

# May 学校給食献立表



令和7年5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)	
		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			
1 (木)	ごはん						ごはん		634 26.4 2.0	789 32.0 2.6
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳				(コーヒーシロップ)			
	あじのあげに しおこんぶあえ		あじ	パセリ			さとう でんぶん	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	キャベツ きゅうり			しょうゆ		
2 (金)	ごはん						ごはん		671 21.3 1.9	810 24.8 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	マヨたまカツ	鶏卵 ふた肉 とり肉					パン粉	油 マヨネーズ		
	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)		
にらのスタミナじる	ふた肉 みそ		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ				和風だし 一味唐辛子		
7 (水)	ソフトめんしおスープ(ソフトめん)	ふた肉 なた		にんじん	キャベツ 干しいたけ ねぎ	でんぶん ソフトめん	ごま油	塩ラーメンの素	603 21.7 2.9	770 26.9 3.7
	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		
	いちごドーナツ	鶏卵			いちご	小麦粉 さとう				
8 (木)	ごはん						ごはん		638 27.5 1.7	802 33.8 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かつおのたつたあげ	かつお			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
	しらたきのごもくに	ふた肉		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		
しんたまねぎのみそじる	みそ 生揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ				和風だし		
9 (金)	ピビンバ(ごはん にく ナムル)	ふた肉 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	791 32.2 2.7
	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 こしょう		
12 (月)	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	817 27.4 3.1
	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 こしょう スープストック			
13 (火)	ごはん						ごはん		673 25.8 2.2	813 28.4 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	てりやきハンバーグ	とり肉 ふた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん		
	ツナサラダ	まぐろ油づけ	わかめ	にんじん	キャベツ		ごま	塩ドレッシング		
しんじゃがいものみそじる	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ	じゃがいも			和風だし		
14 (水)	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)		606 22.7 2.5	828 29.5 3.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	やきそば	ふた肉 大豆	にんじん	玉ねぎ 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		
もやしとハムのサラダ(わふうドレッシング)	ハム		にんじん	もやし きゅうり		ごま	(ドレッシング)			
15 (木)	ごはん						ごはん		608 25.4 1.6	791 31.4 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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		
たいわんバイ(中学校のみ)					バイナップル					
16 (金)	ごはん						ごはん		673 20.8 2.3	809 24.2 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	メンチカツ	とり肉			玉ねぎ	パン粉	油			
	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じる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ				和風だし		
19 (月)	バインミー (ソフトフランスパン バインミーのぐ)	ふた肉	にんじん なら	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	809 26.9 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	はるまき	ふた肉	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		バイナップル マンゴー もも りんご	さとう					
20 (火)	ごはん						ごはん		632 28.7 2.3	782 32.7 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いかのねぎしおやき(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 こしょう		
	じゃがいものそぼろに	ふた肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう ごんにやく	油		和風だし しょうゆ		
ゆうきかぶのぐだくさんみそじる	とり肉 みそ	にんじん	玉ねぎ キャベツ かぶ		パン粉		和風だし			
21 (水)	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	774 27.5 3.5	
	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			

こどもの日献立

ごはんといっしょに  
たべましょう

【スタディメニュー】  
小学5年理科  
いんげんまめ

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			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			
22 (木)	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう かにかまぼこのサラダ *まっちゃんプリン	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	カレールー	700 20.7 2.1	856 24.2 2.6
23 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(2こ) はるさめサラダ にらたまじる		牛乳						642 23.5 2.3	784 27.6 2.8
26 (月)	メープルパン ぎゅうにゅう メルルーサのピザやき カラフルサラダ シェルマカロニスープ		牛乳						631 29.4 2.7	826 35.1 3.5
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう *なっとう チキンとコーンのサラダ なまあげのあんかけ		牛乳						660 27.6 1.5	817 32.5 1.9
28 (水)	くらパン ぎゅうにゅう コロッケ スパゲッティサラダ ゆうきレタスのスープ		牛乳						633 20.5 2.7	829 26.1 3.5
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあまからやき ひじきのいりに ゆうきだいごんのとんじる		牛乳						612 26.6 1.8	775 32.5 2.2
30 (金)	ゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき(2こ) もやしとこまつなのおかかあえ かみなりじる		牛乳						648 29.2 2.0	780 33.6 2.4
								栄養基準値	650 26.8 2.0	830 34.2 2.5

<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



～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に、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。