



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 生徒		
		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	2群	3群	4群	5群	6群					
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類					
1 (水)	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									
	デミグラスハンバーグきのこソース	とり肉 ふた肉	チーズ		たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	砂糖 パン粉	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース		624	802	
	こまつなのサラダ (たまねぎドレッシング)			こまつな にんじん	もやし とうもろこし		ごま (ドレッシング)		23.8	29.8		
2 (木)	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	2.2	2.8		
	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖						
	牛乳		牛乳									
	オムレツマトソース	たまご			たまねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	593	777		
3 (金)	インディアンサラダ			にんじん	きゅうり	スパゲッティ 砂糖	油	塩 こしょう しょうゆ 酢 カレー粉	22.6	28.4		
	ウインナースープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	3.0	3.8		
	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									
6 (月)	はるまき	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉	油	しょうゆ 砂糖	688	827		
	まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	ツナ 大豆			えだまめ キャベツ たまねぎ		(ドレッシング)		22.9	27.1		
	キムチみそしる	生あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ はくさい		ごま油	和風だし キムチ	2.4	2.8		
	ごはん					ごはん						
7 (火)	牛乳		牛乳									
	とろつくね(小2個・中職3個)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ	600	784		
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 とうふ たまご かつおぶし		にがうり にんじん	しょうが		油	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	23.1	28.8		
	はるさめスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	マロニー		中華スープ 塩 しょうゆ	2.2	2.8		
8 (水)	しょうパン(くろまめきなこクリーム)					パン (黒豆きなこクリーム)						
	牛乳		牛乳									
	コーンサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		(ドレッシング)		659	850		
	ポークビーンズ (小) やさとのなし (中・特) * マスカットゼリー	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース なし	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	24.0	30.2		
9 (木)	むぎごはん					ごはん むぎ						
	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	600	758		
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	29.5	34.2		
10 (金)	ぐだくさんみそしる	生あげ とり肉 みそ		こまつな にんじん	なす ねぎ たまねぎ	パン粉 でん粉		かつおだし むろあじだし	2.7	3.3		
	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 むろあじだし 酒 しょうゆ 塩 和風だし いりごだし	641	801		
	牛乳		牛乳						25.3	30.4		
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖	ごま	酢 塩	3.4	4.3		
13 (月)	いちごむしパン	たまご	牛乳		いちご	小麦粉 砂糖	油					
	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									
	おさかなメンチカツ(バックソース)	こい			れんこん	パン粉 でん粉	油	(バックソース)	611	747		
14 (火)	こまつなのあえもの			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	酢 しょうゆ	23.3	27.0		
	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	2.5	2.8		
	世界の料理～韓国～	ぶた肉 大豆		ほうれんそう	ぜんまい ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 豆板醤 こしょう	589	757		
	えびだんごスープ	えび		ごまつな にんじん	たまねぎ	でん粉		中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	26.3	32.6		
15 (水)	えびだんごスープ	えび		ごまつな にんじん	たまねぎ	でん粉		中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	2.7	3.5		
	コッペパン					パン						
	牛乳		牛乳									
	しろみぎかなフライ (バックタルタルソース)	ほき				パン粉 小麦粉	油	(バックタルタルソース)	636	797		
16 (木)	ブロccoliーサラダ (たまねぎドレッシング)	かにふうみかまぼこ		ブロccoliー	きゅうり キャベツ		(ドレッシング)		25.6	30.8		
	アルファベットスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ さやいんげん	マカロニ		スープストック 塩 こしょう	2.8	3.7		
	ごはん					ごはん						
	牛乳		牛乳									
17 (金)	もやしのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	617	780		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 塩 鶏だし 酒	24.8	30.5		
	(小) * マスカットゼリー				マスカット	砂糖			2.0	2.6		
	(中・特) やさとのなし				なし							
18 (土)	ミニココアパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	ココア					
	* はっこうにゅう		はっこう乳									
	さけのマヨネーズやき	さけ			たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 白ワイン	651	878		
	パプリカサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		(ドレッシング)		28.2	34.4		
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	2.3	3.3			

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			
17 (金)	ごはん 牛乳 お月見こんだて とろ〜りたまごフライ(パックソース) ピーマンともやしのツナいため さといものみそしる		牛乳				ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 鶏だし 塩 こしょう 煮干しだし	625 23.0 2.5	774 27.1 2.9	
21 (火)	ホットドック(ミニコッペパン ウインナー) 牛乳 チーズサラダ(コンクリーミードレッシング) コーンスープ	ウインナー		トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 (ドレッシング)	油 ポタージュ こしょう ペシャメルソース	610 23.2 2.9	799 28.7 3.7	
22 (水)	ごはん 牛乳 さんまのおおき こまつなのごまあえ わかめスープ	さんま			キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ごはん 砂糖 ごま ごま 中華スープ しょうゆ 塩	600 22.8 2.2	763 27.5 2.7		
24 (金)	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー) 牛乳 だいこんサラダ(わふうドレッシング) *ヨーグルト	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ごま(ドレッシング)	油 カレーフレーク カレールウ パーモントソース コンソメ	658 22.5 2.4	826 27.1 3.0	
27 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ もやしのおおナムル なまあげのみそしる	とり肉			にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん ねぎ	ごはん でん粉 ごま油 鶏だし 塩 かつおだし むろあじだし	602 23.0 2.1	765 27.9 2.6		
28 (火)	バターロール 牛乳 しろみぎかなのこうそうやき ポテトサラダ(マヨネーズ) レタススープ		牛乳	メルルーサ チーズ ピーマン トマト にんじん パセリ		パン 砂糖 マーガリン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 油(マヨネーズ)	塩 酢 塩 こしょう スープストック 塩 こしょう しょうゆ	622 26.3 2.6	820 31.1 3.3	
29 (水)	むぎごはん 牛乳 *やさとなっとう キャベツのみそいため かきたまじる	石岡市民の日 なっとう ぶた肉 生あげ 赤みそ たまご とうふ		10月1日は石岡市民の日 にんじん	ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん むぎ 砂糖 油 でん粉	(たれ) オイスターソース しょうゆ 豆板醤 かつおだし むろあじだし 塩 しょうゆ	608 27.8 2.1	759 32.6 2.5	
30 (木)	ミニコッペパン 牛乳 ハムのマリネ ペンのトマトソース ごまかなアーモンド		牛乳	ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリ たまねぎ	パン 油 オリーブ油 マカロニ アーモンド ごま	塩 こしょう サラダビネガー 塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	593 24.3 2.4	797 30.7 3.3	
※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 未滿	830 34.2 2.5 未滿

<今月の石岡市の食材>米、卵、こまつな、梨、みそ

給食センターだより

災害時に備えよう! ~「もしも」を「いつも」へ~

9月1日は「防災の日」です。いつでもどこで起こるかわからない災害に備えるため、この機会にご家族で災害時の食事について話し合ってみるのはいかがでしょうか。

①備える食品を考える

水
生命の維持に欠かせず、十分な量を確保する必要があります。太陽の光に当たらない暗くて涼しい場所に保存しておきましょう。

缶詰
ツナ、サバ等魚介の缶詰や、コンビーフ、焼き鳥等肉類の缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることが出来ます。

野菜
大きな災害時には野菜不足から、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素がとれず、便秘・口内炎等に悩んだという声が聞かれました。じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ等の日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物や野菜ジュース、ドライフルーツ等もおおすすめです。

②備える量を考える

栄養バランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。最低3日分、可能であれば1週間分を備えておきましょう。水は1人1日3リットルが目安になります。

4人家族に必要な水の量
3L×3日×4人=36L

③ローリングストック法を実践する

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

朝ごはんを1日を元気に!

夏の暑さで体が弱っている人はいませんか?健康で快適な学校生活を送るために、朝ごはんを3つのスイッチをオンにしましょう。

頭のスイッチ
脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものです。朝ごはんをエネルギーを補給し、考える力や集中力、記憶力を高めましょう。

体のスイッチ
朝ごはんを食べることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。体温が上がることで体の調子が良くなり、元気に活動が出来ます。

お腹のスイッチ
消化のために胃が働き、腸が刺激され動き出し、便意が起きて排便リズムが作られます。朝ごはんをしっかり食べて排便習慣を身に付けましょう。

※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。