

4月 学校給食献立表

～旬の食材～
Spring lettuce
春レタス

令和7年4月
石岡市立八郷学校給食センター

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			
9 (水)	ごはん	小学校なし				ごはん			651 26.1 2.2	781 29.5 2.5
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん			だいこんおろしソース		
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢		
	じゃがいものみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	ねぎ ほししいたけ	じゃがいも		にぼしだし		
10 (木)	ソフトめんミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん	油	ケチャップ カレーフレーク 赤ワイン ウスターソース こしょう	669 22.2 2.2	854 27.6 2.7
	牛乳		牛乳							
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	* ブリン		牛乳 寒天			砂糖 でん粉		カラメルソース		
11 (金)	むぎごはん	入学・進級 おめでとう				ごはん むぎ			604 25.8 1.8	762 31.8 2.3
	* はっこうにゅう		はっこう乳							
	さわらのしゅんこうやき	さわら みそ				砂糖		酒かす		
	さんしよくあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ		
	のっぺじる	とり肉 なた 油あげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 かつおだし		
14 (月)	ごはん					ごはん			662 23.5 2.6	835 28.4 3.3
	牛乳		牛乳							
	キーマカレー	ぶた肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース		油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ ウスターソース		
	コーンポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	塩 こしょう		
	はるさめスープ	なた		こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	春雨		しょうゆ 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう		
15 (火)	いちごジャムいりしよくパン					パン いちごジャム			630 21.9 2.7	806 27.7 3.5
	牛乳		牛乳							
	ミートコロッケ	ぎゅう肉				じゃがいも パン粉	油			
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	ミネストローネ	とり肉 大豆		ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう		
16 (水)	ごはん					ごはん			599 24.7 2.1	765 30.5 2.6
	牛乳		牛乳							
	おやこに	とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖		しょうゆ みりん 和風だし		
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ		
	にくだんごみそしる	とり肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	パン粉		にぼしだし		
17 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖			610 22.4 2.4	790 29.4 3.2
	牛乳		牛乳							
	バリツオーネ			にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	油	シチュールウ		
	ゆうきレタスのサラダ (ごまドレッシング)	とり肉		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)			
18 (金)	やさいスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	609 23.0 2.1	768 27.9 2.6
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶた肉 赤みそ みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	こんにやく 三温糖	ごま油	しょうゆ テンメンジャン		
21 (月)	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		603 24.5 1.9	763 30.1 2.4
	こんさいじる	油あげ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	さといも		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし		
	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶた肉 大豆			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ こしょう トウバンジャン		
22 (火)	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ	606 23.5 2.7	792 30.0 3.5
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ			中華スープ しょうゆ チキンガラスープ		
	アップルパン				りんご	パン 砂糖				
	牛乳		牛乳							
	オムレツマトソース	たまご		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
23 (水)	マカロニサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり	マカロニ	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	625 21.9 1.6	839 27.9 2.4
	ゆうきレタスのスーフ	とり肉		にんじん	レタス たまねぎ セロリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
23 (水)	あげどうふにくみそあん (小1個、中職2個)	とうふ ぶた肉 赤みそ			しょうが グリンピース	でん粉 砂糖	油	トウバンジャン みりん しょうゆ	625 21.9 1.6	839 27.9 2.4
	キャベツのちゅうかあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
	いしおかやさいのしおこうじスープ	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	ねぎ	さといも		鶏だし しょうゆ 塩こうじ こしょう		

小学校なし

入学・進級
おめでとう



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			たんぱく質(g)	
		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		児童	生徒
24 (木)	郷土料理 ～大阪府～ かんさいふううどん(ソフトめん)	油あげ とり肉		ほうれんそう にんじん	えのきたけ ねぎ	ソフトめん 砂糖		しょうゆ みりん 酒 かつおだし うどんだし	636	807
	牛乳		牛乳						22.6	27.5
	たこやき	たこ			キャベツ	小麦粉	油	かつおだし	2.8	3.6
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)	酢 こしょう		
25 (金)	チキンハヤシライス (ゆうきまいのごはん チキンハヤシ)	とり肉	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	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	692	866
	牛乳		牛乳						22.7	27.6
	まめとツナのサラダ	大豆 ツナ			えだまめ キャベツ たまねぎ		ドレッシング		2.5	3.2
	* オレンジゼリー				オレンジ	砂糖				
28 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あじのレモンしょうゆソース	あじ			レモン	でん粉 砂糖	油	しょうゆ	644	785
	ごまずあえ	とり肉	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酢 しょうゆ	27.4	31.3
30 (水)	こまつなのみそしる	生あげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ			かつおだし 昆布だし	2.0	2.4
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのてりやき	とり肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒	643	784
	とうふのサラダ(わふうドレッシング)	とうふ			もやし きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		25.8	29.4
	たけのこいりたまごスープ	たまご なた		こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ	でん粉		しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	2.3	2.8
※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。								栄養基準値	650 26.8 2.0	830 34.2 2.5
＜今日の石岡市の食材＞米 卵 小松菜 きゅうり ほうれん草 ねぎ みそ										

<今月の石岡市の食材>米、卵、小松菜、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、みそ

<今月の有機農産物>米、レタス

～スタディメニュー 小学2年 国語「たけのこ ぐん」 たけのこ～

小学2年国語の教科書の最初にある詩です。この詩に描かれているのは、地中であって今まさに「ぐん」と地に伸び出てきて、ほんの少し頭を出したばかりのたけのこです。「ぐん」をひとつだけにすることで、たけのこがほんの短い間に伸びる様子が伝わってきます。給食では、今が旬のたけのこを汁物にして提供します。

給食センターだより

ご入学、ご進級おめでとうございます。みなさん、新しい学校生活への期待で胸をふくらませていることと思います。給食センターでは、みなさんが心身ともに健やかに育っていくよう、安全でおいしい給食づくりに励んでいきます。

学校給食費の無償化について

令和7年度において、石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、学校給食費を無償化することとしました。給食費の全額を公費で負担します。今後とも、保護者のみなさまの経済的負担の軽減に努めながら、学校給食を提供してまいりますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むために、次のような目標が定められています。

学校給食の目標

① 適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

② 毎日の食事について、自分で考え、判断して食べられるようになる。

③ 相手のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。

④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであると理解する。

⑤ いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。

⑥ 地域の伝統的な食文化について理解を深める。

⑦ 食料の生産や流通、消費について正しく理解する。

今年も給食が始まります！

学校給食は、子どもたちに必要な栄養を満たす献立となっています。特に現在の食生活で不足しがちな「カルシウムや鉄」が多く含まれている一方、「食塩」は小学生2.0g、中学生2.5gと控えめに設定されています。

こんだてりょう かつよう 献立表の活用

毎月、おたよりと献立表を発行します。今年度も有機農産物や地場産食材を活用し、食育の観点から、行事食や教科などに関連した献立などを提供していきます。ぜひご家庭でも話題にしてください。

* 食育フォーラム2023年4月号 建学社より