

2月 学校給食献立表

～旬の食材～
Spinach
ほうれん草

令和8年2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)			
		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	2群	3群	4群	5群	6群					
		肉・魚・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類					
2 (月)	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳									
	いわしのうめ	いわし			うめ			しょうゆ		622	762	
	すみつかけ	油あげ 大豆		にんじん	だいこん		砂糖		しょうゆ 酢	24.0	28.2	
	せつぶんじる	かまぼこ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほうししいたけ		じゃがいも	ごま油	煮干しだし	2.4	2.9	
3 (火)	コッペパン(りんごジャム)						パン(りんごジャム)					
	牛乳		牛乳									
	パリツオーネ			にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ		じゃがいも 小麦粉	油	シチュールー	674	849	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		砂糖	ごま	マヨネーズ風調味料 しょうゆ 酢	21.1	27.1	
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ほうきさい セロリ			オリーブ油	こしょう スープストック 塩	2.5	3.3	
4 (水)	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳									
	ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ		小麦粉				659	810
	ゆうきほうれんそうのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	24.9	29.5	
	とうふのうま	ぶた肉 大豆 とうふ		にんじん	たまねぎ ほうきさい ほうししいたけ		砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ	2.1	2.5	
5 (木)	くろパン						パン 黒砂糖					
	牛乳		牛乳									
	えびとベンネのクリームに	えび とり肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ	油	酒 ベンネソース コンソメ 塩 こしょう	666	889	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング	27.8	35.9	
	いちごゼリー				いちご		砂糖			2.6	3.4	
6 (金)	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳									
	ハンバーグおろしソース	とり肉			だいこん にんにく たまねぎ		パン粉	油	しょうゆ みりん 酢	636	825	
	ベジタブルソテー	ベーコン		にんじん	とうもろこし グリンピース			油	塩 こしょう	23.6	29.7	
	かきたまじる	とり肉 たまご		こまつな にんじん	たまねぎ		でん粉		かつおだし しょうゆ 塩	2.0	2.6	
9 (月)	むぎごはん						ごはん むぎ					
	牛乳		牛乳									
	* やさとなつとう	なつとう							(タレ、からし)	646	796	
	れんこんのカレーきんぴら	とり肉 大豆 みそ		にんじん	れんこん グリンピース		砂糖	油	酒 しょうゆ カレー粉 トウバンジャン	28.2	32.9	
	とんじる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		じゃがいも		酒 煮干しだし	2.3	2.7	
10 (火)	バターロール						パン 砂糖	マーガリン				
	* コーヒー牛乳		牛乳				砂糖		コーヒー			
	チキンカツ(パックスソース)	とり肉					パン粉 小麦粉	油	(パックスソース)	663	803	
	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	23.3	27.1	
	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	オリーブ油	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	2.9	3.6	
12 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)		とり肉 なた	にんじん	ねぎ ほうししいたけ		ソフトめん		かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩			
	牛乳		牛乳							656	818	
	ほうれんそうのあえもの	ツナ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし				中華ドレッシング	27.4	33.6	
	チョコレートむしパン	たまご	牛乳				小麦粉 砂糖	油 チョコレート		3.5	4.5	
13 (金)	ごはん						ごはん					
	牛乳		牛乳									
	ほっけのおおやき	ほっけ							塩	623	772	
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい				しょうゆ みりん	27.7	32.9	
	だいこんとなまあげのそぼろに	ぶた肉 大豆 生あけ		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが グリンピース		じゃがいも 砂糖 でん粉		しょうゆ 和風だし	2.4	2.8	
16 (月)	わかめごはん		わかめ				ごはん		塩			
	牛乳		牛乳									
	とり肉のからあげ	とり肉			にんにく しょうが		でん粉	油	しょうゆ 酒	711	842	
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			ごま ごま油		25.7	28.8	
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	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	3.0	3.6	
17 (火)	ミルクパン	脱脂粉乳					パン 砂糖	マーガリン				
	牛乳		牛乳									
	オムレツ(パッケチャップ)	たまご					砂糖	油	(パッケチャップ)	604	805	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ		じゃがいも	油	塩 こしょう	22.5	28.3	
	こめこのようにゅうスープ	とり肉 豆乳		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし		米粉	油	コンソメ 塩 こしょう	2.8	3.7	

節分献立

世界の料理～イタリア～

バレンタイン献立

【スタディーメニュー】
小学3年 国語
～ゆうぎげ村の小さな旅館～

恋瀬小
リクエスト献立



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						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		調味料他	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			
18 (水)	スタミナどん (むぎごはん ゆうきやさしいりスタミナいため)	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	ごはん むぎ 砂糖	油	オイスターソース ウスターソース みりん しょうゆ 酒 トウバンジャン	675 25.1 2.8	845 30.6 3.5
	牛乳		牛乳							
	はくさいスープ	なると		にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ	春雨		しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
	*いよかんゼリー				いよかん	砂糖				
19 (木)	しょくパン(メープルゼリー)					パン (メープルゼリー)			654 23.0 2.4	851 29.2 3.2
	牛乳		牛乳							
	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	ゆうきにんじんのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			ねぎごまドレッシング		
	こざかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま			
20 (金)	ごはん					ごはん		630 21.8 2.1	810 27.1 2.7	
	牛乳		牛乳							
	わかさぎフリッター(小2個、中職3個)	わかさぎ				小麦粉	油			しょうゆ
	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 こんにゃく 砂糖	油			酒 しょうゆ 和風だし
24 (火)	コッペパン					パン		634 21.5 2.6	814 27.7 3.4	
	牛乳		牛乳							
	ハッシュドビーフコロッケ	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ポイヤサイ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり					マヨネーズ風調味料 こしょう
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン粉				しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
25 (水)	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	702 23.2 2.3	888 28.9 2.9
	牛乳		牛乳							
	とうふのサラダ	とうふ かにかまぼこ		ブロッコリー	きゅうり			和風ドレッシング		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
26 (木)	しろごまみそうどん(ソフトめん)	とり肉 ちくわ 油あげ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ ぶなしめじ	ソフトめん 砂糖	ごま	酒 和風だし 昆布だし しょうゆ	634 24.7 3.0	808 30.0 3.7
	牛乳		牛乳							
	もやしのサラダ		わかめ	こまつな にんじん	もやし			塩ドレッシング		
	ピザまん		チーズ	トマト	たまねぎ	小麦粉		ケチャップ		
27 (金)	ごはん					ごはん		658 24.1 1.9	795 27.6 2.3	
	牛乳		牛乳							
	さばのしおたつたあげ	さば				でん粉	油			酒
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ほししいたけ	しらたき 砂糖	ごま油			酒 しょうゆ 和風だし
ゆうきやさしいとさつまいもの みぞしる	生あげ みそ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも		煮干しだし			

※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。

＜今月の石岡市の食材＞米、卵、小松菜、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、にんじん、みそ

＜今月の石岡市の有機農産物＞にんじん、小松菜、ほうれん草、ねぎ

栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満
-------	----------------------	----------------------

～スタディーメニュー・小3国語「ゆうすげ村の小さな旅館ーウサギのダイコン」～

つぼみさんが一人できりもりしている「ゆうすげ旅館」があります。6人の泊まり客が来て、つぼみさんは息つくひまもありませんでした。そこへ、美月(みづき)という娘が「ウサギダイコン」を持って、手伝いに来ます。美月が作る大根料理は、「おいしい！」ととても評判で、大根づくしの料理が続きます。ある日、お客さんがつぼみさんに「耳の聞こえが良くなった」と話します。美月は一体、何者なのでしょう!?

給食センターだより

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気で丈夫な体をつくりましょう。

じょうぶな骨を作るためには?

カルシウムをしっかりとろう!



①栄養バランスのとれた食事をとる

食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜を揃えることで、栄養バランスがとりやすくなります。



カルシウムと一緒にとろう!

イワシ・サケ・サンマなどの魚類や、乾燥きくらげ・乾燥しいたけなどのきのこ類
ビタミンDの多い食品
(カルシウムの吸収を促進する働きがあります)

小松菜・ほうれん草などの葉物類、納豆
ビタミンKの多い食品
(カルシウムの取り込みを助ける働きがあります)

②カルシウムの多い食品をとる

カルシウムには、強い骨や歯をつくる働きがあります。なかでも、牛乳・乳製品、小魚、小松菜などの葉物野菜、大豆や豆腐・納豆などの大豆製品などはカルシウムが多く含まれています。

ビタミンDが不足すると...
骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまいます。



③適度な運動と十分な睡眠をとる

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。また、日光に当たることで、体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。それから、成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。十分な睡眠をとるようにしてください。

成長期のみなさんが栄養素をバランスよく摂取できるよう、給食には牛乳が毎日出されています。給食に出る牛乳は、1日に必要なカルシウムの約3分の1を摂取することができます。アレルギー等で牛乳が飲めない場合は、他の食品でカルシウムをしっかりと補いましょう。