

April 学校給食献立表



～旬の食材～
Bambooshoot
たけのこ

令和8年4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						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 もとなる食品		調味料他		
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆制品	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	児童	生徒	
9 (木)	ごはん					ごはん			790 30.7 3.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チーズタッカルビ		とりにく	チーズ	しょうが にんにく キムチ たまねぎ	さつまいも さとう	酒	しょうゆ コチュジャン		
	なのはなとツナのサラダ		まぐろ油づけ	菜の花	とうもろこし キャベツ			韓国ナムドルドレッシング		
	わかめスープ		なると	わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ	春雨		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
10 (金)	ごはん					ごはん			673 21.6 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	すきやきに		ぶた肉 豆腐	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ	しらたき さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ポテトサラダ		ハム	にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	塩 こしょう マヨネーズ風調味料		
	おいわいさくらゼリー				さくらんぼ	さとう				
13 (月)	メープルパン					パン メープルシロップ			608 20.7 2.4	
	はっこうにゅう		発酵乳							
	ハンバーグトマトソース		とりにく ぶた肉	トマト	にんにく たまねぎ	さとう	油	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	ブロッコリーサラダ		まぐろ油づけ	ブロッコリー にんじん	キャベツ 黄パプリカ			玉ねぎドレッシング		
	コーンスープ		ベーコン	牛乳	とうもろこし たまねぎ	小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック		
14 (火)	ごはん					ごはん			645 23.2 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	やきぎょうざ		ぶた肉		キャベツ	小麦粉	油			
	ちゅうかあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
	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 にんにく しょうが ねぎ 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		
15 (水)	くろパン					黒糖 パン			613 19.2 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートコロッケ		牛肉		たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ゆうきリーフレタスのサラダ			にんじん	リーフレタス キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング		
	ウイナースープ		ウイナー	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
16 (木)	ごはん					ごはん			603 21.6 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	えびシューマイ(児:2こ、生・職:3こ)		えび えそ		たまねぎ	小麦粉				
	ぶたにくとたけのこのみそいため		ぶた肉 赤みそ	にんじん	たけのこ もやし たまねぎ しょうが にんにく	ごんにやく さとう でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤		
	こんさいじる		豆腐	にんじん	大根 ねぎ ごぼう しめじ	さといも	油	しょうゆ 塩 かつおだし		
17 (金)	むぎごはん					麦 ごはん			617 28.7 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのみぞれに		いわし		大根	さとう		しょうゆ		
	おかかあえ		かつお節	ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ みりん		
	にくだんごのみそしる		とりにく 生揚げ みそ	にんじん	たまねぎ 大根 ねぎ	パン粉		和風だし		
20 (月)	ミルクパン					パン			641 20.5 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	オムレツ(トマトケチャップ)		鶏卵			さとう		(トマトケチャップ)		
	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり	マカロニ	油	酢 塩 こしょう マヨネーズ風調味料		
	ゆうきレタスのスープ		ベーコン	にんじん	レタス たまねぎ セロリ		油	スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
21 (火)	ゆうきまいのごはん					ごはん			620 21.6 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのしおたつたあげ		さば			でんぷん	油	塩		
	ひじきのいために		ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油		しょうゆ 和風だし
	ゆうきこまつなのみそしる		油揚げ みそ	小松菜	大根 ねぎ	じゃがいも		和風だし		
22 (水)	きつねうどん(ソフトめん)		とりにく 油揚げ	にんじん	ねぎ	ソフトめん さとう		しょうゆ いらりごだし 和風だし 酒	619 23.3 2.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かいそうサラダ		まぐろ油づけ	わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり サニーレタス			棒々鶏ソース		
	さつまいもいりあまぎけむしパン		鶏卵	牛乳		ホットケーキの素 甘酒 さつまいも さとう	油			
	むぎごはん					麦 ごはん				
23 (木)	ごはん					ごはん			680 20.7 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	はるまき		ぶた肉	にんじん	たけのこ キャベツ	小麦粉 春雨	油			
	ほうれんそうともやしのナムル			ほうれん草	もやし	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢		
	なまあげのちゅうかさぼろあんかけ		生揚げ ぶた肉	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま油	酒 しょうゆ 中華スープの素		
24 (金)	ごはん					ごはん			644 21.6 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ポークハヤシライス(ごはん ポークハヤシ)		ぶた肉	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	油	トマトケチャップ ウスターソース ハヤシソース スープストック こしょう		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	パプリカサラダ		ハム	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ	さとう	油	酢 塩 こしょう		
*ヨーグルト		ヨーグルト								

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				
27 (月)	アップルパン ぎゅうにゅう ししゃもフライ まめとツナのサラダ ミネストローネ		牛乳		りんご		パン			611 22.6 2.2	871 31.3 3.2
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ローストチキン(2こ) しおこんぶあえ たまごスープ		牛乳							619 26.0 2.2	746 28.9 2.5
30 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう くれのにくじゃが ひろしまこじり レモンゼリー	郷土料理 ~広島県~ 	わかめ 牛乳 牛肉 生揚げ ちくわ みそ			たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ レモン		パン 小麦粉 油 じゃがいも オリーブ油 さとう		605 18.2 2.5	759 22.1 3.2
※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。								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 12.5未満	

<今月の石岡市の食材>米、豚肉、まぐり、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

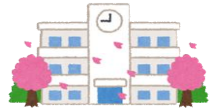


~スタディメニュー 小学2年 国語「たけのこぐん」たけのこ~

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

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> 	<p>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。</p> 	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p> 
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> 		

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。

