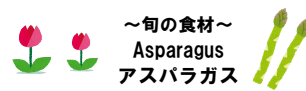


May 学校給食献立表



令和8年5月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・南小・東小

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			
1 (金)	ミルクパン						パン		631 21.1 2.0	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	こいのぼりハンバーグ(トマトケチャップ)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ			(トマトケチャップ)		
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩		
7 (木)	フルーツポンチ		豆乳		パインアップル みかん もも りんご		さとう		614 20.2 2.0	
	ごはん						ごはん			
	はっこうにゅう		発酵乳							
	あじフライ(ソース)	あじ					パン粉 小麦粉	(ソース)		
8 (金)	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにやく さとう	ごま油 ごま油	しょうゆ	634 27.8 2.9
	ぐたくさんみそしる	みそ とり肉		小松菜 にんじん	たまねぎ		じゃがいも パン粉		和風だし	
	ジャージャーめん (ちゅうかめん ぐ やさい)	ぶた肉 大豆		にんじん	干しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり		中華めん さとう でんぶん		テンメンジャン コチュジャン しょうゆ 酒 中華スープの素	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
11 (月)	シューマイ(児:2こ、職:3こ)	とり肉			たまねぎ グリーンピース		小麦粉		601 24.2 1.6	
	むぎごはん						麦 ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かつおのたつたあげ	かつお			しょうが		でんぶん	油		しょうゆ 酒
12 (火)	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり		さとう	ごま	酢 しょうゆ	612 23.0 2.6
	なめこのみそしる	豆腐 みそ 赤みそ		小松菜	なめこ たまねぎ				和風だし	
	くろパン						パン 黒糖			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
13 (水)	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とり肉			たまねぎ				しょうゆ みりん	649 27.8 1.9
	コーンサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし リーフレタス				塩ドレッシング	
	シエルマカロニスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草	マッシュルーム たまねぎ		マカロニ 小麦粉	バター 油	塩 こしょう スープストック	
	ごはん						ごはん			
14 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳							618 23.1 2.1
	おやこに	とり肉 鶏卵		にんじん 水菜	たまねぎ		さとう		しょうゆ みりん 和風だし	
	かにかまぼこのサラダ	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり				玉ねぎドレッシング	
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
15 (金)	ごはん						ごはん			660 23.0 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ブーティン(ポテのグレイビーソース)	ぶた肉	チーズ 生クリーム		たまねぎ		じゃがいも さとう	油	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	黄パプリカ		マカロニ	油	マヨネーズ風調味料	
18 (月)	ピースープ(まめのスープ)	ベーコン 大豆 白花豆		にんじん	たまねぎ セロリ				コンソメ 塩 こしょう	635 25.7 2.3
	ごはん						ごはん			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのしおこうじやき	とり肉						油	塩こうじ	
19 (火)	こまつなとちくわのごまあえ	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし		さとう	ごま	しょうゆ	617 20.7 2.4
	しんたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ		じゃがいも		和風だし	
	アップルパン				りんご		パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳							
20 (水)	にくだんごのトマトに	とり肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう パン粉	オリーブ油	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	636 25.3 1.6
	スパゲッティサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし		スパゲッティ	油	コーンクリームドレッシング	
	チーズ		チーズ							
	ごはん						ごはん			
21 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳							640 18.5 2.0
	*なつとう	納豆							たれ からし	
	キャベツのおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ				しょうゆ みりん	
	なまあげのあんかけ	生揚げ ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう でんぶん		しょうゆ 和風だし	
台湾交流事業	ポークカレーライス (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ		ごはん じゃがいも	油	カレールウ	640 18.5 2.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり				和風ドレッシング	
たいわんパン					パインアップル					

こどもの日献立

めんどいしよに
たべましょ

ごはんといしよに
たべましょ

【世界の料理】
カナダ

台湾交流事業

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			
22 (金)	さんさいうどん(ソフトめん)	【スタディーメニュー】 小学3年音楽 お茶	とり肉 油揚げ		にんじん 小松菜	わらび ミズナ えのきたけ うど なめこ たけのこ しめじ ねぎ	ソフトめん		しょうゆ みりん 和風だし 一味唐辛子	601 23.7 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	アスパラガスとハムのサラダ		ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ サニーレタス			ごまドレッシング	
	まっちゃんカップケーキ		鶏卵				さとう ホットケーキの素	油 アーモンド	塩 抹茶	
25 (月)	ゆうきまいのごはん							ごはん		630 23.6 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ		でんぶん	油	生姜焼きのたれ 酒 みりん	
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			とうもろこし キャベツ きゅうり			油	酢 棒々鶏ソース	
26 (火)	ゆうきだいこんのみそしる		油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 たまねぎ ねぎ			和風だし	649 21.3 2.7
	コッペパン(ミルククリーム)						パン (ミルククリーム)			
	ぎゅうにゅう	【スタディーメニュー】 小学5年理科 いんげんまめ		牛乳						
	オムレツのデミグラスソース		鶏卵			たまねぎ しめじ	さとう	油	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	
27 (水)	いんげんとポテトのサラダ		大豆		さやいんげん にんじん			じゃがいも	イタリアンドレッシング 塩	622 27.6 1.7
	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	
	むぎごはん							麦 ごはん		
	ぎゅうにゅう			牛乳						
28 (木)	さわらのてりやき	さわら						さとう	しょうゆ 酒 みりん	647 22.2 2.3
	こうやどうふのもの	高野豆腐 ちくわ		にんじん	干しいたけ		さとう		しょうゆ みりん 和風だし	
	とんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根		じゃがいも こんにゃく		和風だし	
	ごはん							ごはん		
29 (金)	ぎゅうにゅう			牛乳						653 25.3 2.8
	にらまんじゅう	とり肉			にら	キャベツ たけのこ	でんぶん	油		
	チンジャオロース	ぶた肉			ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープの素	
	わかめスープ	とり肉	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	
29 (金)	タレかつパーガー (まるパン タレかつ ボイルやさい)	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり		パン パン粉 小麦粉 さとう でんぶん	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん マヨネーズ風調味料	650 26.8 2.0未満
	ぎゅうにゅう			牛乳						
	ゆうきかぶのスープ		ベーコン		小松菜 にんじん	かぶ たまねぎ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	

<今月の石岡市の食材>米、豚こま肉、きゅうり、ねぎ、小松菜、たまねぎ、みそ
 <今月の石岡市の有機食材>米、レタス、リーフレタス、サニーレタス、小松菜、大根、かぶ

栄養基準値
2.0未満

～スタディーメニュー・小3音楽「茶つみ」・お茶～

「夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」という歌詞の「茶つみ」は、今から110年以上前の教科書のために作られた曲で、手遊びの歌としても知られています。立春から88日数えた5月2日前後を八十八夜といい、お茶の旬の時期です。今年は5月2日が八十八夜です。

～スタディーメニュー・小5理科「植物の発芽と成長」・いんげんまめ～

いんげんまめ等植物の成長には、水、空気、適した温度が必要です。さやいんげんは、いんげん豆の若いさやつきのもので、さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所を合わせもっています。

給食センターだより

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。みなさんは食事をするときに、きちんとマナーを守って食べていますか。家族や友だちなど、みんなと気持ちよく、楽しく食事をするために食事のマナーを覚えて、正しい食べ方をしましょう！

食事のマナーを
おぼえよう

食器の並べ方は、できていますか？
(ごはんは左、汁椀は右、平皿は向こう側に置きます)

話す声の大きさや内容は？
(近くの人と楽しく話せる話題を選びましょう)

器を持って食べていますか？
(指が器の中に入らないように持ちます)

食事のあいさつはできていますか？
(「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、心をこめてしましょう)

箸やスプーン・フォークなど、
上手に使えていますか？
(箸の持ち方は、えんぴつの持ち方と似ています)

マナーに気をつけると、
気持ちよく食事ができるわ

