

May 学校給食献立表



～旬の食材～
Asparagus
アスパラガス



令和8年5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になる食品		調味料他	児童	生徒	
		1群 肉・魚・卵・豆・大豆製品	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)	ごはん						ごはん				
	はっごうにゅう		発酵乳								
	おさかなカツ(ソース)		たら		たまねぎ		パン粉	油	(ソース)	635	795
	じゃがいものそぼろに		ぶた肉	にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油	和風だし しょうゆ	21.6	26.5
こいのぼりのすましじる		かまぼこ 豆腐	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ				しょうゆ 酒 塩 かつおだし	2.2	2.6	
7 (木)	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		さとう		しょうゆ	647	786
	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	23.1	26.6
ぐだくさんみそじる	みそ とり肉		小松菜 にんじん	たまねぎ		じゃがいも		和風だし	2.3	2.7	
8 (金)	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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		659	815
	なまあげのヤンニョムいため	ぶた肉 生揚げ 赤みそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく		さとう	ごま油	コチュジャン トマトケチャップ 酒 みりん	21.9	26.3
かわワタンスープ	とり肉		にんじん 小松菜	ねぎ もやし しょうが		小麦粉	ごま油	塩 しょうゆ 中華スープの素 こしょう	2.0	2.4	
11 (月)	くろパン						パン 黒糖				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ミートボール(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉			たまねぎ				しょうゆ みりん	612	835
	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	23.0	30.8
シェルマカロニスープ	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	2.6	3.6	
12 (火)	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	601	757
	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	24.2	29.5
なめこのみそじる	豆腐 みそ 赤みそ		小松菜	なめこ たまねぎ				和風だし	1.6	2.0	
13 (水)	しょくパン(メープルジャム)						パン (メープルジャム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	プーティン(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	660	879
	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	23.0	30.1
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	2.6	3.5	
14 (木)	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	あじフライ(ソース)	あじ					パン粉 小麦粉	油	(ソース)	605	782
	ひじきのごもくに	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん			こんにやく さとう	油	しょうゆ 和風だし	22.5	28.7
とうにゅうみそじる	生揚げ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しめじ				和風だし	2.0	2.5	
15 (金)	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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	649	806
	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	27.8	33.4
*ヨーグルト		ヨーグルト							1.9	2.4	
18 (月)	アップルパン				りんご		パン				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	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	617	823
	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	20.7	27.0
チーズ		チーズ							2.4	3.2	
19 (火)	ごはん						ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	とりにくのしおごうじやき	とり肉						油	塩こうじ	635	763
	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	25.7	28.8
しんたまねぎのみそじる	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	2.3	2.7	
20 (水)	さんさいうどん(ソフトめん)	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	791
	ぎゅうにゅう		牛乳							23.7	30.2
	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	2.8	3.6
	まっちゃんカップケーキ	鶏卵	牛乳 脱脂粉乳				さとう ホットケーキの素	油 アーモンド	塩 抹茶		
21 (木)	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		さとう じゃがいも	油	カレールー	640	804
	ぎゅうにゅう		牛乳							18.5	22.4
	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	2.0	2.6
	たいわんパン				パイナップル						

こどもの日献立

【世界の料理】
カナダ

ごはんといっしょに
たべましょ

【スタディーメニュー】
小学3年音楽
お茶

台湾交流事業

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						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 もとなる食品		たんぱく質(g) 食塩(g)		
		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	調味料他	児童	生徒
22 (金)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	*なつとう	納豆						たれ からし	636	789
	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	25.3	29.5
	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 でんぷん	しょうゆ 和風だし	1.6	2.0
25 (月)	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		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	649	820
	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	21.3	26.5
	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	2.7	3.6
26 (火)	ゆうきまいのごはん					ごはん				
	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	でんぷん	油	生姜焼きのたれ 酒 みりん	630	800
	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	23.6	28.8
	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	2.1	2.7
27 (水)	タレかつバーガー (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 でんぷん	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん マヨネーズ風調味料	653	778
	ぎゅうにゅう		牛乳						25.3	28.9
	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	2.8	3.6
28 (木)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	シューマイ(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉			たまねぎ グリンピース	小麦粉			613	794
	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 でんぷん	油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープの素	23.6	29.9
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	2.2	2.9	
29 (金)	むぎごはん					麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さわらのてりやき	さわら				さとう		しょうゆ 酒 みりん	622	788
	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	27.6	34.0
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	1.7	2.1	

<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

650 830
26.8 34.2
2.0未満 2.5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)

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)

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)

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ね

