



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) 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		
9 (木)	しょうがっこう にゅうがくしき								
10 (金)	バターロール ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ はるキャベツのサラダ おいわいさくらゼリー		牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ にんじん	干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし さくらんぼ	スパゲッティ さとう	油	トマトケチャップ ウスターソース スープストック 塩 こしょう イタリアンドレッシング	606 21.5 2.2
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ ちゅうかあえ やさしいっぱいマーボーどうふ		牛乳 ぶた肉	にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ グリーンピース	小麦粉 さとう さとう ごま ごま油	油 ごま油	酢 しょうゆ 豆板醤 酒 しょうゆ 中華スープの素	645 23.2 2.1
14 (火)	メープルパン はっこうにゅう ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ コーンスープ		発酵乳	トマト にんにく たまねぎ	キャベツ 黄パプリカ とうもろこし たまねぎ	さとう 小麦粉	油 バター 油	メープルシロップ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 玉ねぎドレッシング 塩 こしょう スープストック	608 20.7 2.4
15 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに おかかあえ にくだんごのみそしる		牛乳	大根 ほうれん草 にんじん もやし	たまねぎ 大根 ねぎ	麦 ごはん さとう		しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし	617 28.7 2.1
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたにくとたけのこのみそいため こんさいじる		牛乳 ぶた肉	にんじん にんじん	たけのこ キャベツ たけのこ もやし たまねぎ しょうが にんにく 大根 ねぎ ごぼう しめじ	小麦粉 春雨 ごんにやく さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 かつおだし	634 20.7 1.9
17 (金)	くろパン ぎゅうにゅう ミートコロッケ ゆうきリーフレタスのサラダ ウイナースープ		牛乳 牛肉	にんじん にんじん	たまねぎ リーフレタス キャベツ きゅうり たまねぎ	じゃがいも パン粉	油	フレンチドレッシング スープストック しょうゆ 塩 こしょう	614 19.2 2.5
20 (月)	ゆうきまいのごはん ぎゅうにゅう さばのしおたつたあげ ひじきのいために ゆうきごまつなのみそしる		牛乳	にんじん にんじん	えだまめ 大根 ねぎ	ごはん でんぶん さとう	油 油	塩 しょうゆ 和風だし 和風だし	620 21.6 2.1
21 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ(トマトケチャップ) マカロニサラダ ゆうきレタスのスープ		牛乳 鶏卵	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり レタス たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ	油 油	(トマトケチャップ) 酢 塩 こしょう マヨネーズ風調味料 スープストック しょうゆ 塩 こしょう	641 20.5 2.8
22 (水)	ポークハヤシライス(ごはん ポークハヤシ) ぎゅうにゅう パプリカサラダ *ヨーグルト		ぶた肉 牛乳	にんじん 赤パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ	ごはん じゃがいも さとう	油	トマトケチャップ ウスターソース ハヤシライス スープストック こしょう 酢 塩 こしょう	663 21.5 2.2
23 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ(児:2こ、職:3こ) ほうれんそうともやしのナムル なまあげのちゅうかさぼろあんかけ		牛乳	たまねぎ ほうれん草 もやし	しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ	小麦粉 さとう ごま ごま油	油 ごま油	しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ いろごだし 和風だし 酒	649 21.6 1.8
24 (金)	きつねうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう かいそうサラダ さつまいもいりあまぎけむしパン		牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり サニーレタス	ソフトめん さとう	油	和風だし 酒 棒々鶏ソース	619 23.4 2.9

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		
27 (月)	ごはん						ごはん		619 26.0 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ローストチキン(2こ)	とり肉					油	しょうゆ みりん 酒	
	しおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
	たまごスープ	なると 鶏卵		小松菜	たまねぎ ねぎ	春雨		しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	
28 (火)	アップルパン				りんご		パン		611 22.6 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ししゃもフライ	ししゃも					パン粉 小麦粉	油	
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ えだまめ			和風ドレッシング しょうゆ	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	
30 (木)	わかめごはん		わかめ				ごはん		605 18.2 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳					塩	
	くれのにくじゃが	牛肉			たまねぎ		じゃがいも こんにやく さとう	和風だし 酒 しょうゆ	
	ひろしまっこじる	生揚げ ちくわ みそ	いわし	にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ えのきたけ			和風だし	
	レモンゼリー				レモン		さとう		
							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。

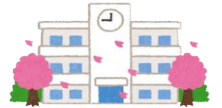
<今月の石岡市の食材>米、豚肉、きゅうり、ねぎ、小松菜、みそ <今月の石岡市の有機農産物>米、レタス、リーフレタス、サニーレタス、小松菜 

～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。

給食センターだより

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、健康にいい食事や食文化、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

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

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。

