

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
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	主材料						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			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			
1 (水)	しょくパン(チョコレートクリーム) ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ		牛乳	玉ねぎ	玉ねぎ グリンピース	パン (チョコレートクリーム)		621 23.5 2.0	847 30.8 2.8	
2 (木)	ごもくごはん ぎゅうにゅう コーヒーシロップ(中学生のみ) ハンバーグ(トマトケチャップ) こふきいも たけのこのすましじる	とりにく	牛乳	玉ねぎ	ごぼう 干しいいたけ	ごはん (コーヒーシロップ)	しょうゆ (トマトケチャップ)	600 21.8 3.0	808 27.4 3.8	
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかいかてん(2こ) もやしとピーマンのあえもの ぐだくさんみそしる	いか 鶏卵 かつお節	牛乳	しょうが	ピーマン もやし	ごはん でんぶん さとう	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	671 28.7 2.5	806 32.2 2.9	
8 (水)	さんさいうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう えびクリームコロッケ ごぼうとえだまめのサラダ	とりにく 油揚げ	牛乳	玉ねぎ	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 ソフめん	しょうゆ みりん 和風だし 一味唐辛子	635 21.7 3.0	792 26.6 3.9	
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに(2こ) もやしとこまつなのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく	牛乳	レモン	小松菜 にんじん もやし	ごはん でんぶん さとう	酒 塩 しょうゆ ごま 塩ドレッシング	699 26.8 2.3	825 29.4 2.6	
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご しおこんぶあえ なまあげのカレーに	鶏卵	牛乳	ごはん	キャベツ きゅうり	ごはん さとう	かつおだし こんぶだし ごま ごま油	664 25.5 1.9	839 31.4 2.4	
13 (月)	ミルクパン ぎゅうにゅう ミートボール(児:2こ、生・職:3こ) ブロッコリーサラダ (シーザードレッシング) フルーツポンチ	とりにく まぐる油揚げ 豆乳	牛乳	玉ねぎ	ブロッコリー にんじん キャベツ パインアップル みかん もも りんご	ごはん さとう	ケチャップ (シーザードレッシング)	595 18.8 1.6	825 25.2 2.4	
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(ソース) ひじきのいりに にらたまじる	かつお 油揚げ	牛乳	ごはん	にんじん にんじん にら	ごはん パン粉 小麦粉 しらたき さとう	(ソース) しょうゆ 和風だし かつおだし しょうゆ 塩 酒	611 24.2 2.4	779 29.3 2.9	
15 (水)	しょくパン(メープルジャム) ぎゅうにゅう さかなのピザやき カラフルサラダ コンスープ		牛乳	玉ねぎ	ピーマン トマト 赤パプリカ キャベツ きゅうり 黄パプリカ	ごはん パン (メープルジャム)	トマトケチャップ 白ワイン スープストック オレガノ イタリアンドレッシング	628 28.5 2.7	809 33.9 3.5	
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ きりぼしだいこんのもの キムチのみそしる	とりにく 大豆	牛乳	ごはん	玉ねぎ しょうが グリンピース	ごはん 麦 さとう	しょうゆ 酒 和風だし しょうゆ みりん 和風だし 和風だし	606 23.7 2.3	769 28.9 2.9	
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう *なつとう チキンとコーンのサラダ とうふのうまに		牛乳	ごはん	とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん 油	たれ からし 酢 しょうゆ 塩 棒棒鶏ソース	643 27.5 1.6	801 32.3 2.0	
20 (月)	キーマカレー (ナン キーマカレー) ぎゅうにゅう コーンサラダ *ヨーグルト	ぶた肉 大豆	牛乳	ごはん	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 スープストック カレー粉 カレールウ	568 25.5 2.4	770 33.6 3.4	
21 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃがいものうまに しんたまねぎのみそしる	いわし	牛乳	ごはん	しょうが 玉ねぎ グリンピース	ごはん 麦 さとう	しょうゆ 和風だし しょうゆ 和風だし	642 25.8 2.1	791 29.5 2.5	

こどもの日献立

【スタディーメニュー】
小学2年道徳
フルーツポンチ

ごはんといっしょに
たべましょう

【世界の料理】
インド

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				
22 (水)	しょうゆラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ゆうきだいごんのサラダ(たまねぎドレッシング) こめむしパン	なると		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 いりごだし 塩 中華スープの素 チキンブイヨン	653 22.7 3.6	861 29.3 4.7
23 (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									617 19.8 1.8	807 24.7 2.4
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに まめとツナのサラダ									661 28.9 1.7	840 35.8 2.2
27 (月)	くろパン 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									588 22.8 2.7	778 28.3 3.7
28 (火)	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									606 28.9 1.6	768 35.5 2.1
29 (水)	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)									599 20.1 1.9	836 26.8 2.8
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ(児:2こ、生・職:3こ) もやしのナムル やさしいっぱいマーボー豆腐									636 24.5 2.0	822 31.0 2.7
31 (金)	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 ごまみそする									609 20.6 1.9	761 24.5 2.4
								栄養基準値	650 26.8 2.0g未満	830 34.2 2.5g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、
*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「大らかなフルーツポンチ」・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

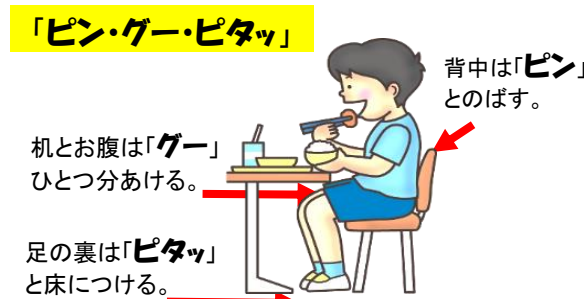
みなさんは食事をするときに、きちんとマナーを守って食べていますか。家族や友だちなど、みんなと気持ち良く、楽しく食事をするために食事のマナーを覚えて、正しい食べ方をしましょう!

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



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。