



日 (曜)	献立名	主 な 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				
3 (月)	きなこあげパン くるパン(中学生のみ)							パン さとう 黒糖 油	塩	624	863
	ぎゅうにゅう		牛乳							28.8	38.2
	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		1.8	2.7
	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			
4 (火)	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	825
	ぎゅうにゅう		牛乳							19.2	22.9
	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		2.1	2.6
	チーズ		チーズ								
5 (水)	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	828
	ぎゅうにゅう		牛乳							23.9	29.7
	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		3.2	4.2
	カステラ		鶏卵			小麦粉 さとう					
6 (木)	むぎごはん					ごはん 麦					
	ぎゅうにゅう		牛乳							610	794
	いかカツ(ソース)	いか				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	(ソース)		20.2	25.4
	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		2.2	2.8
7 (金)	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		618	784
	ぎゅうにゅう		牛乳							24.4	30.1
	トックスープ	とり肉		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		2.1	2.7
	ミニメープルパン					パン メープルゼリー					
10 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳							635	831
	タンダリーチキン(2こ)	とり肉	ヨーグルト				油	タンダリーチキンの素		30.7	37.2
	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	サラダピネガー 塩 こしょう		2.8	3.6
	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			
11 (火)	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		牛乳			(ココアシロップ)				627	805
	ココアシロップ(中学生のみ)										
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		しょうゆ		26.0	29.9
	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		2.4	2.8
12 (水)	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			
	ミニミルクパン					パン					
	ぎゅうにゅう		牛乳							628	870
	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		21.8	29.1
13 (木)	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		2.2	3.1
	*パンナコッタ		豆乳		レモン	さとう はちみつ					
	ごはん					ごはん					
	ぎゅうにゅう		牛乳							670	808
14 (金)	つくねのてりやき	とり肉			たまねぎ	さとう でんぶん		酒 しょうゆ みりん		22.0	25.4
	ひじきのいりどりに	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		2.4	2.9
	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 こんにやく	油	いりこだし			
	ごはん					ごはん					
17 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳							623	805
	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			19.4	24.0
	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		2.1	2.7
	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			
18 (火)	しよくパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)					
	ぎゅうにゅう		牛乳							635	835
	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)		23.4	23.4
	バスタササラダ(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	スープストック 塩 こしょう		2.6	2.6
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	じゃがいも	オリーブ油				
	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉	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	カレールウ		647	809
	ぎゅうにゅう		牛乳							19.3	23.3
	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		2.2	2.8
*あじさいゼリー				ぶどう	さとう						
19 (水)	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	752
	ぎゅうにゅう		牛乳							23.3	29.7
	チヂミ	ぶた肉		にんじん	ねぎ	米粉	油			2.2	2.8
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				

【スタディーメニュー】
中2社会・歴史：桃山文化

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!

【せかいのりょうり】
イタリア

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・豆制品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海苔	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)	ゆうきごはん	【有機食材の献立】		ごはん						
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじフライ(ソース)	JAS	あじ			パン粉 小麦粉	油	(ソース)	683	896
	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	24.6	31.9
21 (金)	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	2.0	2.6
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	にくだんご(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉			たまねぎ	さとう		しょうゆ	619	797
24 (月)	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	22.4	28.3
	かみなりじる	豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	こんにゃく でんぶん	ごま油	しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし	1.8	2.4
	くろパン					パン 黒糖				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
25 (火)	チキンのとまとい	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	613	811
	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	23.8	30.4
	*ヨーグルト		ヨーグルト						2.2	3.1
	むぎごはん					ごはん 麦				
26 (水)	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)	636	803
	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	22.2	26.5
	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	2.3	2.7
27 (木)	コッペパン					パン				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	バジルナゲット(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉		バジル	レモン	米粉	油		602	823
	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)	24.4	32.6
28 (金)	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	2.8	4.0
	ごはん					ごはん				
	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			656	809
28 (金)	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 中華スープの素 オイスターソース	23.7	28.2
	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	2.2	2.7
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
28 (金)	たらたつたあげ	たら			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	608	763
	じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	和風だし しょうゆ	22.6	27.0
	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	1.7	2.1

※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> 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

<有機野菜> きゅうり、大根、かぶ、たまねぎ、米

栄養基準値



〜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「カステリーヤ王国のお菓子」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季となります。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

ゆっくりよくかんで食べていますか?

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。

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」

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

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

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