



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			
7 (水)	ごはん					ごはん			639 23.1 2.1	795 27.0 2.5
	牛乳		牛乳							
	あつやきたまご	たまご				砂糖	油	しょうゆ かつおだし 昆布だし		
	いろうりやさいのあさづけサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		ごまドレッシング			
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
8 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	ソフトめん 砂糖		かつおだし ムロあじだし しょうゆ 酒 塩 和風だし いりこだし	630 24.0 3.4	801 29.3 4.3
	牛乳		牛乳							
	こまつなサラダ(たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		(ドレッシング)			
	たまごドーナツ	たまご				砂糖 小麦粉	油			
9 (金)	ごはん					ごはん			634 25.7 2.3	774 29.2 2.6
	牛乳		牛乳							
	さばのみそ	さば みそ				砂糖				
	もやしのおなむル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩		
	にくだんごなまあげのスープ	とり肉 生あげ		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	パン粉 でん粉		中華スープ チキンがらすープ しょうゆ 塩 こしょう		
12 (月)	むぎごはん					ごはん むぎ			596 30.3 2.6	758 37.4 3.3
	牛乳		牛乳							
	とりそばろ	とり肉 大豆			しょうが グリンピース	砂糖		しょうゆ 酒 和風だし		
	こまつなのボンずおかかあえ	ツナ かつおぶし		にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま油	昆布ボン酢 しょうゆ		
	とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			かつおぶし ムロあじだし		
13 (火)	ミニコッペパン					パン			672 23.1 3.0	884 29.5 4.1
	牛乳		牛乳							
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	チーズサラダ(イタリアンドレッシング) *エクレア	たまご		チーズ	キャベツ きゅうり		(ドレッシング) 小麦粉 油 チョコレート			
14 (水)	ごはん					ごはん			608 28.2 2.2	761 32.0 2.6
	牛乳		牛乳							
	いかのねぎしおやき	いか			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)	酢 こしょう		
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも		煮干しだし		
15 (木)	くるパン					パン 黒砂糖			626 22.5 2.7	837 28.3 3.7
	牛乳		牛乳							
	あじのレモンベツパーフライ	あじ			レモン	パン粉 小麦粉	油			
	ポテトサラダ(マヨネーズ)			にんじん	とうもろこし グリンピース きゅうり	じゃがいも	油 (マヨネーズ)	酢 塩 こしょう		
	レタススープ	ベーコン		にんじん	レタス たまねぎ セロリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
16 (金)	ごはん					ごはん			612 24.9 2.3	792 30.9 3.0
	牛乳		牛乳							
	*はっこうにゅう		はっこう乳							
	ハンバーグわふうソース	ぶた肉 とり肉			にんにく たまねぎ りんご	砂糖 小麦粉	油	酢 しょうゆ 塩		
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	ワタンスープ	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
19 (月)	ごはん					ごはん			602 21.6 2.2	783 26.9 2.8
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(小2こ・中職3こ)	とり肉			キャベツ にんにく しょうが	小麦粉	油			
	かんびょうのちゅうかごまあえ	かにふみかまぼこ		こまつな	キャベツ かんびょう	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん		
	ゆばたまスープ	たまご ゆば		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でん粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
20 (火)	ホットドッグ (ミニコッペパン ウィナー)	ウィナー		トマト	たまねぎ にんにく	パン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	609 21.8 2.8	796 27.3 3.6
	牛乳		牛乳							
	*コーヒー牛乳		コーヒー牛乳							
	コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)			
	じゃがいもポタージュ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		ベシヤメルソース こしょう		
21 (水)	ごはん					ごはん			600 24.8 2.5	763 30.0 3.1
	牛乳		牛乳							
	しろみぎかなのあまずだれ	メルルーサ			ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	しょうゆ 酢		
	こまつなとベーコンのあえもの	ベーコン		こまつな	もやし	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢		
	なまあげとだいこんのみそしる	生あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし ムロあじだし		
22 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし	中華めん	油	みそラーメンの素 チキンがらすープ	660 27.0 3.5	811 33.1 4.5
	牛乳		牛乳							
	ブロッコリーサラダ (しおドレッシング)			ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ		(ドレッシング)			
	バナナむしパン	たまご	牛乳		バナナ	小麦粉	油			

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			
23 (金)	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 わふうサラダ(わふうドレッシング) いちご(2こ)	とり肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	ごはん むぎ じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ バーモントソース コンソメ	635 21.8 2.4	809 27.0 3.0
26 (月)	ごはん 牛乳 いわしのうめ まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング) ぐだくさんみそしる					ごはん			618 24.5 2.3	760 28.4 2.7
27 (火)	しよくパン (くろまめきなこクリーム) 牛乳 オムレツマトソース なのはなのアーモンドあえ コンソメスープ					ごはん パン (黒豆きなこク リーム)			599 22.2 2.8	760 27.2 3.6
28 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ もやしときゅうりのあえもの わかめスープ					ごはん			633 24.0 2.0	757 26.9 2.3
30 (金)	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(小2こ・中職3こ) かいそうサラダ(たまねぎドレッシング) とうふのちゅうかに					ごはん			594 25.2 2.2	769 31.6 2.9
※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	830 34.2 2.5

＜今月の石岡市の食材＞米、卵、小松菜、きゅうり、レタス、いちご、みそ

# 給食センターだより

花の香りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。希望や期待で胸がいっぱいのごとでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基盤となります。給食センターも安全でおいしい給食作りで応援したいと思っております。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## ○学校給食7つの目標

給食を通して、  
社会をよく知ろう！

## ○食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、かゆくなったり、息が苦しくなったりするなどのアレルギー症状があらわれることです。アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることによって事故を防ぎ、安全に食べることができます。

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていただくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

健やかで丈夫な  
体をつくらう！

自然の豊かな恵み、  
いただく命に感謝しよう！

育てる人、運ぶ人、作る人…  
みんなの力で食べられる。  
「ありがとう」の心をもう！



食事の大切さを知り  
よい食べ方を身に付けよう！

マナーを守り  
たすけあい  
楽しくなかよく！

未来に伝える  
ふるさとや伝統の食！



給食の献立は、1日に必要な栄養素の約1/3が摂れるように作られています。そのため、家でも朝食と夕食を摂らないと栄養素が不足してしまいます。特に朝は起きてから20～30分経たないと食欲がわかないので、早寝早起きを心がけて美味しくご飯を頂きましょう。

食物アレルギーは  
好き嫌いではありません。

アレルギーのある人の気持ちになって考えてみよう。



本当は食べたいのに食べられないのかな…

さわったり、吸いこんだりしても  
症状がでる人がいます。

牛乳をこぼした机をふいたり、そのぞうきんを洗ったりすることで症状がでることもあります。



アレルギーのある人がつらそうにしていたら、すぐに先生に知らせましょう。

〈おもなアレルギー症状〉



体や目がかゆくなる

息が苦しくなる

お腹が痛くなる

### — 食物アレルギーをおこしやすい食品 —



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品の表示が義務付けられています。

ほかにも、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

※学校給食の献立は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準を基にして作られています。

※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、給食費の小学生一人100円、中学生一人120円分を公費で負担しております。また、第3子以降の小学校における給食費を免除しておりますので、対象の方は申請をお願いします。