



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		
3 (月)	ポークハヤシライス (ごはん ポークハヤシ)	ぶた肉		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	トマトケチャップ ハヤシルウ スープストック こしょう	651 19.2 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コーンクリームドレッシング		
	チーズ		チーズ						
4 (火)	きなこあげパン	きな粉				パン さとう	油	塩	624 28.8 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくとペンネのクリームに	ベーコン とり肉 えび	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	酒 塩 スープストック こしょう	
	まめとツナのサラダ	まぐろ油漬け 大豆			キャベツ たまねぎ 枝豆			たまねぎドレッシング	
5 (水)	むぎごはん					ごはん 麦			610 20.2 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いかカツ(ソース)	いか				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	(ソース)	
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう さやいんげん	こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ	
6 (木)	わかめとごまつなのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ			和風だし	618 24.4 2.1
	ピビンバ(ごはん にく ナムル)	ぶた肉 赤みそ 大豆		ほうれん草	もやし にんにく しょうが	ごはん さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	トックスープ	とりにく		にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ	米粉		中華スープの素 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	
7 (金)	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	ぶた肉	なると	にんじん	キャベツ ねぎ にんにく 生姜	ソフトめん でんぶん	油	豚骨ラーメンスープの素 しょうゆ 中華スープの素 酒 塩	654 23.9 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ポテトサラダ (マヨネーズ)	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	
	カステラ		鶏卵				小麦粉 さとう		
10 (月)	ごはん					ごはん			627 26.0 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのうめ	いわし			うめ	さとう		しょうゆ	
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん	干しいたけ さやいんげん	しらたき さとう	ごま油	しょうゆ 酒 和風だし	
11 (火)	ぐだくさんみそしる	みそ とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン粉		和風だし	635 30.7 2.8
	ミニメープルパン					パン メープルゼリー			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	タンドライチキン(2こ)	とりにく	ヨーグルト				油	タンドライチキンの素	
12 (水)	ハムのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり たまねぎ		油 オリーブ油	サラダビネガー 塩 こしょう	670 22.0 2.4
	シェルマカロニスープ	えび	牛乳	ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター 油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	
	ごはん					ごはん			
	つくねのてりやき	とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん		酒 しょうゆ みりん	
13 (木)	ひじきのいろどりに	ベーコン 大豆	ひじき	にんじん 赤パプリカ	黄パプリカ さやいんげん	さとう	油	しょうゆ みりん 和風だし	623 19.4 2.1
	みそけんちんじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さともいも こんにやく	油	いりごだし	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
14 (金)	はるまき	ぶた肉		にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	油		628 21.8 2.2
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう	ごま 油	しょうゆ 酒	
	きのこのちゅうかスープ	鶏卵			しめじ えのきたけ ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが		ごま油	中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース	
	ミニミルクパン					パン			
17 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳						647 19.3 2.2
	ミートスパゲッティ	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん トマト パセリ	干しいたけ たまねぎ 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 スープストック ウスターソース 塩 こしょう	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング	
	*パンナコッタ		豆乳		レモン	さとう はちみつ			
18 (火)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とりにく	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールー	635 23.4 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			たまねぎドレッシング	
	*あじさいゼリー				ぶどう	さとう			
19 (水)	しょくパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)			683 24.6 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのデミグラスソース	鶏卵			たまねぎ	さとう	バター	デミグラスソース コンソメ トマトケチャップ ウスターソース (ドレッシング)	
	バスタサダ(シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油		
19 (水)	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリー	じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	683 24.6 2.0
	ゆうきごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あじフライ(ソース)	あじ				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
ゆうきやさいのあさづけ				大根 かぶ きゅうり		ごま	浅漬けの素		
ゆうきたまねぎとなまあげのあんかけ	生揚げ とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん			しょうゆ 和風だし	

カミカミ献立
よくかんで食べよう!

ごはんといっしょに
たべましょう!

【スタディーメニュー】
中2社会・歴史：桃山文化

【せかいのりょうり】
イタリア

【有機食材の献立】

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			
20 (木)	ごはん						ごはん		619 22.4 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にくだんご(児:2こ、職:3こ)	とり肉			たまねぎ		さとう	しょうゆ		
	きりぼしだいこんのもの	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
	かみなりじる	豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ		こんにやく でんぶん	ごま油		しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし
21 (金)	もやしにくみそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 赤みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし もやし		中華めん	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 豆板醤 中華スープの素	580 23.3 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チヂミ	ぶた肉		にんじん	ねぎ		米粉	油		
	キャベツとわかめのツナサラダ	まぐろ油漬け わかめ		にんじん	キャベツ しめじ			ごま	塩中華ドレッシング	
24 (月)	むぎごはん						ごはん 麦		636 22.2 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とろ〜りめだまフライ(ソース)	鶏卵					小麦粉 パン粉	油		(ソース)
	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
	にらのスタミナじる	ぶた肉 みそ		にら にんじん	たまねぎ ねぎ					和風だし 一味唐辛子
25 (火)	くらパン						パン 黒糖		613 23.8 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チキンのとまとに	とり肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう	オリーブ油		トマトケチャップ コンソメ 塩 ウスターソース こしょう
	アスパラガスのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ アスパラガス					ごまドレッシング
*ヨーグルト		ヨーグルト								
26 (水)	ごはん						ごはん		656 23.7 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ		小麦粉			
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ		さとう でんぶん	油		しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープの素
	はるさめスープ	かにかまぼこ		にんじん 小松菜	しょうが		春雨 でんぶん			中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ
27 (木)	ごはん						ごはん		608 22.6 1.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	たらなたつたあげ	たら			しょうが		でんぶん	油		しょうゆ
	じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも さとう	油		和風だし しょうゆ
	なすのみそじる	みそ 油揚げ		にんじん	なす たまねぎ					和風だし
28 (金)	コッペパン						パン		580 24.4 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	バジルナゲット(児:2こ、職:3こ)	とり肉		バジル	レモン		米粉	油		
	もやしとごまつなのサラダ(わふうドレッシング)			小松菜	もやし とうもろこし			ごま		(ドレッシング)
やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ		中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース		

※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)、中学生のものであります。

*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。

	650	830
栄養基準値	26.8	34.2
	2.0未満	2.5未満

<今月の石岡市の食材> キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、にら、ねぎ、アスパラガス、みそ、米

<有機食材>きゅうり、大根、かぶ、たまねぎ、米

～スタディーメニュー・中2社会・歴史・桃山文化～

カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易でポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステーリヤ王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。

給食センターだより

梅雨の季節になりました。気温・湿度ともに高く、じめじめとしたむし暑い時期となります。うがいや手洗いをして体調管理しましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は「食育月間」です。よりよい食生活を目指してできることから始めましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、丈夫で健康な歯と口を保つことが大切です。日頃からよくかんで食べるように心がけてください。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------