

April 学校給食献立表



～旬の食材～
Bambooshoot
たけのこ

令和7年4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 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			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)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンガルスープ	786 28.6 3.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんしょくナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
	もちもちおいも	鶏卵				小麦粉 さとう さつまいも	油			
10 (木)	むぎごはん					ごはん 麦			636 27.8 1.8	777 32.3 2.3
	はっこうにゅう		発酵乳							
	ローストチキン(2こ)	とり肉				さとう	油	しょうゆ アップルソース 酒		
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	おいわいかきたまじる	とり肉 鶏卵 なた		にんじん	たまねぎ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつおだし		
11 (金)	ごはん					ごはん			651 24.0 1.9	826 29.7 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ	でんぶん	油	生姜焼きのタレ 酒 みりん		
	こんにやくサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく		和風ドレッシング		
	とうにゅうみそしる	とり肉 生揚げ みそ 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	パン粉		和風だし		
14 (月)	アップルパン				りんご	パン			610 23.2 2.6	801 29.0 3.5
	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 しめじ		油	塩 デミグラスソース		
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ		コーンクリームドレッシング		
	ゆうきレタスのスープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ セロリー		油	スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
15 (火)	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	662 21.7 2.1	821 25.7 2.7
	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		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
16 (水)	くろパン					黒糖 パン			603 23.1 2.3	818 30.3 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートスパゲッティ	ぶた肉 大豆	粉チーズ	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 塩		
17 (木)	ゆうきまいのごはん					ごはん			652 25.9 2.1	831 32.1 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ	さとう	油	アップルソース 酢 しょうゆ		
	もやしとほうれんそうのあえもの	まぐろ油揚げ		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	油	しょうゆ 酢		
	とんじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ 大根	こんにやく		和風だし		
18 (金)	ごはん					ごはん			621 22.8 1.8	786 27.4 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
	きりぼしだいこんのにも	さつまあげ 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		
	じゃがいものみそしる	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ	じゃがいも		和風だし		
22 (火)	たいごはん		たい			ごはん			651 25.8 3.2	793 30.0 3.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		しょうゆ		
	なまあげのカレーに	生揚げ ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース 干しいたけ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	油	カレー粉 しょうゆ 和風だし 酒		
	たけのこのみそしる	みそ わかめ		にんじん	たけのこ たまねぎ			和風だし		
23 (水)	かんさいうどん (ソフトめん)	とり肉 油揚げ		にんじん	ねぎ 干しいたけ	ソフトめん		白だし	628 23.4 3.7	781 29.1 4.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ささみとブロッコリーのサラダ		とり肉	ブロッコリー にんじん	キャベツ			ごまドレッシング		
	たこやき(3こ)	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉	油			
24 (木)	ごはん					ごはん			665 23.8 2.2	814 28.5 2.6
	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				
	もやしとこまつなのナムル (かんこくナムルドレッシング)			小松菜 にんじん	もやし		ごま	(ドレッシング)		
	とうふのちゅうかに	豆腐 ぶた肉		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ グリンピース	さとう でんぶん		しょうゆ 塩 中華スープの素		
25 (金)	ガバオライス(むぎごはん めだまやき ガバオライスのぐ)	ぶた肉 大豆 鶏卵		パセリ パプリカ	たまねぎ にんにく	ごはん 麦 さとう	油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	626 26.1 2.0	784 31.7 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かわワントンスープ	ぶた肉		にんじん 小松菜	ねぎ もやし しょうが	小麦粉	ごま油	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		

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			児童	生徒	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂類				
28 (月)	はちみつパン					パン はちみつ			616 23.8 2.4	837 32.2 3.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ひとくちまぐろカツ(児:2こ、生・職:3こ)	まぐろ			きゅうり	パン粉	油				
	チーズサラダ(シーザードレッシング)		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			(ドレッシング)			
	ウイナースープ	ウイナー		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう			
30 (水)	しょくパン(くろまめきなこクリーム)					パン	(黒豆きなこクリーム)		617 24.5 2.1	808 31.7 2.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	コンソメ こしょう 一味唐辛子 トマトケチャップ			
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		たまねぎドレッシング			
※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 2.0g未満	830 34.2 2.5g未満

<今月の石岡市の食材> 米、みそ、きゅうり、ねぎ、小松菜、ほうれん草 <今月の石岡市の有機食材> 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。



こんだてひょう 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。

