

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
2 (月)	とりそぼろどん(ごはん いりたまごいりとりそぼろ)	とりにく たまご			しょうが	ごはん さとう	661 26.5 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごぼうサラダ(ドレッシング)			にんじん	ごぼう	あぶら ごま	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	えのきだけ ねぎ			
6 (金)	ハンバーガー(バーガーパン こいのぼりハンバーグデミグラスソースかけ)	とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ	コッパパン さとう		665 24.8 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	シーザーサラダ (ドレッシング クルトン)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら	
	はくさいクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも	あぶら	
	※こどものひざりー			りんご	さとう		
9 (月)	もちむぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん むぎ		700 24.7 2.8
	とりにくのおちやくもあげ	とりにく		ちゃ	しょうが	でんぶん あぶら	
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう あぶら	
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	あぶら	
10 (火)	しょうゆーめん(うどん(ソフトめん チャイナ汁))	ぶたにく なると			メンマ もやし ねぎ とうもろこし しょうが かんぴょう	ソフトめん あぶら	615 22.6 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ②先③	ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん		
	フルーツあんぱん		れんにゅう にゅう	みかん もも	さとう		
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		675 26.7 2.7
	ぶたにくのしおだれやき	ぶたにく					
	じゃがいものとき	かつおぶし			じゃがいも さとう		
	やさしいる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ		
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		635 26.4 1.8
	かつおたたき	かつお			でんぶん	あぶら	
	きりこんぶのにも	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう あぶら	
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ ねぎ		
	※いちごとみかんのゼリー				みかん いちご	さとう	
13 (金)	てりやきチキンサンド(バーガーパン とりにくのてりやき)	とりにく			しょうが	コッパパン さとう	638 27.3 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	コールスローサラダ(ドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	あぶら	
	コンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	あぶら	
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		650 27.9 2.6
	ポークしゅうまい②先③	ぶたにく		たまねぎ	パンこ でんぶん こねきこ		
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく だいず えび		にんじん なら	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら	
	はるさめサラダ(ドレッシング)			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ あぶら	
17 (火)	ちくさうどん(ソフトめん ちくさじる)	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ ねぎ	ソフトめん	673 24.1 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ②先③	ちくわ	あおのり			てんぷらこ あぶら	
	かぼちゃのごまがらめ			かぼちゃ		さとう でんぶん あぶら ごま	
18 (水)	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	687 21.9 2.9
	※はっこうにゅう		はっこうにゅう				
	チキンナゲット②先③	とりにく			こむぎこ でんぶん	あぶら	
	コーンサラダ(ドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら	
19 (木)	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ)	ぶたにく			しらたき たまねぎ	ごはん さとう	643 25.3 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ (かつおぶし マヨネーズ)	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	マヨネーズタイプ	
	わかだけじる	とうふ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ しめじ	ぶ	
20 (金)	コロッケパン(バーガーパン カレーコロッケ ソース)		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッパパン じゃがいも パンこ	615 21.3 3.3
	ぎゅうにゅう						
	にんじんサラダ(ドレッシング)	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ	あぶら	
	トマトスープパスタ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	マカロニ あぶら	
23 (月)	キムタクごはん(ごはん キムタクのぐ)	ぶたにく			ねぎ キムチ だくあん とうもろこし	ごはん さとう ごま ごまあぶら	656 24.5 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ショウロンボウ1・2年①3年～②	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご		にんじん	たけのこ しいたけ しめじ ねぎ	でんぶん	

日 ・ 曜日	献立名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン・むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
24 (火)	さんさいうどん (ソフトめん さんさいじる)	とりにく なると あぶらあげ		にんじん うわみそう	そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	619 28.0 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いかのてんぷら	いか				てんぷらこ あぶら	
	こまつなののりごまあえ		のり	こまつな にんじん	もやし	ごま	
25 (水)	トマトチキンカレー(むぎごはん チキンカレー)	とりにく		にんじん トマト		あぶら	764 23.4 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	オムレツ	たまご				でんぶん	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もち バインアップル みかん	さとう	
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		646 22.9 2.6
	あじフライ(ソース)	あじ			パンこ こむぎこ	あぶら	
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう あぶら ごま	
	とうにゅういりやさしいる	とうにゅう		にんじん	だいこん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	さといも あぶら	
27 (金)	しょくパン チョコレートクリーム		ぎゅうにゅう			しょくパン チョコレート	710 21.3 3.0
	ぎゅうにゅう						
	はんぺんチーズフライ(ソース)	はんぺん チーズ			パンこ	あぶら	
	ウインナーといんげんのソテー	ウインナー		さやいんげん にんじん	とうもろこし	あぶら バター	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ あぶら	
31 (火)	スリザッパナポリタン(スリザッパ ナポリタンソース)	ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう スリザッパ	700 27.9 3.8
	ぎゅうにゅう						
	ウインナーオムレツ	ウインナー たまご		にんじん	グリーンピース とうもろこし		
	フルーツゼリーあえ				もち バインアップル みかん りんご	さとう	

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配達されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。**(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、なら、ピーマン、キャベツ、はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ」です。

..... * 給食だより *

朝ご飯を食べて、一日を元気にすごそう！

● 朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン！

頭の(脳)のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	体のスイッチ 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
---	---	---

● 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

● 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。	● 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。	● 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。
-------------------------	--------------------------------	-------------------------

