

4月 学校給食献立表

～旬の食材～
Spring lettuce
春レタス

令和8年4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 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			
9 (木)	ソフトめんミートソース(ソフトめん) 牛乳 アスパラガスのサラダ *プリン	ぶた肉 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん	油	ケチャップ カレーフレーク 赤ワイン ウスターソース こしょう	667 22.3 2.2	855 27.9 2.8
10 (金)	むぎごはん *はっこうにゅう さわらのさいきょうやき さんしょくあえ のっぺいじる		はっこう乳 さわら みそ						603 26.1 2.0	763 32.3 2.5
13 (月)	むぎごはん 牛乳 とりそばろ もやしのナムル わかめスープ		牛乳		ねぎ にんにく しょうが		油	しょうゆ こしょう トウバンジャン	608 26.4 2.5	771 32.8 3.1
14 (火)	くろパン 牛乳 ミートコロケ キャベツのサラダ ミネストローネ		牛乳		たまねぎ	じゃがいも パン粉	油	カラメル	627 21.3 2.7	800 27.1 3.5
15 (水)	ごはん 牛乳 いわしのみぞれに もやしとこまつなのおかかあえ にくだんごのみそしる		牛乳		だいごん			しょうゆ	626 25.2 2.1	766 29.4 2.5
16 (木)	ミルクパン 牛乳 パリツオーネ ゆうきリーフレタスのサラダ やさしいスープ		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉	油	ケチャップ	607 23.0 2.5	801 29.4 3.3
17 (金)	チキンハヤシライス (ゆうきまいたのごはん チキンハヤシ) 牛乳 まめとツナのサラダ *ヨーグルト	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	ごはん じゃがいも	油	ケチャップ ウスターソース エスバニョールソース ハヤシフレーク スープストック こしょう	697 24.7 2.7	866 29.5 3.3
20 (月)	ごはん 牛乳 さばのしおたつたあげ ひじきのいために ゆうきこまつなのみそしる		牛乳						623 23.9 1.9	782 29.1 2.4
21 (火)	バターロール 牛乳 オムレットマトソース マカロニサラダ ゆうきレタスのスープ		牛乳						625 22.8 2.7	776 28.0 3.4
22 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくとたけのこのみそいため しおこんぶあえ こんさいじる		牛乳						611 23.8 2.2	770 29.1 2.7
23 (木)	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 かいそうサラダ さつまいもいりあまざけむしパン	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし	643 24.4 3.2	808 29.7 4.1

小学校なし

入学・進級
おめでとう献立

「スタディーメニュー」
小学2年国語 たけのこ くん

JAS

JAS

JAS

JAS

JAS

JAS

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			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			
24 (金)	わかめごはん 牛乳 くれのにくじゃが ひろしまっこじる レモンゼリー	郷土料理 ~広島県~ わかめ 牛乳 ぎゅう肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ 寒天	牛乳				ごはん 砂糖 たまねぎ こんにゃく 砂糖 だいこん レモン 砂糖	塩 しょうゆ 酒 和風だし 煮干しだし いりこだし	641 22.5 2.9	803 27.5 3.8
27 (月)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ こまつなのちゅうかあえ マーボー豆腐		牛乳	ふた肉 とり肉 こまつな にんじん にんじん	にら キャベツ たまねぎ ねぎ もやし ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉		ラード ごま油 ごま 油 ごま油 テンメンジャン しょうゆ 塩 トウバンジャン 鶏だし 酒	661 24.8 2.5	811 29.7 3.0
28 (火)	アップルパン 牛乳 こもちししゃもフライ(2個) ブロッコリーのサラダ はるキャベツのスープ		牛乳		りんご ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 油		イタリアンドレッシング しょうゆ スープストック 塩 こしょう	594 23.6 2.4	761 28.7 3.1
30 (木)	メープルいりコッペパン 牛乳 ローストチキン コーンサラダ たまごスープ		牛乳			パン メープルシロップ 砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん コーンクリームドレッシング しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	590 26.2 3.0	766 31.9 3.8
								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。

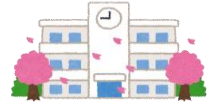
<4月:石岡市の食材> 米、みそ、きゅうり、ねぎ、小松菜、卵 <4月:石岡市の有機野菜> レタス、小松菜、リーフレタス、米

~スタディメニュー 小学2年 国語「たけのこぐん」たけのこ~

小学2年国語の教科書の最初にある詩です。この詩に描かれているのは、地中であって今まさに「ぐん」と地に伸び出てきて、ほんの少し頭を出したばかりのたけのこです。「ぐん」をひとつだけにすることで、たけのこがほんの短い間に伸びる様子が伝わってきます。給食では、今が旬のたけのこを炒め物にして提供します。

給食センターだよ!

ご入学、ご進級おめでとうございます。
給食センターでは、みなさんが心身ともに健やかに育っていただけるよう、安全でおいしい給食づくりに励んでいます。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は、単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、様々なことを学ぶための時間です。



食事のときに注意すること

よい姿勢で食べる。 	食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
食事にふさわしい話をする。 	食器は大切に使う。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

学校給食費の無償化について

令和8年度において、石岡市では子育て支援を通じた少子化対策の一環として、学校給食費を無償化することとしました。給食費の全額を公費で負担します。今後とも、保護者のみなさまの経済的負担の軽減に努めながら、学校給食を提供してまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

学校給食では、旬の食材や地場産物を多く取り入れています。骨のある魚、皮つきの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

*資料引用: 全国学校給食協会 月刊「学校給食」2025年3月号