ (たまねぎドレッシング) こめこむしパン	なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ	中華めん	ラード	かつおだし しょうゆ こしょう 昆布だし いりこだし 塩 中華スープの素 チキンブイヨン (たまねぎドレッシング)	653 22.7 3.6
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう たらのたつたあげ ごまずあえ とんじる	たら	牛乳		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ カレー粉 酢 しょうゆ 和風だし	606 28.9 1.6
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース パスタサラダ ゆうきやさいのスープ	鶏卵	牛乳	トマト	にんにく 玉ねぎ	さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン イタリアンドレッシング しょうゆ 塩 こしょう スープストック	588 22.7 2.7
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あげ豆腐のそぼろあん こまつなとハムのサラダ ごまみそしる	豆乳 とり肉 赤みそ	牛乳	小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし	さとう でんぶ	油	豆板醤 みりん しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ 和風だし	609 20.6 1.9
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ かにかまぼこのサラダ わかめスープ	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ キャベツ きゅうり	さとう	油	しょうゆ ぐだくさん玉ねぎドレッシング 中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	617 19.8 1.8
31 (金)	バターロール ぎゅうにゅう トマトクリームスパゲティ いんげんとポテトのサラダ(マヨネーズ)		牛乳	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	パン	パン	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	599 20.1 1.9
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満

※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、小松菜、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、みそ <今月の有機野菜> レタス、大根、かぶ

~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。さやいんげんは、いんげん豆の若いさやつきのもので、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

食事のマナーを覚えよう

食事のあいさつ



食事をつくってくれた人や、命あるものをいただく感謝の気持ちを忘れずに食べるようにしましょう。

正しい姿勢



両足を床につけて、背筋を伸ばし、食器を手で持って食べるよう心がけましょう。

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!>



箸は正しい持ち方ができるように毎日少しずつ練習しましょう。

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。

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。家族や友だちなど、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!