

March* 学校給食献立表

～旬の食材～
Canola flower
なのはな



令和8年3月
石岡市立石岡学校給食センター
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

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 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)	ミニミルクパン						パン				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	レモンメンチカツ	とり肉		キャベツ	レモン		パン粉 コーンフレーク	油		627 19.2	825 24.2
	なのはなサラダ	かまぼこ		葉の花 にんじん	キャベツ とうもろこし				塩ドレッシング	2.2	2.9
	フルーツポンチ				パインアップル みかん もも りんご		さとう				
3 (火)	ごはん						ごはん				
	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	616 20.9	779 25.5
	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	2.2	2.7
	めんたいのり	明太子	のり				さとう		しょうゆ		
4 (水)	きなこあげパン	きなこ					パン さとう	油	塩		
	ミニくろパン(中学校のみ)						パン 黒糖				
	ぎゅうにゅう		牛乳							615 26.4	851 35.2
	とりにくとペンネのクリームに	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	1.9	2.8
	れんこんとツナのサラダ	まぐろ油づけ		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		
5 (木)	むぎごはん						麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう(ココアシロップ)		牛乳				(ココアシロップ)				
	いわしのオレンジに	いわし			オレンジ		さとう		しょうゆ	600 21.4	764 30.7
	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	1.5	2.0
	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)	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	えびカツ(ソース)		えび				でんぷん パン粉	油	(ソース)	631 18.6	754 21.7
	パプリカサラダ			赤パプリカ	キャベツ 黄パプリカ				イタリアンドレッシング 塩	2.2	2.5
	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)	メープルパン						パン メープルシロップ				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	さけのバジルソースやき	さけ	チーズ		バジル		オリーブ油	松の実	マヨネーズ風調味料	661 30.4	875 36.5
	スパゲッティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり		スパゲッティ	油	コーンクリームドレッシング	2.5	3.4
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト 赤ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ にんにく スズキーニ		じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう		
10 (火)	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)				
	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	675 28.5	754 28.8
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				コールスロウドレッシング	2.9	
	パンブキンスープ		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)	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 チキンがらスープ	618 22.6	795 28.8
	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	2.6	3.2
	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		
	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	カレーパウダー トマトケチャップ コンソメ		
12 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳							668 22.4	830 26.7
	ハンバーグ	牛肉 ぶた肉					パン粉			2.7	3.3
	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		
	ゆうきまいのごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
13 (金)	*なっとう	納豆							たれ からし	649 27.5	804 32.6
	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	1.9	2.4
	ゆうきやさしいのみそしる	生揚げ みそ		ほうれん草 にんじん	ねぎ				和風だし		
	ココアパン						パン		ココアパウダー		
	ぎゅうにゅう		牛乳								
16 (月)	スペインふうオムレツ		鶏卵 ベーコン	チーズ	たまねぎ		じゃがいも			611 24.2	795 30.6
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング	2.7	3.6
	シェルマカロニスープ	えび	牛乳	ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム		マカロニ 米粉	豆乳/バター 油	白ワイン スープストック 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

中学3年生は
セレクト給食です

中学校卒業式

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)	
		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			
17 (火)	ごはん					ごはん		838 28.6 3.0		
	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	でんぶん	油			
	もやしとごまつなのナムル (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			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ					
18 (水)	バターロール					パン		624 21.2 2.5	860 28.6 3.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ナポリタン	ウインナー		にんじん 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			
	グリーンサラダ			水菜	キャベツ きゅうり 枝豆					
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
19 (木)	むぎごはん					麦 ごはん		624 19.0 1.9	795 24.7 2.4	
	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			
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	ぐだくさんみそしる	とり肉 生揚げ みそ		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	パン粉				
23 (月)	しよパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)		677 24.3 2.6	880 30.3 3.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートボール(2こ)	とり肉			たまねぎ					
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油			
	ウインナースープ	ウインナー		小松菜 パセリ にんじん	たまねぎ セロリ	マカロニ				
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5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。

*印は学校配達となります。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、米粉、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

★上手に減塩するポイント★

1日の食塩摂取量の目標は

小学生6g未満

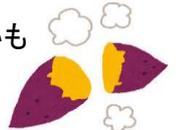
中学生7.5g未満

カリウムを多く
含む食品例

バナナ



さつまいも



トマト



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

<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。

協力して給食の準備を
することができた



苦手なものでも
がんばって食べた



栄養バランスのよい
食事のとり方がわかった



石岡市の食材を一つ
でも多く覚えた



©石岡市

感謝の気持ちをもって
食べることができた

