



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	児童	生徒		
1 (月)	むぎごはん					ごはん むぎ					
	牛乳		牛乳								
	いわしのみぞれに まめとツナのサラダ (パンパンジードレッシング)	いわし			だいこん	砂糖		しょうゆ		614 26.2 2.0	760 31.0 2.5
	ごまみそしる	油あげ 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	ごま	煮干しだし			
2 (火)	ココアあげパン					パン 砂糖	油 ココア				
	牛乳		牛乳								
	インディアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	スパゲッティ 砂糖	油	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 カレー粉		626 22.5 2.7	799 27.1 3.5
	じゃがいもポタージュ 小魚アーモンド	ベーコン かたくちいわし	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	アーモンド ごま	ベシヤメルソース しょうゆ			
4 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 なた		にんじん	ねぎ ぶなしめじ ほししいたけ	ソフトめん		かつおだし むろあじだし 酒 みりん しょうゆ 塩		603 24.3 3.7	765 29.6 4.6
	牛乳		牛乳								
	いなりずし	油あげ				ごはん 砂糖		酢 しょうゆ			
	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			
5 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ					
	牛乳		牛乳								
	さばのしおやき	さば						塩		597 28.2 2.3	759 34.5 2.9
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ			
8 (月)	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	きびなごフライ(小2こ・中職3こ) (パックソース)	きびなご			しょうが	じゃがいも でん粉	油	(パックソース)		593 21.5 2.3	768 26.6 2.9
	きりぼしだいごんのナムル (かまこナムルドレッシング)			にんじん こまつな	切干大根 もやし		ごま (ドレッシング)				
9 (火)	にくだんごのみそしる	とり肉 生あげ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	パン粉 でん粉		かつおだし むろあじだし			
	バターロール					パン 砂糖	マーガリン				
	牛乳		牛乳								
	ローストチキン	とり肉			しょうが			しょうゆ みりん 酒		635 25.2 3.0	826 30.0 3.7
10 (水)	パブリカサラダ (イタリアンドレッシング)			赤パブリカ	キャベツ きゅうり 黄パブリカ		(ドレッシング)				
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			スープストック 塩 しょうゆ			
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
11 (木)	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		640 23.2 2.2	797 27.0 2.6
	いろど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 ちくわ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ 和風だし			
	くろパン					パン 黒砂糖					
12 (金)	牛乳		牛乳								
	チーズコロッケ(パックソース)	チーズ			じゃがいも	パン粉	油	(パックソース)			
	ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)	かにふうみかまぼこ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ		(ドレッシング)			593 21.2 2.8	820 27.4 3.8
	ベジタブルスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース			しょうゆ スープストック 塩 しょうゆ			
15 (月)	ごはん					ごはん					
	*はっこうにゅう		はっこう乳								
	ハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	砂糖 パン粉	油	酢 しょうゆ 塩		592 25.9 2.5	766 32.1 3.3
	もやしのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ			
16 (火)	なめこじる	とうふ 油あげ みそ 赤みそ			なめこ ねぎ			煮干しだし			
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	とろつくね(小2こ・中職3こ)	とり肉			たまねぎ	パン粉 砂糖		しょうゆ		585 22.7 1.6	766 28.5 2.1
17 (水)	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		砂糖	ごま ごま油	昆布ボン酢 しょうゆ			
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	小麦粉		中華スープ しょうゆ 塩 しょうゆ			
	コッペパン					パン					
	牛乳		牛乳								
18 (木)	しろみぎかなフライ (パックタルタルソース)	ホキ				パン粉 小麦粉	油	(パックタルタルソース)		643 22.6 2.7	807 27.2 3.6
	かいそうサラダ(しおドレッシング)		海そう		きゅうり キャベツ		(ドレッシング)				
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ 塩 しょうゆ			
	ごはん					ごはん					
18 (木)	牛乳		牛乳								
	いかにマヨネーズやき	いか			しょうが にんにく		マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩		611 27.6 3.0	766 31.5 3.7
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし			
	みそけんちんじる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう ほししいたけ	さといも	油	煮干しだし しょうゆ			
18 (木)	あんかけうどん(ソフトめん)	とり肉 なた		にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ソフトめん でん粉		かつおだし むろあじだし いりこだし こんぶだし みりん しょうゆ 塩		607 23.6 3.1	768 28.9 4.0
	牛乳		牛乳								
	もやしのしおナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	鶏だし 塩			
まっちゃんのカップケーキ	たまご	牛乳 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油 アーモンド	抹茶 塩				

教科連携献立
~小1 サラダでげんき~

いい歯の日献立

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			
19 (金)	葎穂小リクエストこんだて ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) 牛乳 かにかまぼこのサラダ (わふうドレッシング) *(小)ラフランスゼリー (中・特)やさとのかき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも	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	672 20.9 2.5	844 25.9 3.1
22 (月)	ごはん 牛乳 とりそぼろ こまつなのごまあえ ぐたくさんみそしる		牛乳		グリーンピース しょうが キャベツ	砂糖		しょうゆ 酒 和風だし しょうゆ みりん 煮干しだし	602 25.5 2.6	768 31.1 3.3
24 (水)	ごはん 牛乳 いなだのみそやき ごぼうサラダ (ごまドレッシング) かきたまじる		牛乳			ごはん		酒 みりん 酢 こしょう かつおだし むろあじだし 塩 しょうゆ	614 25.8 1.4	777 30.9 1.7
25 (木)	こめパン 牛乳 コーンサラダ (たまねぎドレッシング) さつまいものシチュー (小)やさとのかき *(中・特)ラフランスゼリー		牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし				607 25.1 2.3	769 31.4 3.0
26 (金)	ごはん 牛乳 *やさとなつとう れんこんのカレーきんぴら のっぺじる	なつとう			れんこん ねぎ	ごはん		(タレ) 酒 しょうゆ カレー粉 豆板醤 酒 しょうゆ 塩 かつおだし むろあじだし	612 24.7 2.1	761 28.3 2.5
29 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(小2こ・中職3こ) チキンとコーンのサラダ キムチみそしる		牛乳		キャベツ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	小麦粉	油	酢 しょうゆ 塩 棒々鶏ソース キムチ 和風だし	600 21.8 2.2	781 26.9 2.8
30 (火)	しょくパン(いちごジャム) 牛乳 オムレットマトソース マカロニサラダ(マヨネーズ) ウィンナースープ		牛乳		たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン (いちごジャム) 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	613 22.1 3.0	786 27.0 3.8
*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。※都合により献立が変更する場合があります。児童の栄養量および栄養素基準値は、小学校中学生(3,4年)のもので、この献立表には、微量の食品及び調味料には記載されません。									650 25.8	830 34.2

いばらきをたべよう

~教科連携・小1国語「サラダでげんき」りっちゃんサラダ~
りっちゃんは、お母さんが病気になってしまったので元気になれるようサラダを作ってあげることを思いつきます。そこに、ねこやいぬ、すずめとくさんの仲間がりっちゃんのもとにかけつけ、美味しいサラダを作るためのアドバイスをくれます。

<今月の石岡市の食材>米、卵、ごぼう、にんじん、富有柿、きゅうり、小松菜、大根、長ネギ、キャベツ、みそ

給食センターだより 秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

日本の食文化を見直そう!
11月24日は、日本の文化についてふり返り、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える「和食」の日として制定されています。

魚をもっと食べよう!
魚は古来より日本人の食生活に欠かせない、栄養満点の食材です。成長期に必要な栄養素が含まれており、将来の生活習慣病予防につながるとういわれています。

- ◇◇◇日本の食文化「和食」の特徴◇◇◇
- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、味わいを活かす調理方法があります。
- 健康的な食生活を支える栄養バランス**
一汁三菜を基本とした食事は栄養バランスがよく、生活習慣病の予防や日本人の長寿に役立っています。
- 自然の美しさや季節の変化を楽しむ**
季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなど工夫し、季節感を楽しみます。
- 年中行事との密接な関わり**
正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。

魚は栄養満点!

- たんぱく質**
<たんぱく質> 筋肉や皮膚、血液など、主に体をつくるもとになる栄養素です。体内で作ることができない、必須アミノ酸が豊富に含まれています。
- カルシウム**
<カルシウム> 骨や歯を丈夫にします。しらす干しやししゃもなど、骨ごと食べられる小魚を食べるとカルシウムをしっかりとることが
- EPA**
<EPA(エイコサペンタエン酸)> 悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがある脂肪酸です。
- DHA**
<DHA(ドコサヘキサエン酸)> 脳や神経の発達に欠かせない脂肪酸です。記憶力や学習効果を高めてくれるといわれています。
- タウリン**
<タウリン> たこやいかに多く含まれ、疲労回復や血圧、コレステロールを下げる効果があります。

※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。