



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		
2 (月)	わかめごはん		わかめ			ごはん	塩	659 27.2 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう			
	ひじきのそぼろに	とり肉	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
	つみれのすましじる	たら たい 豆腐 かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	でんぷん パン粉 じゃがいも			しょうゆ 塩 和風だし
	* ひなまつりゼリー				もも	さとう			
3 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	油	塩	615 26.4 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくとベンネのクリームに	ベーコン とり肉 えび	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	酒 塩 スープストック こしょう	
	れんこんとツナのサラダ	まぐろ油揚げ		ブロッコリー	れんこん キャベツ 黄パプリカ			ごまドレッシング	
4 (水)	ごはん					ごはん			616 20.9 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	やさしいっぱいマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	さとう でんぷん	油 ごま油	豆板醤 酒 しょうゆ 中華スープの素	
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢	
	めんたいのり	明太子	のり			さとう		しょうゆ	
5 (木)	むぎごはん					麦 ごはん			600 21.4 1.5
	いちごジュース			にんじん トマト	いちご				
	かつおフライ(ソース)	かつお				パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	ゆうきこまつなのポンずあえ			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ	
かきたまじる	とり肉 鶏卵 なると		にんじん	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩 かつおだし		
6 (金)	ミルクパン					パン			635 23.9 3.0
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	牛肉 ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム	パン粉 さとう	油	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	
	パプリカサラダ			赤パプリカ	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	
オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			スープストック 塩 こしょう		
9 (月)	ごはん					ごはん			653 24.8 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ				さとう			
	あさづけサラダ			にんじん	大根 きゅうり		ごま	塩ドレッシング	
	すいとんじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし	
10 (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)			675 28.5 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	メルルーサのピザやき	メルルーサ	チーズ	ピーマン トマト	にんにく たまねぎ		油 オリーブ油	トマトケチャップ 白ワイン スープストック オレガノ	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロドレッシング	
パンプキンスープ		牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう スープストック		
11 (水)	ゆうきまいのごはん					ごはん			649 27.5 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	* なっとう	納豆						たれ からし	
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	でんぷん	油	生姜焼きのたれ 酒 みりん	
ゆうきやさしいのみそじる	生揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	ねぎ			和風だし		
12 (木)	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	カレールウ トマトケチャップ コンソメ	658 21.9 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング しょうゆ	
* アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ					
13 (金)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	みそ	にんじん	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	中華めん	油	みそラーメンスープの素 チキンがらすープ	618 22.6 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たこやき	たこ			キャベツ	小麦粉	油	かつおだし	
ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつお節		ブロッコリー にんじん	きゅうり		じゃがいも		マヨネーズ風調味料 しょうゆ	
16 (月)	ごはん					ごはん			668 23.7 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ユーリンチー		とり肉		しょうが にんにく	でんぷん	油	しょうゆ 酒 油淋鶏ソース	
	もやしとこまつなのナムル (かんこくナムルドレッシング)			小松菜 にんじん	もやし		ごま	(ドレッシング)	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ			中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	
* いちごムース(小学校6年生のみ)	豆乳				いちご	さとう			

ひなまつり献立

県産れんこん
給食提供事業



小学6年生卒業
おめでとう献立

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(e) 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		
17 (火)	 そつぎょうしき								
18 (水)	ガパオライス (ごはん めだまやき ガパオライスのぐ) ぎゅうにゅう	鶏卵 ぶた肉 大豆		パセリ バジル	たまねぎ にんにく	ごはん さとう	油	こしょう オイスターソース しょうゆ 塩	609 25.7 2.0
19 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう(ココアシロップ) いわしのオレンジに しおこんぶあえ ぐたくさんみそしる		牛乳		オレンジ	小麦粉 (ココアシロップ)		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	635 22.8 2.0
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(児:2こ、職:3こ) ぶたキムチ はるさめスープ		牛乳		キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		644 20.8 2.3
					しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう	ごま 油	酒 しょうゆ	
				小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが	春雨 でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満

※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。
※県産れんこん給食提供事業…JA新ひたち野より茨城県産のれんこんを提供していただきます。

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



給食センターだより

旅立ちの季節となりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。日頃の食生活を振り返ってみましょう。

塩分のとり過ぎに注意して生活習慣病を予防しよう！！

人間(成人)が生きていくために
1日に必要とされる食塩の量

1.5g/日

日本人(成人)が
1日にとっている食塩の量

約10g/日

塩分をとりすぎると...

高血圧症の原因になります。他にも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

日本人の食事摂取基準(2025)より

日本人は塩分をとり過ぎています！！**注意**

1日の食塩摂取量の目標は
小学生**6g未満**
中学生**7.5g未満**

★上手に減塩するポイント★



塩分をとりすぎないようにするには、調味料を控える工夫と、だしや香辛料など食材の風味を生かした味付けが大切です。また、カリウムは野菜やいも、果物に多く含まれ、ナトリウムを尿と一緒に体の外に出してくれる働きがあります。積極的に毎日の食事に取り入れましょう。



調味料はかけるより
「つける」



だしや香辛料を活用する

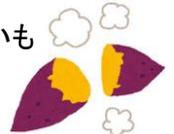
汁物は具たくさんにする

カリウムを多く含む食品例



バナナ

さつまいも



トマト

<1年間の振り返りチェック>

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間の振り返りをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 苦手なものでもがんばって食べた	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 石岡市の食材を一つでも多く覚えた	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた
			 ©石岡市	