



日 (曜)	献立名	主 材						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		
1 (火)	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)		617 22.0 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ペンのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ	油	トマトケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	
2 (水)	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			シトラスドレッシング	611 20.5 1.7
	むぎごはん					ごはん 麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
3 (木)	なまあげのあんかけ	生あげ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん		しょうゆ 和風だし	623 18.8 2.1
	だいきんのごまずあえ			にんじん	切干大根 大根 きゅうり	さとう	ごま	酢 しょうゆ	
	あじつけのり		のり				ごま油	塩	
4 (金)	ごはん					ごはん			620 22.2 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	グリーンサラダ			アスパラガス ブロッコリー	キャベツ きゅうり			塩ドレッシング	
7 (月)	たんたんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	中華めん さとう でんぶん	ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 粉末麺 豆板醤	679 26.2 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	はっこうにゅう		発酵乳						
8 (火)	とりにくのたつたあげ(2こ)	とり肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	609 24.9 2.3
	かいそうサラダ		こんぶ わかめ くまわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング	
	とうふとこまつなのみそしる	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ			和風だし	
9 (水)	ギーマカレー(ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	ナン	油	ウスターソース スープストック カレー粉 カレールウ	626 23.2 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	パスタサラダ(サウザンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油	(ドレッシング)	
10 (木)	*ヨーグルト		ヨーグルト						649 25.4 1.9
	むぎごはん					ごはん 麦			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
11 (金)	じゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	和風だし しょうゆ	608 21.2 1.7
	キムチのみそしる	とり肉 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ キムチ	パン粉	ごま油	和風だし	
	ごはん					ごはん			
12 (土)	ぎゅうにゅう		牛乳						649 25.4 1.9
	ハンバーグ(トマトケチャップ)	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ			(トマトケチャップ)	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロドレッシング	
13 (日)	ベーコンとたまごのスープ	ベーコン とり肉 鶏卵	チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	パン粉		コンソメ 塩 こしょう	608 21.2 1.7
	ミルクパン					パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
14 (月)	オムレツ		鶏卵			さとう			617 24.0 1.8
	ラトウイユ	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ スズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
	フルーツポンチ	豆乳			パインアップル みかん もも りんご	さとう			
15 (火)	ごはん					ごはん			623 22.9 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あじみそフライ	あじ みそ				パン粉	油		
16 (水)	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	655 25.4 2.0
	なすのみそしる	生あげ みそ		にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ			和風だし	
	バターロール					パン			
17 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳						623 22.9 2.1
	ミートスパゲティ	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト にんじん パセリ	干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう	油	スープストック ウスターソース トマトケチャップ 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	
18 (金)	*アイスクリーム		牛乳			水あめ			655 25.4 2.0
	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
19 (土)	カジキのレモンカツ	カジキ			レモン	パン粉	油		655 25.4 2.0
	ゴーヤチャンプルー	ハム 豆腐 鶏卵 かつお節		にんじん	にがうり		ごま油 油	和風だし 塩 こしょう	
	かぼちゃのみそしる	とり肉 みそ		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし	

たなばた こんだて

【世界の料理】  
インド

オムレツに、ラトウイユを  
かけてたべましょう!

おたのしみ こんだて

【スタディーメニュー】  
小学4年 理科  
ツルレイシ(ゴーヤ)

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		
17 (木)	ごはん					ごはん			650 21.1 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	シューマイ(児:2こ、職:3こ)	とり肉			たまねぎ グリンピース	小麦粉			
	ゆうききゅうりのしおナムル 			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩	
18 (金)	にくだんごのあまずあんかけ	とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	パン粉 さとう でんぶん	ごま油 油	トマトケチャップ チキンがらスープ 酢 しょうゆ 酒 塩	605 19.9 3.0
	ひやしきつねうどん(ソフトめん ぐ・つゆ) 	油あげ 鶏卵	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトめん さとう	ごま	しょうゆ みりん 和風だし めんつゆ	
	ぎゅうにゅう <b>くは めんどいっしょにたべましょう</b>		牛乳						
	かきあげ			にんじん しゆんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油		
※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。								650	
*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	26.8 2.0未満

<今月の石岡市の食材> 米、きゅうり、キャベツ、ねぎ、小松菜、アスパラガス、なす、ピーマン、みそ  
 <今月の石岡市の有機食材> きゅうり 

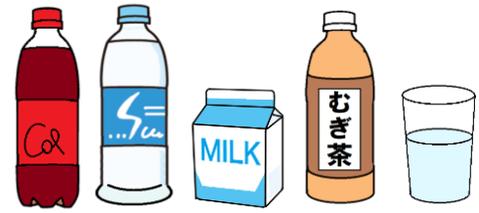
～スタディーメニュー・小4理科「植物のようす(ツルレイシ)」～  
 ツルレイシやヘチマには、「おばな」と「めばな」とよばれる2つの種類の花があり、めばなの元のふくらんだところがさらに大きくなったところが実です。おばなには実はできません。また、ゴーヤは沖縄の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。

# 給食センターだより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 水分補給は何を飲む？

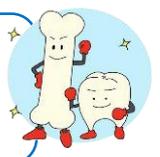
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 夏も牛乳を飲もう！

夏休みに入ると、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。お家で意識して牛乳を飲むようにしましょう。

## 成長期に大切 カルシウム



## 「運動+牛乳」で 熱中症に強い体を作ろう！

運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加し、熱中症リスクを効果的に下げることができます。

## 筋肉をつけるために牛乳を飲むなら 運動前？運動後？

筋肉をつけるなら、**運動後**の牛乳がおすすめです。牛乳のたんぱく質は植物性のたんぱく質と比べ、体内で筋肉を効率的につくり、効果もより長く続きます。

※食物アレルギーや乳糖不耐症で牛乳が飲めない人は、小魚や海藻類、大豆製品、青菜などを積極的にとるのがおすすめです。

## 元気な1日は朝ごはんから！

朝は脳のエネルギーが欠乏状態。朝ごはんを食べることで集中力や記憶力がアップします。また、朝ごはんは寝ている間に低下した体温を上昇させ、胃や腸を刺激して排便を促す働きもあります。朝ごはんをきちんと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



## あさごはんの3つのスイッチ



夏休み明けの給食は、  
9月1日(月)から始まります。

\* 食育フォーラム2023年5月号、  
2024年6月号 建学社より