



日(曜)	献立名	主 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 児童
		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		
2 (月)	ごはん						ごはん		608 23.3 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あじフライ	あじ					パン粉 小麦粉 さとう	塩 しょうゆ みりん	
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう	ごま 酢 しょうゆ	
	とうにゅうみそしる	とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん	だいこん ねぎ しめじ			和風だし	
3 (火)	しよくパン(いちごジャム)						パン(いちごジャム)		619 23.5 2.5
	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		さとう	油 デミグラスソース 塩	
	パスタサラダ			にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ		マカロニ	油 コーンクリームドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく		じゃがいも	オリーブ油 スープストック 塩 こしょう	
4 (水)	むぎごはん						ごはん 麦		643 28.8 2.8
	ぎゅうにゅう		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 油	しょうゆ みりん 塩	
	ごもくきんぴら		ぶた肉	にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにやく さとう	ごま油 ごま 油 しょうゆ	
	ぐたくさんみそしる	とり肉 みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ		パン粉	和風だし	
5 (木)	ごはん						ごはん		623 21.7 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あげぎょうぎ(児:2こ、職:3こ)	とり肉			キャベツ		小麦粉	油	
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ		さとう でんぶん	油 ごま 酒 しょうゆ	
	ゆうきかぶのスープ	とり肉		にんじん 小松菜	かぶ たまねぎ しょうが		春雨 でんぶん	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	
6 (金)	カレーなんぼん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	たまねぎ ねぎ		じゃがいも でんぶん ソフトめん	油 和風だし いりごだし しょうゆ みりん カレー粉	618 23.0 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふのサラダ(ぐたくさんたまねぎドレッシング)	豆腐 かにかまぼこ			もやし きゅうり			(ドレッシング)	
	ポテトもち		チーズ				じゃがいも でんぶん さとう	油 塩	
	ゆうきまいのごはん							ごはん	
9 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳						659 25.2 2.2
	いわしのうめ	いわし			うめ		さとう	しょうゆ 塩	
	ゆうきやさいのあさづけ				だいこん かぶ せうり		ごま	ゆずドレッシング	
	ゆうきたまねぎとしんじゃがいものそばろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう こんにやく	油 しょうゆ 和風だし	
	くろパン						パン 黒糖		
10 (火)	ぎゅうにゅう		牛乳						593 27.6 2.9
	ローストチキン(2こ)	とり肉					さとう	油 しょうゆ 酒 アップルソース	
	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			塩 イタリアンドレッシング	
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	
	ごはん							ごはん	
11 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳						651 27.6 1.7
	*なっとう	なっとう						たれ からし	
	しらすのサラダ	しらすぼし		小松菜 にんじん	キャベツ			チョレギサラダドレッシング	
	かじょうどうふ	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	グリンピース しょうが たまねぎ ほししいたけ		さとう	油 しょうゆ 酒 トウバンジャン	
	ハヤシライス(ごはん・ポークハヤシ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース		ごはん じゃがいも	油 ハヤシルウ トマトケチャップ スープストック こしょう	
12 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳						681 20.7 1.8
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリームドレッシング	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
	きなこあげパン	きなこ					パン さとう	油 塩	
13 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳						618 28.9 1.9
	とりにくとペンネのクリームに	ベーコン とり肉 えび		にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ 小麦粉	バター 油 酒 塩 こしょう スープストック	
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ えだまめ			パンパンジーソース	
	ごはん							ごはん	
16 (月)	ぎゅうにゅう		牛乳						668 28.5 1.6
	さばのあまからやき	さば						みりん しょうゆ	
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	塩	
	なまあげのカレーに	なまあげ ぶた肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが ほししいたけ		じゃがいも さとう でんぶん	油 しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし	
17 (火)	ハンバーガー(まるパン・ハンバーガー・ポイルやさい)	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン		パン さとう でんぶん	油 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう マヨネーズ風ドレッシング	655 23.6 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうにゅうコーンスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		米粉	豆乳バター 油 スープストック 塩 こしょう	

【カミカミ献立】  
よくかんで  
食べよう!

【スタディーメニュー】  
小学1年国語「おおきな かぶ」

【有機食材の献立】



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		
18 (水)	けいはん(ごはん・ぐ・スープ)	【郷土料理:鹿児島県】 ごはんにぐをのせ、 スープにつけて 食べましょう	とりに鶏卵	にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ	ごはん さとう	ごま	しょうゆ みりん 和風だし	628 21.2 2.2
	ぎゅうにゅう		とりに	にんじん	レモン だいこん ねぎ	でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 酒 塩 チキンガラスープ	
	さつまいもてんぷら						さつまいも 天ぷら粉 油		
19 (木)	ごはん					ごはん			695 28.4 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	メルルーサのマスタードソース	メルルーサ				でんぷん さとう	油	つぶマスタード しょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	
	ひじきのそぼろに とんじる	とりに ぶた肉 なまあげ みそ	ひじき	にんじん	えだまめ しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
20 (金)	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	ぶた肉 えび なると		にんじん	キャベツ ねぎ しょうが	にんにく ソフトめん でんぷん	油	豚骨ラーメンスープ しょうゆ 酒 塩 中華スープの素	647 24.7 3.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ポテトサラダ(マヨネーズ) カステラ	ハム 鶏卵	にんじん	きゅうり	じゃがいも	油(マヨネーズ)	酢 塩 こしょう		
23 (月)	ごはん					ごはん			637 27.9 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	シイラのレモンじょうゆソース	シイラ			レモン	でんぷん さとう	油	しょうゆ	
	ごぼうとえだまめのサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ			酢 ごまクリームドレッシング	
24 (火)	しよくパン(くろまめきなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)			601 22.8 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とりに ぶた肉			たまねぎ	さとう	油	トマトケチャップ 酢 ソース	
	たらこスパゲティ ウインナースープ	たらこ ウインナー		ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	油 バター ごま	白ワイン スープストック 塩 こしょう	
25 (水)	むぎごはん					ごはん 麦			636 20.3 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	めだまきフライ(ソース)	鶏卵				小麦粉 パン粉	油	(ソース)	
	アスパラガスのサラダ とうがのみそしる	ハム 油あげ みそ	アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	とうが ねぎ			塩ドレッシング 和風だし	
26 (木)	ごはん					ごはん			615 20.7 2.7
	コーヒージョウにゅう		牛乳			さとう		コーヒー	
	えびシューマイ(児:2こ、職:3こ)	えび えそ			たまねぎ	小麦粉 でんぷん			
	パンサンデー やさしいっぱいマーボーどうふ	ハム 豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん 小松菜	きゅうり もやし グリーンピース しょうが	にんにく ほししいたけ ねぎ	春雨 さとう ごま油	ごま油	
27 (金)	ミルクパン					パン			636 21.8 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	中濃ソース 赤ワイン スープストック チリパウダー 塩 こしょう	
	いんげんとかまカロニのサラダ *ヨーグルトゼリー			さやいんげん	キャベツ とうもろこし	マカロニ		塩 たまねぎドレッシング	
30 (月)	ごはん					ごはん			666 21.1 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	しおメンチカツ	とりに ぶた肉			たまねぎ	パン粉	油	塩 しょうゆ チキンブイヨン	
	かいそうサラダ しんじがいののみそしる	まぐろ 油づけ なまあげ みそ	こんぶ わかめ きわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	ねぎ	じゃがいも	和風だし	

※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。

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

栄養基準値  
650  
26.8  
2.0未満

### ～スタディーメニュー・小1国語「おおきな かぶ」～

「うんとこしょ、どっこいしょ」おじいさんからはじまって、おばあさん、孫、犬、ねこ、そして最後にねずみと加わり、やっとかぶは抜けました。あきらめないで努力することやみんなで協力することの大切さを教えてくれるお話です。

### ～スタディーメニュー・中2社会・歴史・桃山文化～

カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易でポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステーリヤ王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。

## 給食センターだより

### ◆よくかむことの効果◆



#### 食べすぎを防ぐ

食事に適度な時間がかかるので、ちょうどよい量で満腹感を感じられます。

#### 脳を活性化

噛んだ時の振動があごから頭に伝わり、頭の働きがよくなるといわれています。

#### 消化・吸収を助ける

食べ物が細くなり、口の中でだ液とよく混ぜるので、胃腸での消化・吸収がよくなります。

#### むし歯を予防する

だ液がよく出るので、口の中に食べ物が残りにくくなります。



今月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることを意識しましょう。噛み応えのある食べ物(玄米・大きく切った肉・生野菜・きのこ類など)を食べましょう。食事の後は歯磨きをして、歯や口の健康を保ちましょう。