



学校給食献立表



～旬の食材～
Asparagus
アスパラガス



令和7年5月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・南小・東小

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		
1 (木)	ごはん					ごはん			665 26.6 2.2
	ぎゅうにゅう(コーヒースロップ)		牛乳			(コーヒースロップ)			
	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
	こいのぼりのすましじる	とり肉 豆腐 かまぼこ		小松菜 にんじん	たけのこ 干しいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつおだし	
2 (金)	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)			614 21.9 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	オムレツのトマトソース	鶏卵		トマト	にんにく 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ 黄パプリカ きゅうり			イタリアンドレッシング 塩	
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉	バター 油	塩 しょう スープストック	
7 (水)	ビビンバ(ごはん にく ナムル)	ぶた肉 大豆 赤みそ		小松菜	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 塩	623 25.9 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	トックスープ		とり肉	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが	米粉		中華スープの素 しょうゆ 塩 しょう	
8 (木)	むぎごはん					ごはん 麦			608 26.8 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さわらのあまからやき	さわら						しょうゆ みりん	
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	干しいたけ	しらたき さとう	ごま油	しょうゆ 酒 和風だし	
9 (金)	しんたまねぎのみそしる	みそ 生揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ			和風だし	603 21.7 2.9
	ソフトめんしおスープ(ソフトめん)	ぶた肉 なんと		にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	ソフトめん でんぶん	ごま油	塩ラーメンの素	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう きゅうり			酢 ごまドレッシング	
12 (月)	いちごドーナツ	鶏卵			いちご	小麦粉 さとう			671 21.3 1.9
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	マヨたまカツ	鶏卵 ぶた肉 とり肉				パン粉	油 マヨネーズ		
13 (火)	だいこんとツナのサラダ (たまねぎドレッシング)	まぐろ油づけ		にんじん	大根 きゅうり			(ドレッシング)	626 22.2 2.4
	にらのスタミナじる	ぶた肉 みそ		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ			和風だし 一味唐辛子	
	ミルクパン					パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
14 (水)	チキンのトマトに		とり肉	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ 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 ウスターソース 塩 しょう	673 20.8 2.3
	パスタサラダ		ハム	にんじん	きゅうり	マカロニ	油	コーンクリームドレッシング	
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
15 (木)	メンチカツ		とり肉		玉ねぎ	パン粉	油		608 25.4 1.6
	いんげんのおかかマヨあえ (マヨネーズ)		かつお節	さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	(マヨネーズ)	しょうゆ	
	わかめととうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			和風だし	
	ごはん					ごはん			
16 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳						606 22.7 2.5
	おやこに	鶏卵 とり肉		にんじん	玉ねぎ 水菜	さとう		しょうゆ みりん 和風だし	
	キャベツのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ しめじ		ごま	ねぎごまドレッシング	
	コッペパン(チョコレートクリーム)					パン	(チョコレートクリーム)		
19 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳						632 28.7 2.3
	いかにのねぎしおやき(2こ)	いか			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごま ごま油 油	酒 しょうゆ 塩 しょう	
	じゃがいものそばろに		ぶた肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう こんにやく	油	和風だし しょうゆ	
	ゆうきかぶのぐだくさんみそしる		とり肉 みそ	にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ かぶ	パン粉		和風だし	
20 (火)	パインミー (ソフトフランスパン パインミーのぐ)		ぶた肉	にんじん にら	玉ねぎ にんにく	パン さとう	油	しょうゆ オイスターソース ナンプラー 酢 酒 塩	625 20.8 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	はるまき		ぶた肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 春雨	油		
	フルーツポンチ		豆乳		パインアップル マンゴー もも りんご	さとう			
21 (水)	むぎごはん					ごはん 麦			642 23.5 2.3
	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 玉ねぎ	小麦粉			
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢	
	にらたまじる	とり肉 鶏卵		にら にんじん	干しいたけ	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩 酒	

こどもの日献立

ごはんといっしょに
たべましょう

【スタディーメニュー】
小学5年理科
いんげんまめ

ごはんといっしょに
たべましょう

パンに具をはさんで食べましょう

【世界の料理】
ベトナム



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			
22 (木)	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	【スタディメニュー】 小学3年音楽 お茶	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	700 20.7 2.1
	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			玉ねぎドレッシング		
	* まっちゃブリン		鶏卵	牛乳		さとう		抹茶		
23 (金)	さんさいうどん(ソフトめん)	とり肉 油揚げ		にんじん	えのきたけ しめじ わらび たけのこ なめこ うど 水菜	ソフトめん		しょうゆ みりん 和風だし 一味唐辛子	611 21.5 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	アスパラガスのサラダ (シーザードレッシング)			にんじん	キャベツ アスパラガス			(ドレッシング)		
	もちもちチョコ					小麦粉 さとう	油	ココアパウダー		
26 (月)	ごはん					ごはん			660 27.6 1.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	* なつとう	納豆						たれ からし		
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			とうもろこし キャベツ きゅうり		油	酢 棒棒鶏ソース		
27 (火)	なまあげのあんかけ	生揚げ とり肉 大豆	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶ			しょうゆ 和風だし	631 29.4 2.7	
	メープルパン				パン メープルゼリー					
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	メルルーサのピザやき	メルルーサ	チーズ	ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ		油 オリーブ油	トマトケチャップ 白ワイン スーブストック オレガノ		
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			シトラスドレッシング		
28 (水)	シェルマカロニスー	ベーコン	牛乳	ほうれん草	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スーブストック	648 29.2 2.0	
	ゆうきまいのごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのしおこうじやき(2こ)	とり肉					油	塩こうじ		
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ みりん		
29 (木)	かみなりじる	豆腐 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しめじ	こんにゃく でんぶ	ごま油	しょうゆ 酒 塩 和風だし かつおだし	651 27.2 1.7	
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かつおのたつたあげ	かつお			しょうが	でんぶ	油	しょうゆ		
	ひじきのいりに	油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ 和風だし		
30 (金)	ゆうきだいこんの とんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ	こんにゃく じゃがいも		和風だし	633 20.5 2.7	
	くろパン					パン 黒糖				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コロッケ					じゃがいも パン粉	油			
	スパゲッティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	油	コーンクリームドレッシング		
	ゆうきレタスの スープ	とり肉		にんじん	レタス 玉ねぎ セロリ		油	スーブストック しょうゆ 塩 こしょう	650 26.8 2.0未満	
＜今月の石岡市の食材＞米、きゅうり、ねぎ、小松菜、アスパラガス、みそ ＜今月の石岡市の有機食材＞米、レタス、短大根、かぶ								栄養基準値		

<今月の石岡市の食材>米、きゅうり、ねぎ、小松菜、アスパラガス、みそ
<今月の石岡市の有機食材>米、レタス、短大根、かぶ



栄養基準値

～スタディーメニュー・小3音楽「茶つみ」・お茶～

「夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」という歌詞の「茶つみ」は、今から110年以上前の教科書のために作られた曲で、手遊びの歌としても知られています。立春から88日数えた5月2日前後を八十八夜といい、お茶の旬の時期です。今年は5月1日が八十八夜です。

～スタディーメニュー・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。

給食センターだより

木々の緑があざやかなり、さわやかな風が吹く季節になりました。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！

食事のマナーを覚えよう

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

「ピン・グー・ピタッ」

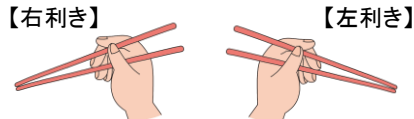
机とお腹は「グー」
ひとつ分あける。
足の裏は「ピタッ」
と床につける。

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

<正しい箸の持ち方を確認しましょう！>



<食器はもって食べましょう！>



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。