

5月 学校給食献立表

～旬の食材～
Asparagus
アスパラガス

令和7年5月
石岡市立八郷学校給食センター

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			
1 (木)	ミニコッペパン					パン				
	牛乳		牛乳							
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	586 22.2 2.7	785 28.6 3.7
	コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)			
	ごさかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま			
2 (金)	たいごはん	たい				ごはん		塩 しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	とり肉 ぎゅう肉 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	コチュジャン しょうゆ	619 22.8 2.0	762 26.4 2.3
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし			酢 しょうゆ		
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みずな	えのきたけ			かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
7 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉			にんにく たまねぎ ねぎ		ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん	619 24.1 2.3	778 29.3 2.9
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
	わかめとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			かつおだし		
8 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく ねぎ たまねぎ とうもろこし	中華めん	ごま 油	みそラーメンの素 チキンがらスープ	594 23.4 3.5	765 30.1 4.5
	牛乳		牛乳							
	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		
	*おちゃプリ	豆乳				砂糖		抹茶		
	ゆうきまいのごはん					ごはん				
9 (金)	牛乳		牛乳							
	* やきとなっとう	なっとう						(タレ、からし)	666 26.6 2.2	822 30.7 2.6
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし			しょうゆ みりん		
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
	ごはん									
12 (月)	牛乳									
	とりつくね(小2個・中職3個)	とり肉			たまねぎ	砂糖 パン粉		しょうゆ	623 23.7 2.0	802 29.5 2.6
	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			
	こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな にんじん				かつおだし		
	コッペパン					パン				
13 (火)	牛乳		牛乳							
	コロケ(パックソース)	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	(パックソース)	585 22.4 2.8	806 29.6 3.7
	やさしいサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		(ドレッシング)			
	たまごスープ	とり肉 たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でん粉		コンソメ しょうゆ 塩		
	ごはん					ごはん				
14 (水)	牛乳		牛乳							
	いかのマヨネーズやき	いか			しょうが にんにく		マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩	624 27.3 2.7	758 30.8 3.1
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
	ワントンスープ	とり肉		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	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)			
15 (木)	牛乳		牛乳							
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		油 (ドレッシング)	酢 こしょう	624 21.2 2.3	787 26.8 3.1
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	(小・石特) *アセロラゼリー				アセロラ	砂糖				
	(中)たいわんパインアップル				パインアップル					
16 (金)	ビビンバ(ごはん にく ナムル)	ぶた肉 大豆		ほうれんそう	ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ こしょう トウバンジャン しょうゆ	602 25.1 2.0	760 30.8 2.5
	牛乳		牛乳							
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ		ごま	中華スープ チキンがらスープ しょうゆ		
	ごはん					ごはん				
19 (月)	牛乳		牛乳							
	まぐろカツ(小2個・中職3個)	まぐろ			きゅうり たまねぎ	パン粉 でん粉	油		661 21.8 2.2	848 27.0 2.8
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
	ぐだくさんみそしる	とり肉 油あげ みそ		ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ	パン粉		にぼしだし		
20 (火)	くろパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	オムレツデミグラスソース	たまご			たまねぎ	砂糖	バター	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース コンソメ	613 21.4 2.8	803 26.8 3.7
	スパゲッティサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり	スパゲッティ	油 (マヨネーズ)	塩 こしょう		
	ゆうきかぶのスーフ	ベーコン		にんじん	たまねぎ かぶ とうもろこし			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
21 (水)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク ケチャップ コンソメ	675 23.0 2.5	837 27.1 3.2
	牛乳		牛乳							
	たくあんあえ *ヨーグルト		ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	ごま	酢 塩		

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)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし	648	811	
	牛乳		牛乳						25.3	30.5	
	だいこんサラダ(塩ドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		ごま (ドレッシング)		3.1	4.0	
	いちごむしパン	たまご	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖	油				
23 (金)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳						627	799	
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩	23.7	29.5	
	もやしときゅうりのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.4	3.0	
	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		かつおだし			
26 (月)	むぎごはん					ごはん むぎ					
	牛乳		牛乳								
	いわしのみぞれに	いわし			だいこん			しょうゆ	622	761	
	ごぼうのきんぴら	ちくわ さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油 ごま	しょうゆ 酒	22.7	26.0	
	ゆうきだいこんとあぶらあげの みそしる	油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし	2.4	2.9	
27 (火)	バインミー (ソフトフランスパン バインミーのぐ)	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ にんにく	パン 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース ナンプラー 酢 酒 塩	652	847	
	牛乳		牛乳						22.7	29.2	
	はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	春雨 小麦粉	油	しょうゆ	2.1	2.8	
	フルーツポンチ		寒天		みかん もも りんご バインアップル	砂糖		杏仁霜			
28 (水)	ごはん					ごはん					
	* はっこう乳		はっこう乳								
	えびシュウマイ(小2個・中職3個)	えび えそ			たまねぎ	小麦粉 でん粉			591	780	
	こまつなとベーコンのあえもの	ベーコン		こまつな	もやし	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢	22.6	28.5	
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース たけのこ ぼししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ オイスターソース	2.1	2.8	
29 (木)	コッペパン(マーガリン)					パン	(マーガリン)				
	牛乳		牛乳								
	ローストチキン	とり肉			しょうが			しょうゆ みりん 酒	588	753	
	ポテトといんげんのサラダ (マヨネーズ)			いんげん	とうもろこし	じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう	24.2	29.2	
	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			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	3.1	3.9	
30 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ					
	牛乳		牛乳						623	760	
	あじのなんばんづけ	あじ		赤パブリカ	たまねぎ 黄パブリカ	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酢	25.9	29.3	
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		2.3	2.7	
	たまねぎとアスパラガスのみそしる	油あげ とうふ みそ		アスパラガス	たまねぎ ねぎ			かつおだし			
※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	830
<今日の石岡市の食材>米 卵 きゅうり 小松菜 ねぎ ほうれん草 アスパラガス みそ										26.8	34.2
										2.0未満	2.5未満

<今月の石岡市の食材> 米、卵、きゅうり、小松菜、ねぎ、ほうれん草、アスパラガス、みそ
<今月の有機農産物> 米、レタス、かぶ、だいこん

～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

食事のマナーを覚えよう

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！

食事のあいさつ



食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

机とお腹は「**クー**」
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。

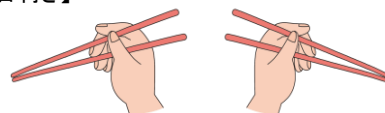
食器の使い方

背中には「**ピン**」
とのはずす。

<正しい箸の持ち方を確認しましょう！>

【右利き】

【左利き】



<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。