

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	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
3 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ※はっこうにゅう たらフリッター②先生③ きゅうりとくまわがめ(わふうドレッシング)	ぶたにく にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・こさかな ・かいそう	りよくおうしよくやさい そのたの やさしい・くだもの	こくるい・いもるい ・さとう	ゆし	671 21.6 2.8
4 (火)	タンタンめん(ちゅうかめん タンタンスープ) ぎゅうにゅう フヨーハイ ブルーベリーゼリーあえ	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	669 25 2.5
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのごまに くりりりごもくうまに フルーツしらたま	さんま とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	756 29 1.8
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こんにやくのピリからに にらたまじる	とりにく さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	687 26.2 2.6
7 (金)	ミニミルクパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ ペンネミートソース みずなとだいこんのサラダ(イタリアンドレッシング)	たまご まぐろ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	653 27.8 2.4
11 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじり) ぎゅうにゅう にくづめいなり だいがくいも	なると あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	なると にんじん	なると にんじん	675 20.9 2.7
12 (水)	おからツナどん(ごはん おからツナどんのぐ) ぎゅうにゅう ほうれんそうのにびだし のっぺいじり	まぐろ おから かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	669 25.9 2.8
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげさばのおろしソースかけ もやしのピリからあえ ぐだくさんみそしる	さば さば あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	653 20.9 2.5
14 (金)	ココアパン ぎゅうにゅう まだいのバジルやき ほうれんそうのソテー コーンクリームスープ	たまご まぐろ ぶたにく チーズ たまご まぐろ たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	648 25.9 3.5
17 (月)	ちゅうかどん(ごはん ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ はるさめサラダ ※ようなしコンポート	ぶたにく えび いか ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	668 26.5 2.0
18 (火)	きのこうどん(ソフトめん きのこじり) ぎゅうにゅう えびいかかきあげ あげじゃがいものごまみそあえ	とりにく なると えび いか えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	684 22 3.0
19 (水)	とりそばうどん(ごはん いりたまごとりそば) ぎゅうにゅう いそあえ とうにゅうこんさいじり ※シュークリーム	とりにく たまご あぶらあげ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	702 27.6 2.8
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグきのこあんかけ ごまつなとあぶらあげのいためもの はくさいスープ ※パインアップル	たまご とうふ あぶらあげ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	635 22.4 1.9

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	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
21 (金)	ホブサ(ビタパン キーマカレー) ぎゅうにゅう おいものシチュー フルーツジュレあえ	とりにく ぎゅうにゅう とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クリーム ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん パセリ にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	654 27.8 4.1
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき きりこんぶのにも(秋田県の郷土料理：にじゅこぶ) だいこんのみそしる	とりにく とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こんにゃく こんにゃく	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	645 27.8 2.2
25 (火)	みそラーメン(うどんソフトめん みそラーメンスープ) ぎゅうにゅう パオズ①3年～② きゅうりとキャベツのちゅうかあえ ※ヨーグルト(ぶどうあじ)	ぶたにく なると ぶたにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	667 27.5 3.6
26 (水)	ぎゅうどん(ごはん ぎゅうどんのぐ) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ(ごまドレッシング) えのきのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごぼう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごぼう えのき	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	688 24.0 2.8
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため トックスープ フルーツあんじん	ぶたにく ぶたにく ぶたにく れんにゅう にゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	653 22.3 2.6
28 (金)	スビカツバーガー (バーガーパン スビカツ ソース) ぎゅうにゅう ブロッコリーとまめのサラダ (シーザードレッシング) トマトスープパスタ ※パンパキンプリ	えび たら えび たら えび たら えび たら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	668 27.8 3.5
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキバーベキューソース ひじきのいために こうやどようふじる	ぶたにく ちくわ こおりとうふ	ぎゅうにゅう ひじき ひじき	にんじん にんじん	にんじん にんじん	にんじん にんじん	656 27.3 2.1

☆ 物質の割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送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、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、さつまいも、みずな、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、れんこん、じゃがいも」です。

* 給食だより *

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人がむかしから大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

あとひと口食べよう!

SDGs